

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji www.vevor.com/support

STOJAK DO PRZYSIADÓW

MODEL: KLY-001

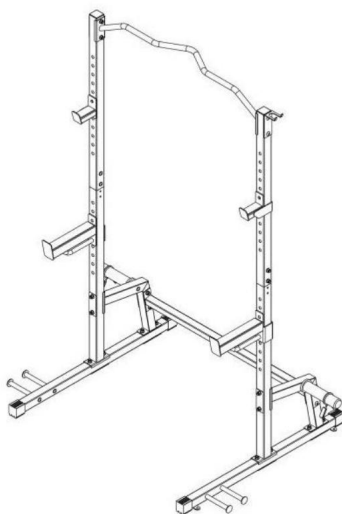
Nadal dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić Państwu narzędzia w konkurencyjnej cenie. „Zaoszczędź o połowę”, „o połowę ceny” lub inne podobne wyrażenia używane przez nas przedstawiają jedynie szacunkową oszczędność, jaką możesz zyskać kupując u nas określone narzędzia w porównaniu z głównymi najlepszymi markami i niekoniecznie oznaczają uwzględnienie wszystkich kategorii oferowanych narzędzi przez nas. Przypominamy, aby podczas składania zamówienia u nas dokładnie sprawdzić, czy faktycznie oszczędzasz połowę w porównaniu z czołowymi markami.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

STOJAK DO PRZYSIADÓW

MODEL: KLY-001



POTRZEBUJĘ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Śmiało możesz się z nami skontaktować:

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji
www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja. Przed przystąpieniem do obsługi prosimy o dokładne zapoznanie się ze wszystkimi instrukcjami. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od produktu, który otrzymałeś. Proszę wybaczyć nam, że nie będziemy ponownie informować Państwa, jeśli pojawią się jakieś aktualizacje technologii lub oprogramowania naszego produktu.

INSTRUKCJE

Przedmowa

Przed wszystkim chcielibyśmy wyrazić nasze serdeczne podziękowania naszym klientom, którzy to zrobili zakupiłeś nasz sprzęt. Niniejsza instrukcja ma na celu ulepszenie obsługi klienta Napisane przy użyciu tego sprzętu. Mam nadzieję, że produkty i usługi firmy zostaną dostarczone dzięki uprzejmości kanału.

Zwróć uwagę

Ten produkt musi być używany ściśle zgodnie z metodą użycia opisaną w tej instrukcji. Niewłaściwe użycie innych metod spowodowane niewłaściwym użyciem. Firma nie daje żadnych jakiegokolwiek gwarancji, w tym (ale nie wyłącznie) zbywalności oferowanej Firma w określonym celu Dorozumiane gwarancje ze przydatnością.

Firma nie ponosi żadnej odpowiedzialności. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne błędy zawartych w tym materiale, ani za jakiegokolwiek szkody przypadkowe lub wtórne wynikających z udostępnienia, faktycznego wykonania lub korzystania z niniejszej instrukcji.

Niniejsza instrukcja zawiera informacje zastrzeżone, chronione prawem patentowym. Wszystkie prawa skryty. Bez pisemnej zgody Firmy niniejsza instrukcja jest niedozwolona kopiować, kopiować lub tłumaczyć jakiegokolwiek części na inny język.

Treść zawarta w instrukcji może ulec zmianie bez powiadomienia użytkownika.

Odpowiedzialność producenta

Spółka ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i niezawodność wykonanie urządzenia tylko w przypadku operacji montażu, zwrotu, ulepszenia i konserwacja są przeprowadzane przez personel zatwierdzony przez Spółki, dany sprzęt elektryczny jest zgodny z normami krajowymi oraz urządzenie jest używane zgodnie z instrukcją obsługi.

Gwarancja

Proces produkcyjny i surowce: Firma gwarantuje, że Sprzęt (z wyjątkiem części) jest w stanie normalnego użytkowania i naprawy, wolny od wad procesu produkcyjnego i surowców przez okres jednego roku od daty wysyłka. Żadna z naszych inspekcji nie jest doskonała.

1. Środki ostrożności

1.1 Środki ostrożności dotyczące stosowania

Ostrzeżenie:

1. Jeżeli sprzęt poluzuje się, spadnie lub ulegnie uszkodzeniu, prosimy o kontakt z firmą

w samą porę;

2. Utrzymuj miejsce pracy w czystości i dobrze oświetlone. Zagrożone lub ciemne obszary zapraszają

Wypadki.

3. Trzymaj dzieci i osoby postronne z daleka podczas pracy, gdyż będą one rozpraszać uwagę spowodować, że stracisz kontrolę.

4. Zachowaj czujność, uważaj, co robisz i kieruj się zdrowym rozsądkiem

obsługi sprzętu. Nie używaj urządzenia, gdy jesteś zmęczony lub

pod wpływem narkotyków, alkoholu lub leków.. Chwila

nieuwaga podczas obsługi urządzenia może spowodować poważne obrażenia ciała.

5. Ubierz się odpowiednio. Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii. Zachowaj włosy,

odzież i rękawice z dala od ruchomych części. Luźne ubrania, biżuteria lub długie

włosy mogą zostać wciągnięte przez ruchome części.

6. Nieużywany sprzęt przechowuj poza zasięgiem dzieci i nie pozwalaj na to nikomu

nie zna sprzętu, aby go używać. To narzędzie jest niebezpieczne w rękach

nieprzeszkolonych użytkowników.

7. Podczas normalnego użytkowania stopniowo zwiększaj ciężar. Nie dodawaj też

dużo ciężaru na raz, aby mieć pewność, że talia nie zostanie uszkodzona.

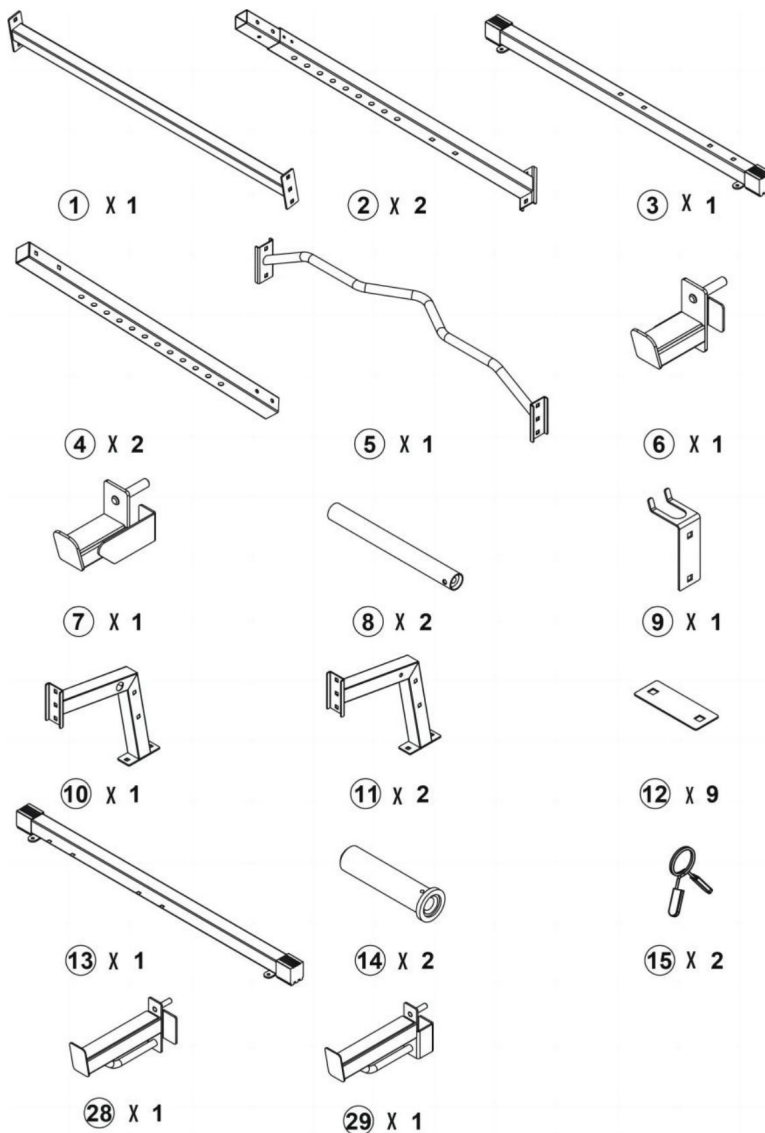
ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE

2. Komponenty-części

Sprawdź, czy masz listę wszystkich części poniżej

Uwaga: Niektóre mniejsze komponenty mogą być wstępnie zamontowane w większych komponentach.

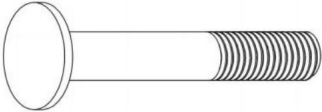
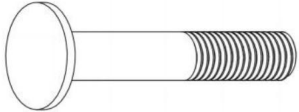

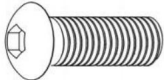


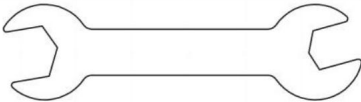
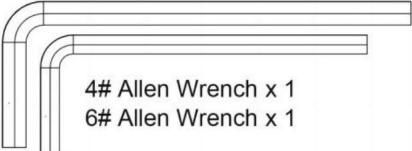
Zanim skontaktujesz się z nami w sprawie brakujących elementów, sprawdź dokładnie.



Komponenty – Mocowania

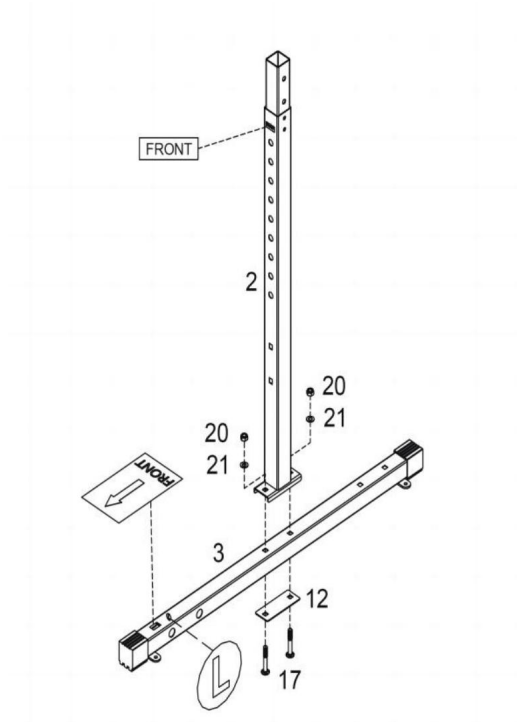
Sprawdź, czy masz wszystkie elementy mocujące wymienione poniżej

UWAGA: Niektóre mocowania są wstępnie zamontowane do większych elementów. Przed skontaktowaniem się z nami prosimy o dokładne sprawdzenie ewentualnych brakujących elementów mocujących.

<p>16</p>  <p>M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8</p>	<p>17</p>  <p>M10 x 65 mm Allen Bolt x 12</p>
<p>18</p>  <p>M10 x 65 mm Allen Bolt x 4</p>	<p>19</p>  <p>M10 x 25 mm Allen Bolt x 8</p>
<p>20</p>  <p>M10 Aircraft Nut x 24</p>	<p>21</p>  <p>10mm Washer x 36</p>
<p>22</p>  <p>Wrench x 1</p>	 <p>4# Allen Wrench x 1 6# Allen Wrench x 1</p>

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



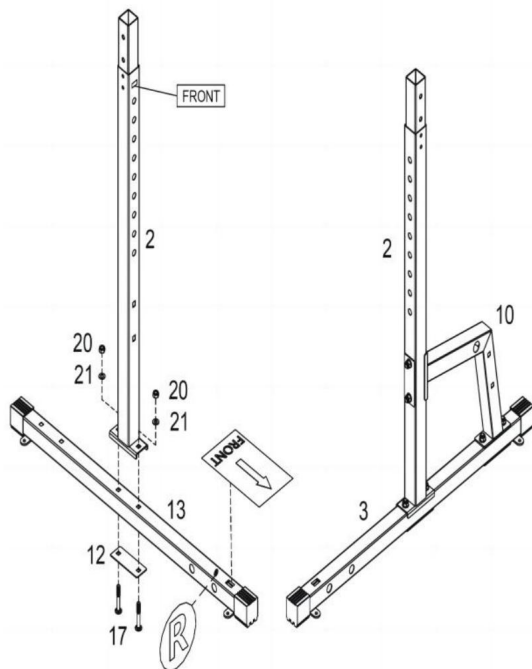
Krok 1

A. Przymocuj dolny słupek (#2) do lewego stabilizatora (#3), dopasuj otwory i zabezpiecz każdy z nich za pomocą 2 śrub nośnych M10 x 65 MM (#17), wspornika (#12) i 2 śrub Podkładki $\Phi 10$ mm (nr 21), 2 nakrętki lotnicze M10 (nr 20).

B. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki po zakończeniu montażu w kroku 8.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



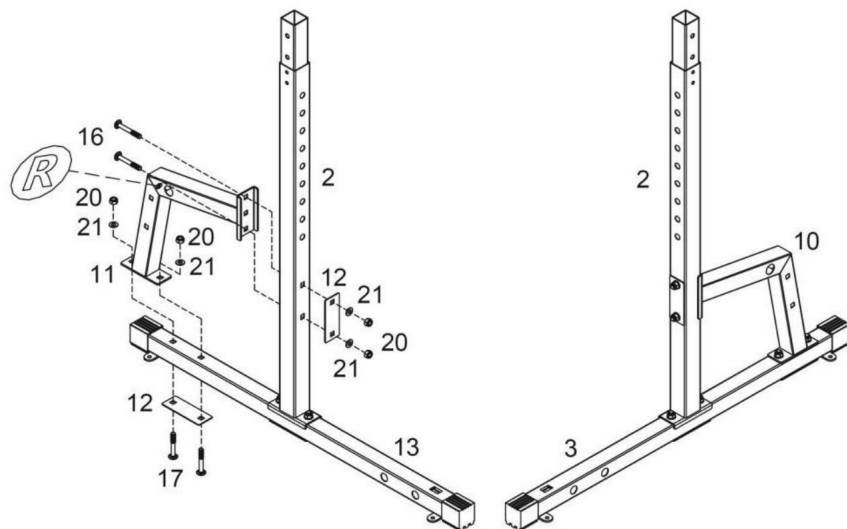
Krok 2

Przymocuj prawy dolny słupek (#2) do prawego stabilizatora (#13), dopasuj otwory i zabezpiecz każdy z nich za pomocą 2 śrub nośnych M10 x 65 MM (#17), wspornika (#12) i 2 x $\Phi 10$ mm Podkładki (nr 21) i 2 nakrętki lotnicze M10 (nr 20).

Dokręć wszystkie śruby i nakrętki po zakończeniu montażu w kroku 8.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



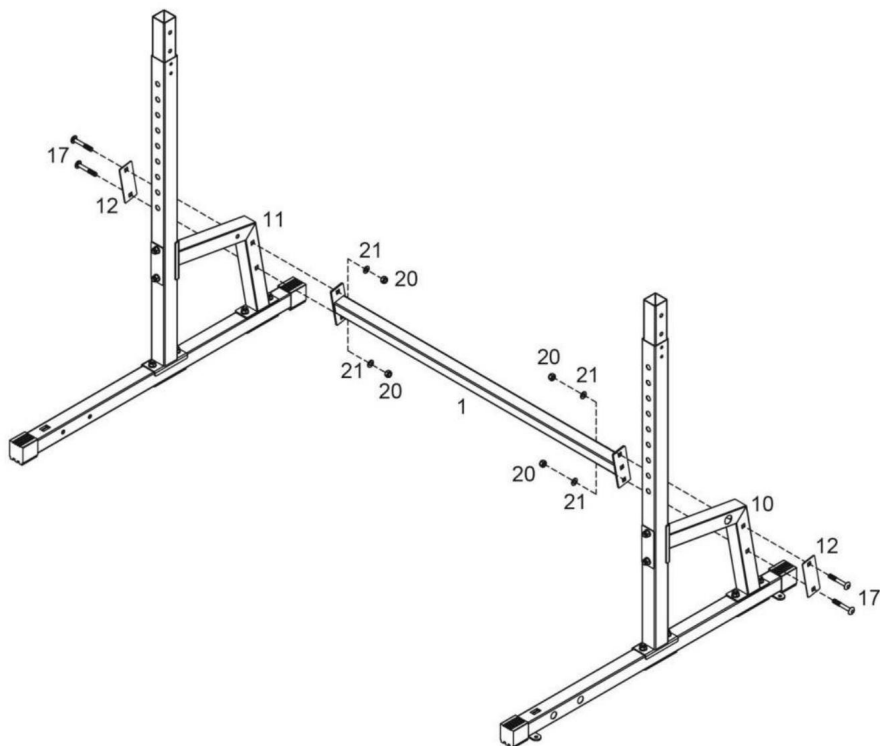
Krok 3

Przymocuj prawy tylny wspornik (#11) do prawego stabilizatora (#13) i dopasuj otwory za pomocą 2 śrub nośnych M10 x 65 MM (#17), wspornika (#12) i 2 podkładek Φ 10 mm (#21) i 2 x nakrętki lotnicze M10 (#20). **Nie dokręcaj** nakrętek. Następnie przymocuj drugi koniec prawego tylnego wspornika (#11) do prawego dolnego słupka (#2) i zrównaj otwory z 2 x M10 x Śruby nośne 70 mm (#16), wspornik (#12), 2 podkładowki Φ 10 mm (#21) i 2 nakrętki lotnicze M10 (#20).

Dokręć wszystkie śruby i nakrętki po zakończeniu montażu w kroku 8.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy

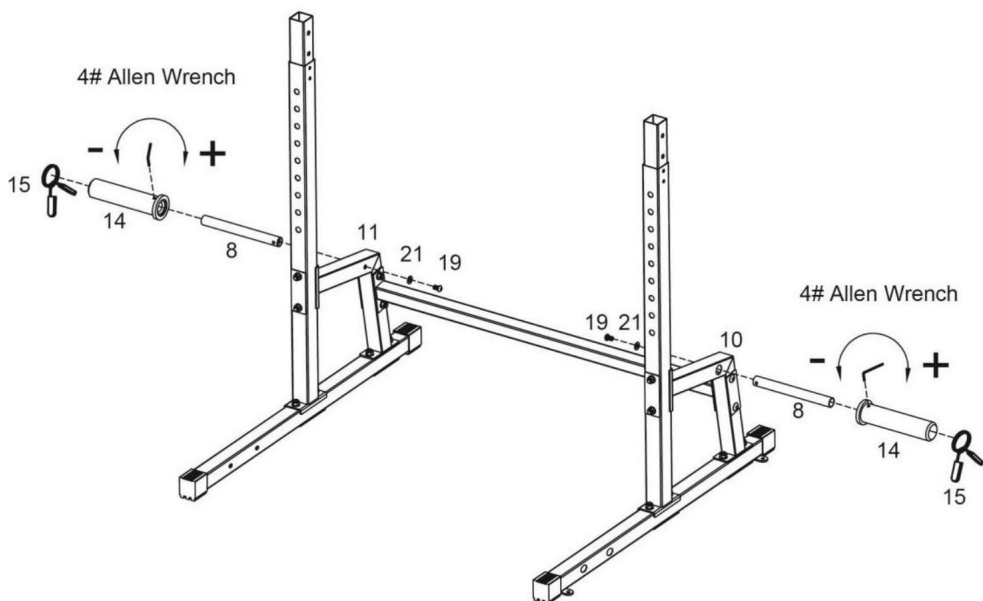


Krok 4

Połącz belkę poprzeczną (nr 1) z prawym tylnym wspornikiem (nr 11) i lewym tylnym wspornikiem (nr 10) za pomocą 2 śrub nośnych M10 x 65 MM (nr 17), wspornika (nr 12) i 2 podkładek $\Phi 10$ mm (#21) i 2 nakrętki lotnicze M10 (#20) oddzielnie. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki po zakończeniu montażu w kroku 8.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



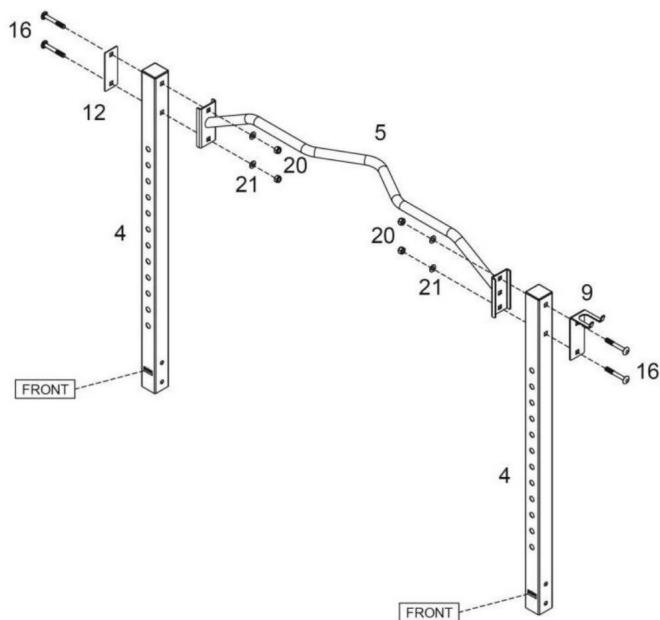
Krok 5

Przymocuj lewy słupek obciążnika (#8) do otworu w lewym tylnym wsporniku (#10) i zabezpiecz 1 śrubą imbusową M10 x 25 MM (#19) i 1 podkładką Φ 10 mm (#21). Umieść tuleję (#14) na lewy słupek obciążnika (nr 8), a następnie zacisk sprężynowy (nr 15). Dokręć tuleję (nr 14) za pomocą klucza imbusowego 4 w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub poluzuj tuleję (nr 14) za pomocą klucza imbusowego nr 4 zgodnie ze wskazówkami zegara.

Powtórz to samo dla prawego słupka obciążnika.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



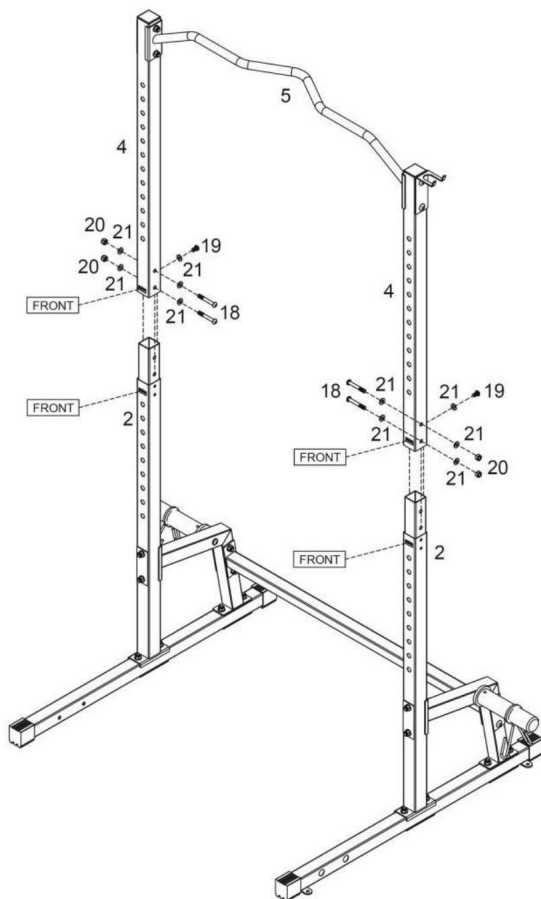
Krok 6

Przymocuj oba końce drążka poziomego (#5) do górnego słupka (lewy/prawy) (#4) za pomocą 2 śrub nośnych M10x70MM (#16), wspornika (#9) i 2 podkładek Φ 10mm (#21), 2 x nakrętki lotnicze M10 (nr 20).

Dokręć wszystkie śruby i nakrętki po zakończeniu montażu w kroku 8.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



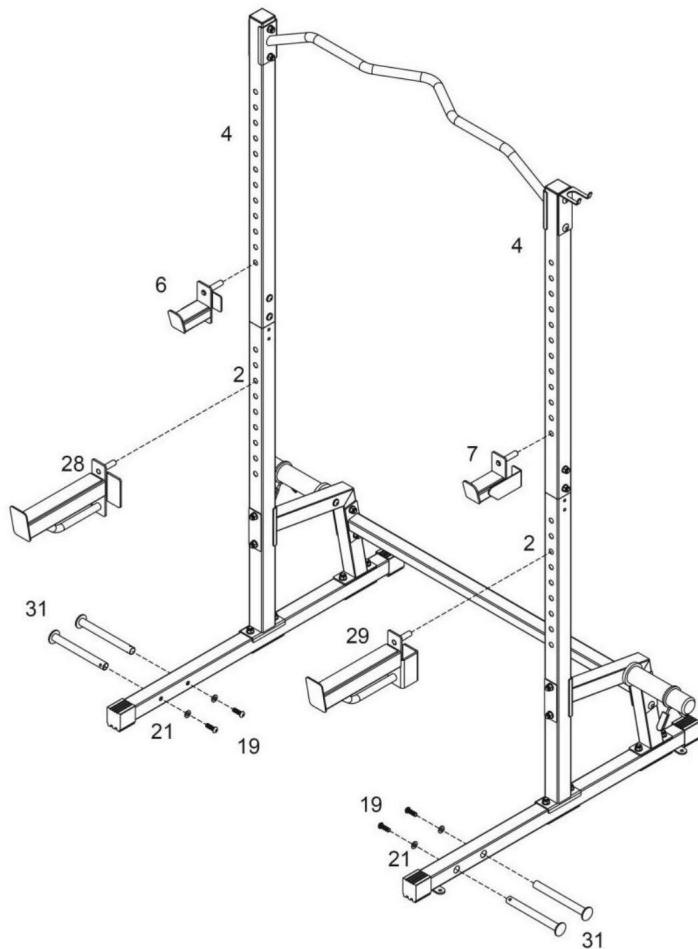
Krok 7

Przymocuj górny słupek (#4) do dolnego słupka (#2) oddzielnie, używając 2 śrub imbusowych M10 x 65 MM (#18), 1 śrub imbusowych M10 x 25 MM (#19) i 5 podkładek Φ 10 mm (#21) i 2 nakrętki lotnicze M10 (nr 20).

Dokręć wszystkie śruby i nakrętki.

Instrukcja montażu

Polecam montaż dwuosobowy



Krok 8

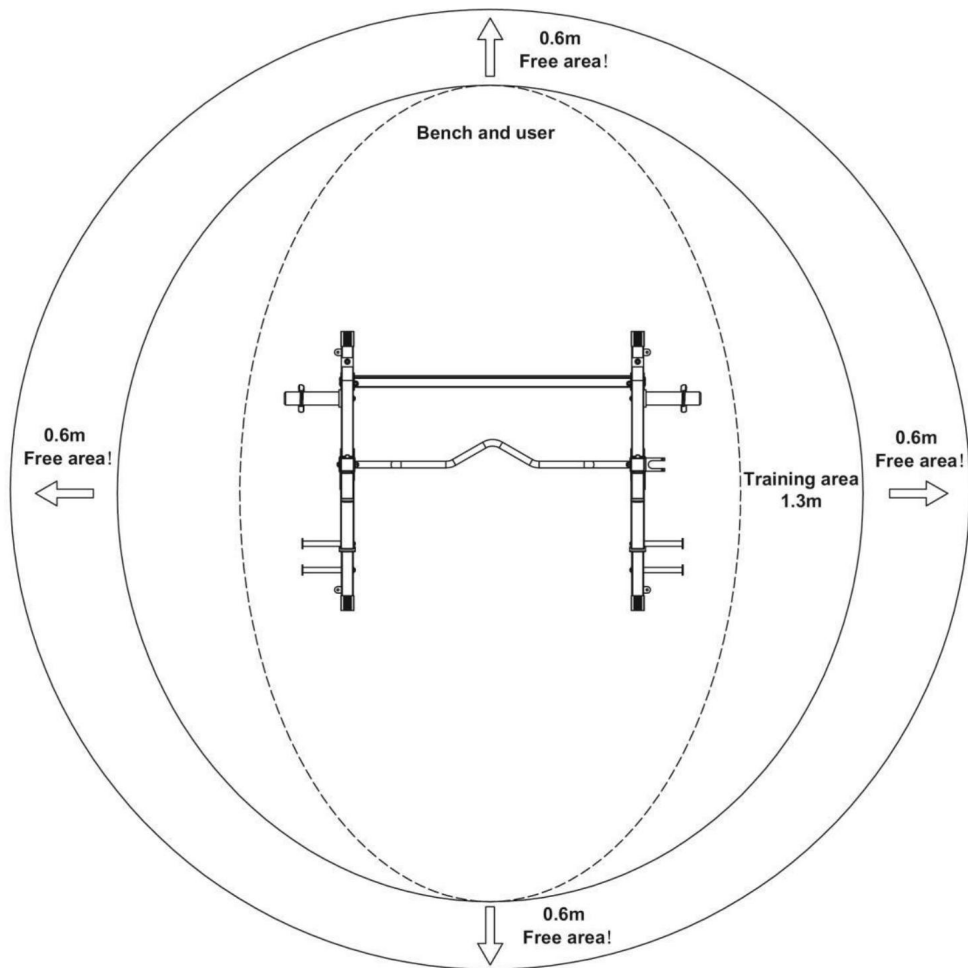
Przymocuj prawy uchwyt na sztangę (#6) i lewy uchwyt na sztangę (#7) dożądanego miejsca wysokości treningu.

Przymocuj prawy długi uchwyt (#28) i lewy długi uchwyt (#29) dożądanego miejsca wysokości treningu.

Przymocuj kaniulę (nr 31) do stabilizatora za pomocą końcówek nr 19 i 21.

Powierzchnia bezpłatna i teren treningowy

Wolna powierzchnia powinna być nie mniejsza niż 0,6 m większa od powierzchni szkoleniowej w kierunkach dostępu do sprzętu. Wolny obszar musi obejmować również obszar do awaryjnego zejścia. Jeżeli urządzenia są umieszczone obok siebie, wartość wolnej powierzchni może być współdzielona.



Informacje o ćwiczeniach

Przed rozpoczęciem ćwiczeń

Sposób rozpoczęcia programu ćwiczeń zależy od Twojej kondycji fizycznej.

Jeśli byłeś nieaktywny przez kilka lat lub masz znaczną nadwagę, musisz zacząć powoli i zwiększać czas spędzony na sprzęcie; kilka minut na treningu.

Początkowo możesz ćwiczyć tylko przez kilka minut w docelowej strefie, jednak Twoja wydolność aerobowa poprawi się w ciągu następnych sześciu do ośmiu tygodni. Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to więcej czasu. Ważne jest, aby pracować we własnym tempie. Ostatecznie będziesz mógł ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im lepsza jest Twoja sprawność aerobowa, tym ciężiej będziesz musiał pracować, aby utrzymać się w docelowej strefie.

Sanven Technology Ltd.

Adres: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, Kalifornia 91730

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technischer Support und E-Garantiezertifikat www.vevor.com/support

Squat-Rack

MODELL: KLY-001

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.

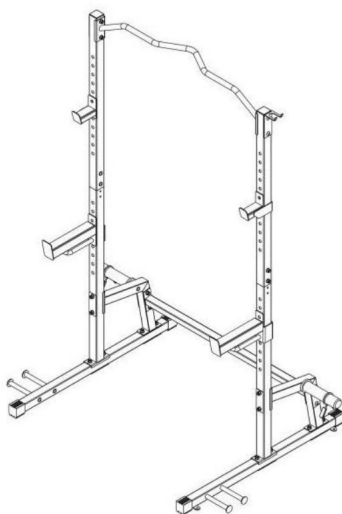
„Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche von uns verwendete Ausdrücke stellen lediglich eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Top-Marken erzielen könnten, und bedeuten nicht unbedingt, dass alle angebotenen Werkzeugkategorien abgedeckt werden von uns. Bitte prüfen Sie bei Ihrer Bestellung sorgfältig, ob Sie im Vergleich zu den Top-Marken tatsächlich die Hälfte sparen.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Squat-Rack

MODELL: KLY-001



BRAUCHEN SIE HILFE? KONTAKTIERE UNS!

Haben Sie Fragen zum Produkt? Benötigen Sie technische Unterstützung? Sie können uns gerne kontaktieren:

Technischer Support und E-Garantiezertifikat
www.vevor.com/support

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Bedienungsanleitungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt von dem Produkt ab, das Sie erhalten haben. Bitte entschuldigen Sie, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es zu unserem Produkt technische oder Software-Updates gibt.

ANWEISUNGEN

Vorwort

Lassen Sie uns zunächst unseren herzlichen Dank an unsere Kunden aussprechen

Sie haben unser Gerät gekauft. Dieses Handbuch dient dem Kundendienst zur Verbesserung

Geschrieben mit dieser Ausrüstung. Ich hoffe, die Produkte und Dienstleistungen des Unternehmens zu bringen

Ihnen der Kanal mit freundlicher Genehmigung.

Passt auf

Dieses Produkt muss in strikter Übereinstimmung mit der Verwendungsmethode dieses Handbuchs verwendet werden.

Der Missbrauch anderer Methoden, die durch Missbrauch verursacht werden, übernimmt das Unternehmen nicht

Garantie jeglicher Art, einschließlich (aber nicht beschränkt auf) der Marktfähigkeit, die dem angeboten wird

Unternehmen für einen bestimmten Zweck. Stillschweigende Garantien mit Eignung.

Das Unternehmen übernimmt keine Haftung. Für etwaige Fehler übernimmt das Unternehmen keine Haftung

in diesem Material enthaltenen Schäden oder für etwaige Unfall- oder Folgeschäden

die sich aus der Bereitstellung, tatsächlichen Ausführung oder Nutzung dieses Handbuchs ergeben.

Dieses Handbuch enthält proprietäre Informationen, die durch das Patentrecht geschützt sind. Alle Rechte

reserviert. Ohne die schriftliche Zustimmung des Unternehmens ist die Verwendung dieses Handbuchs nicht gestattet

fotokopiert, kopiert oder teilweise in eine andere Sprache übersetzt werden.

Der Inhalt des Handbuchs kann ohne vorherige Ankündigung des Benutzers geändert werden.

Haftung des Herstellers

Das Unternehmen trägt die Verantwortung für die Sicherheit und Zuverlässigkeit des

Leistung des Gerätes nur, wenn der Montagevorgang, die Rücksendung,

Verbesserungen und Wartungsarbeiten werden durch vom Hersteller zugelassenes Personal durchgeführt

Unternehmen, dass die betreffenden elektrischen Geräte den nationalen Normen entsprechen und

Das Gerät wird gemäß der Bedienungsanleitung verwendet.

Garantie

Herstellungsverfahren und Rohstoffe: Das Unternehmen garantiert, dass die

Die Ausrüstung (mit Ausnahme von Teilen) befindet sich in einem ordnungsgemäßen Gebrauchs- und Reparaturzustand und ist frei von Mängeln

Herstellungsprozess- und Rohstofffehler für ein Jahr ab dem Datum

Sendung. Keine unserer Inspektionen ist perfekt.

1. Vorsichtsmaßnahmen

1.1 Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch

Warnung:

1. Wenn sich das Gerät locker anfühlt, herunterfällt oder beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an das Unternehmen rechtzeitig;
2. Halten Sie den Arbeitsbereich sauber und gut beleuchtet. Überladene oder dunkle Bereiche laden dazu ein Unfälle.
3. Halten Sie Kinder und Unbeteiligte während des Betriebs fern, da sie sonst abgelenkt werden kann dazu führen, dass Sie die Kontrolle verlieren.
4. Bleiben Sie wachsam, achten Sie darauf, was Sie tun, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wann Bedienung der Geräte. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie müde sind oder unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten.. Ein Moment der Unaufmerksamkeit beim Betrieb des Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
5. Ziehen Sie sich richtig an. Tragen Sie keine lockere Kleidung oder Schmuck. Behalte deine Haare, Halten Sie Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lockere Kleidung, Schmuck oder lang Haare können sich in beweglichen Teilen verfangen.
6. Bewahren Sie ungenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern auf und lassen Sie niemanden darauf zugreifen nicht mit der zu verwendenden Ausrüstung vertraut sind. Dieses Werkzeug ist in den Händen gefährlich von ungeschulten Benutzern.
7. Bitte erhöhen Sie das Gewicht während des normalen Gebrauchs schrittweise. Nicht auch hinzufügen Tragen Sie viel Gewicht auf einmal, um sicherzustellen, dass Ihre Taille nicht beschädigt wird.

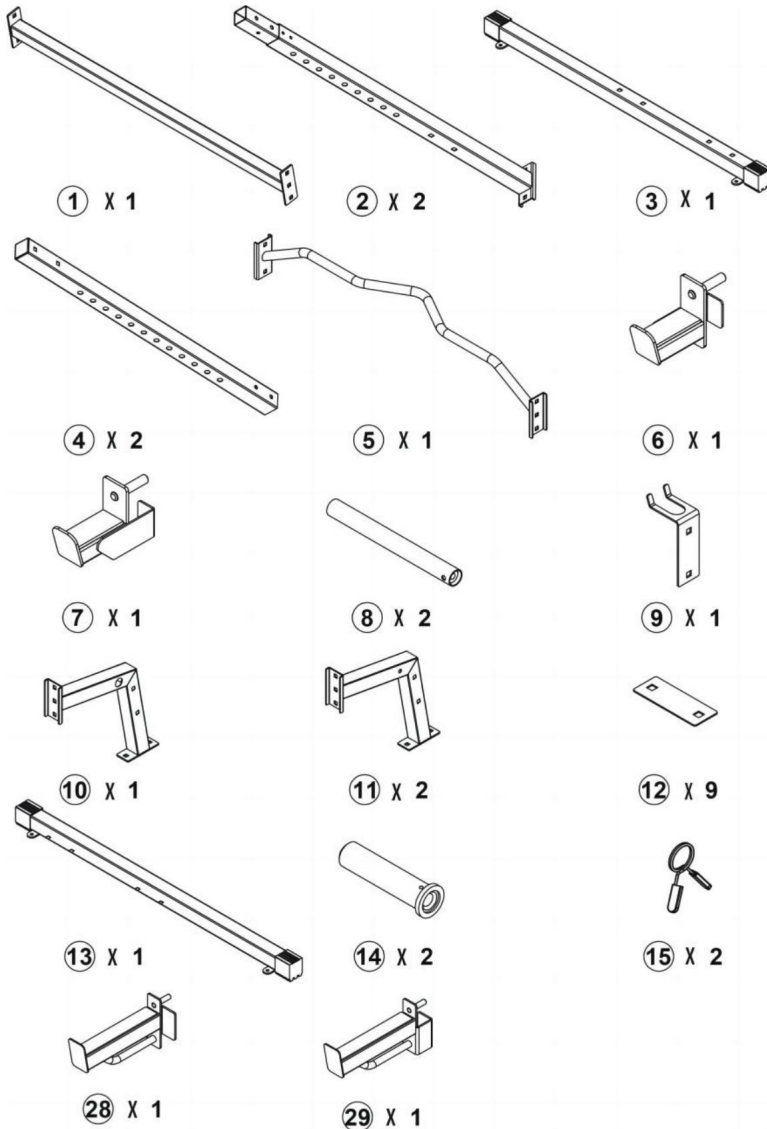
ANLEITUNG AUFBEWAHREN

2. Komponenten-Teile

Bitte überprüfen Sie, ob Ihnen die unten aufgeführte Teileliste vorliegt

Hinweis: Einige der kleineren Komponenten sind möglicherweise bereits an größeren Komponenten angebracht.

Bitte prüfen Sie die fehlenden Komponenten sorgfältig, bevor Sie uns kontaktieren.

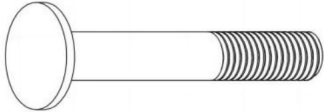


Komponenten – Befestigungen

Bitte überprüfen Sie, ob alle unten aufgeführten Befestigungen vorhanden sind

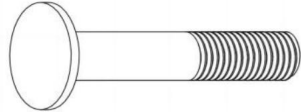
HINWEIS: Einige der Befestigungen sind an den größeren Komponenten vormontiert. Bitte überprüfen Sie sorgfältig, bevor Sie uns bezüglich fehlender Befestigungen kontaktieren.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



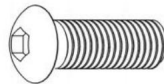
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



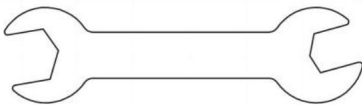
M10 Aircraft Nut x 24

21

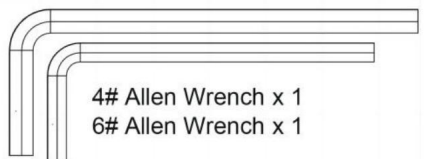


10mm Washer x 36

22



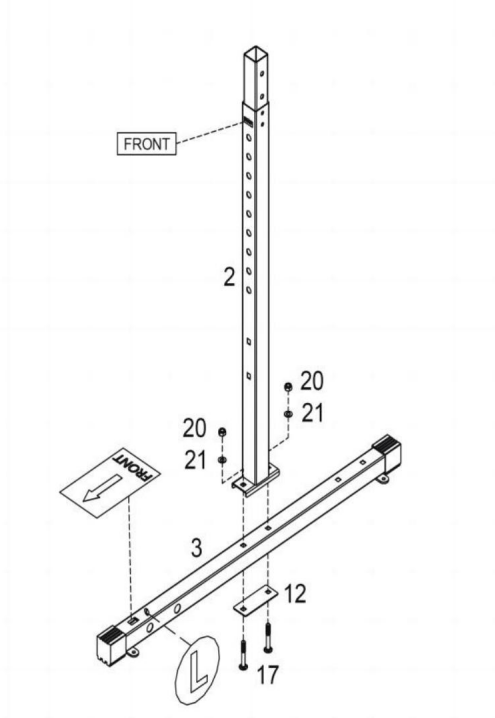
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



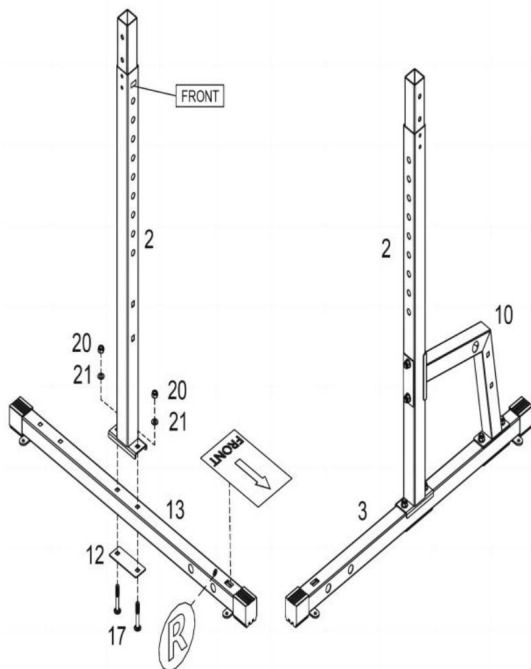
Schritt

1 A. Befestigen Sie den unteren Pfosten (#2) am linken Stabilisator (#3), richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie jeweils mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (#17), Halterung (#12) und 2 x 10-mm-Unterlegscheiben (#21), 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20).

B. Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, wenn Sie den Zusammenbau in Schritt 8 abschließen.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



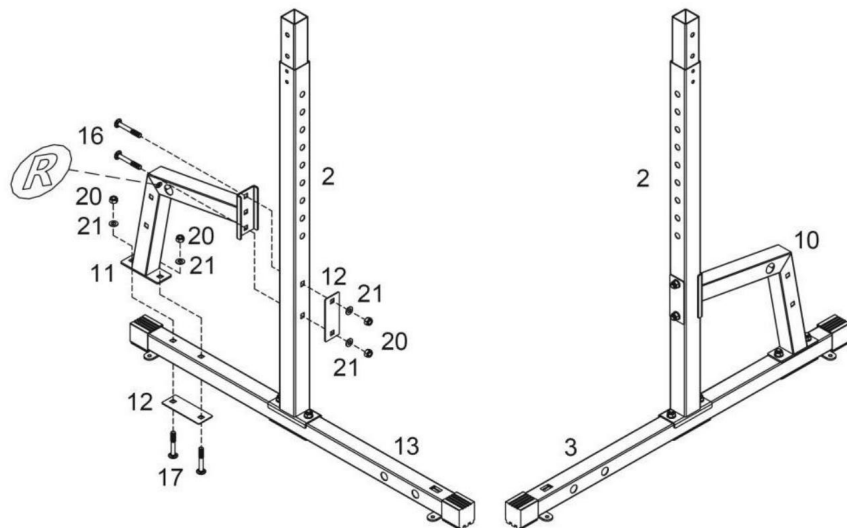
Schritt

2 Befestigen Sie den rechten unteren Pfosten (#2) am rechten Stabilisator (#13), richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie jeweils mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (#17), Halterung (#12) und 2 x \dot{y} 10 mm Unterlegscheiben (#21) und 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20).

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, wenn Sie den Zusammenbau in Schritt 8 abschließen.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



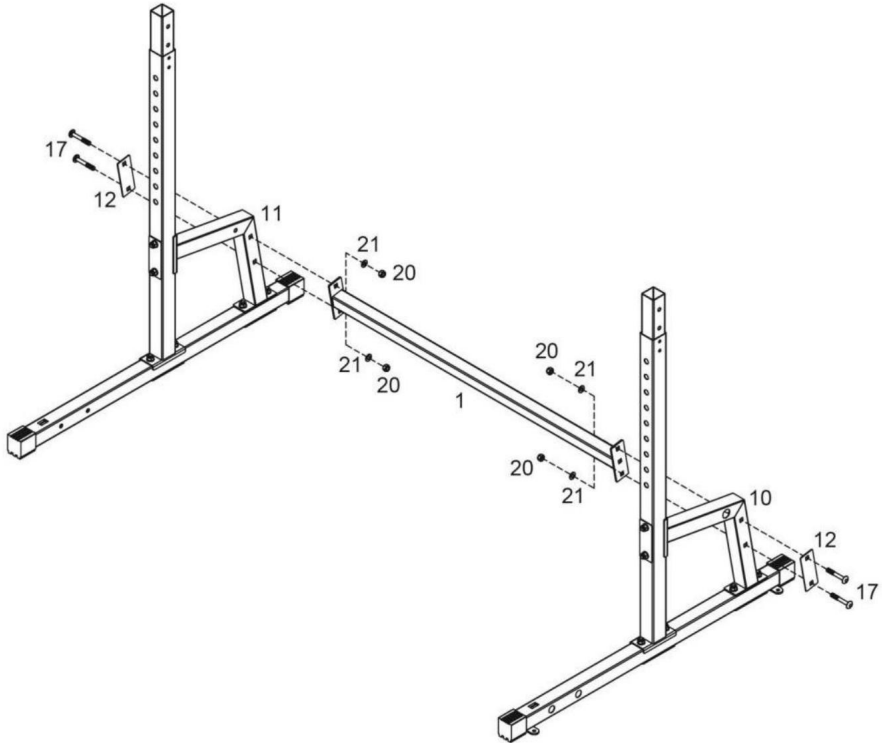
Schritt

3 Befestigen Sie die rechte hintere Stütze (#11) am rechten Stabilisator (#13) und richten Sie die Löcher mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (#17), Halterung (#12) und 2 x 10 mm Unterlegscheiben (#21) aus. und 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20) . **Ziehen Sie die Muttern nicht fest**. Befestigen Sie dann das andere Ende der rechten hinteren Stütze (#11) am rechten unteren Pfosten (#2) und richten Sie die Löcher mit 2 x M10 x aus 70-mm-Schlossschrauben (#16), Halterung (#12), 2 x 10-mm-Unterlegscheiben (#21) und 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20).

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, wenn Sie den Zusammenbau in Schritt 8 abschließen.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



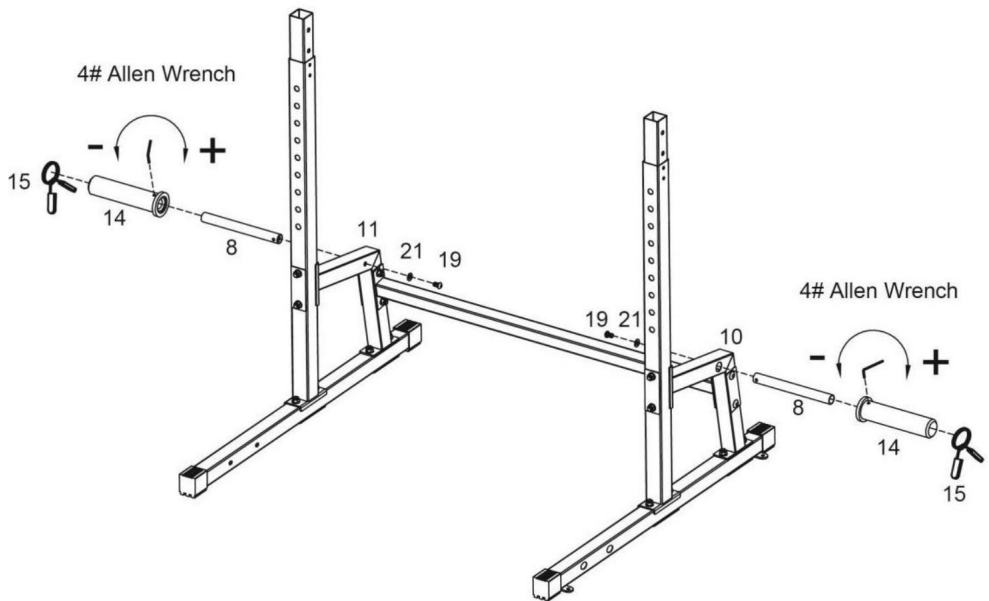
Schritt 4

Verbinden Sie den Querträger (#1) mit der rechten hinteren Stütze (#11) und der linken hinteren Stütze (#10) mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (#17), Halterung (#12) und 2 x 10 mm Unterlegscheiben (#21) und 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20) separat.

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, wenn Sie den Zusammenbau in Schritt 8 abschließen.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



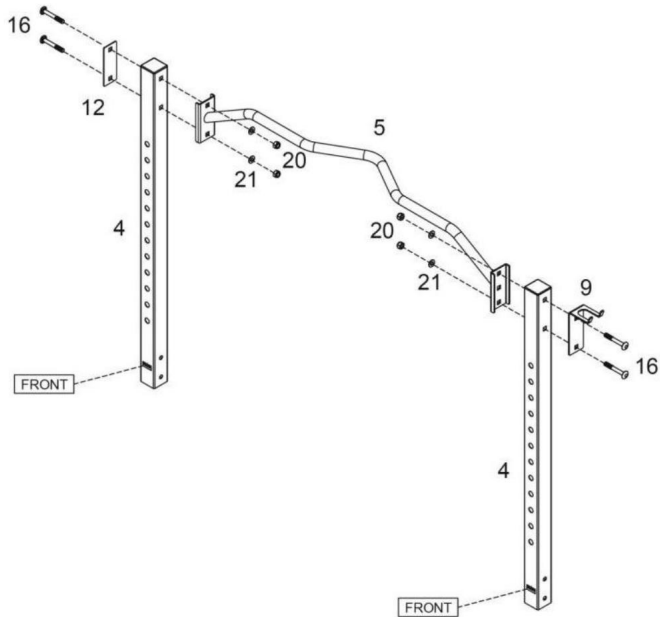
Schritt 5

Befestigen Sie den linken Gewichtsplattenpfosten (#8) am Loch in der linken hinteren Stütze (#10) und befestigen Sie ihn mit 1x M10 x 25 mm Inbusschraube (#19) und 1 x 10 mm Unterlegscheibe (#21). Platzieren Sie die Hülse (#14) auf den linken Gewichtsplattenpfosten (#8) und dann auf den Federclip (#15). Ziehen Sie die Hülse (#14) mit einem 4#-Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn fest oder lösen Sie die Hülse (#14) mit einem 4#-Inbusschlüssel gegen im Uhrzeigersinn.

Wiederholen Sie dasselbe für den rechten Hantelscheibenpfosten.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



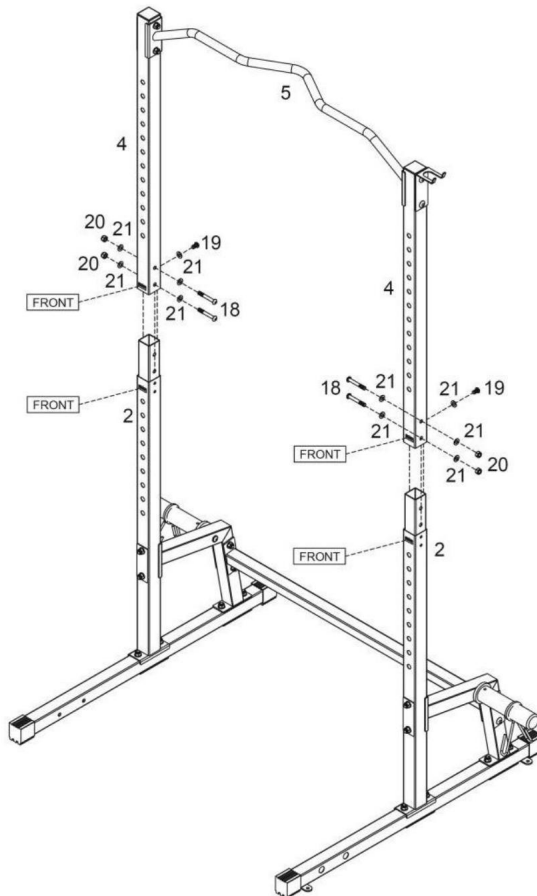
Schritt

6 Befestigen Sie beide Enden der horizontalen Stange (#5) mit 2xM10x70MM Schlossschrauben (#16), Halterung (#9) und 2 x \dot{y} 10mm Unterlegscheiben (#21) am (L/R) oberen Pfosten (#4). 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20).

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, wenn Sie den Zusammenbau in Schritt 8 abschließen.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



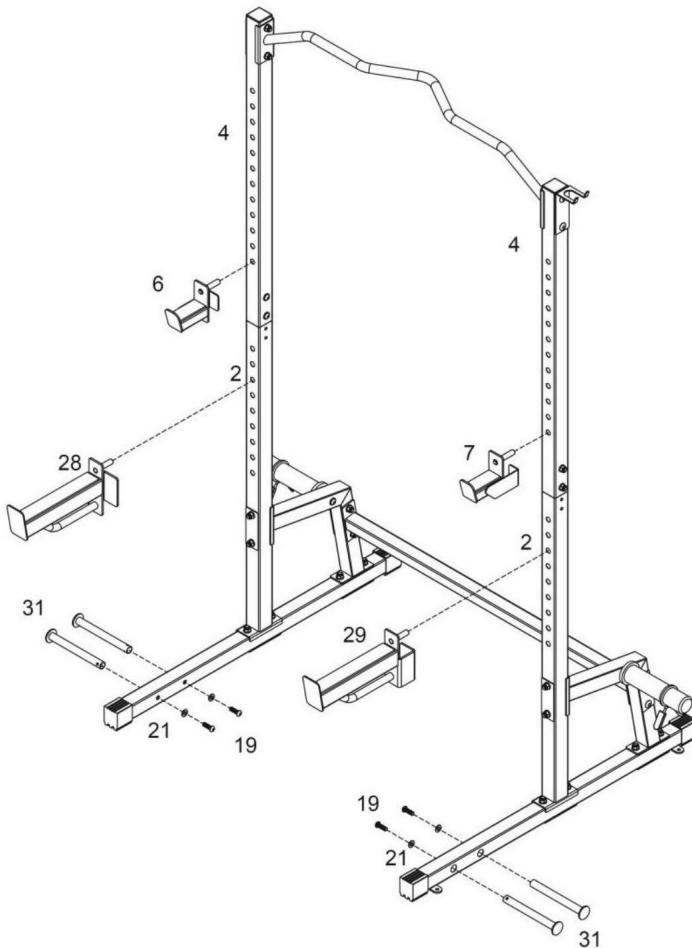
Schritt 7

Befestigen Sie den oberen Pfosten (#4) separat am unteren Pfosten (#2) mit 2 x M10 x 65 mm Inbusschrauben (#18), 1 x M10 x 25 mm Inbusschrauben (#19) und 5 x $\dot{\gamma}$ 10 mm Unterlegscheiben (#21). und 2 x M10-Flugzeugmuttern (#20).

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.

Bauanleitung

Empfehlenswert ist die Montage durch zwei Personen



Schritt 8

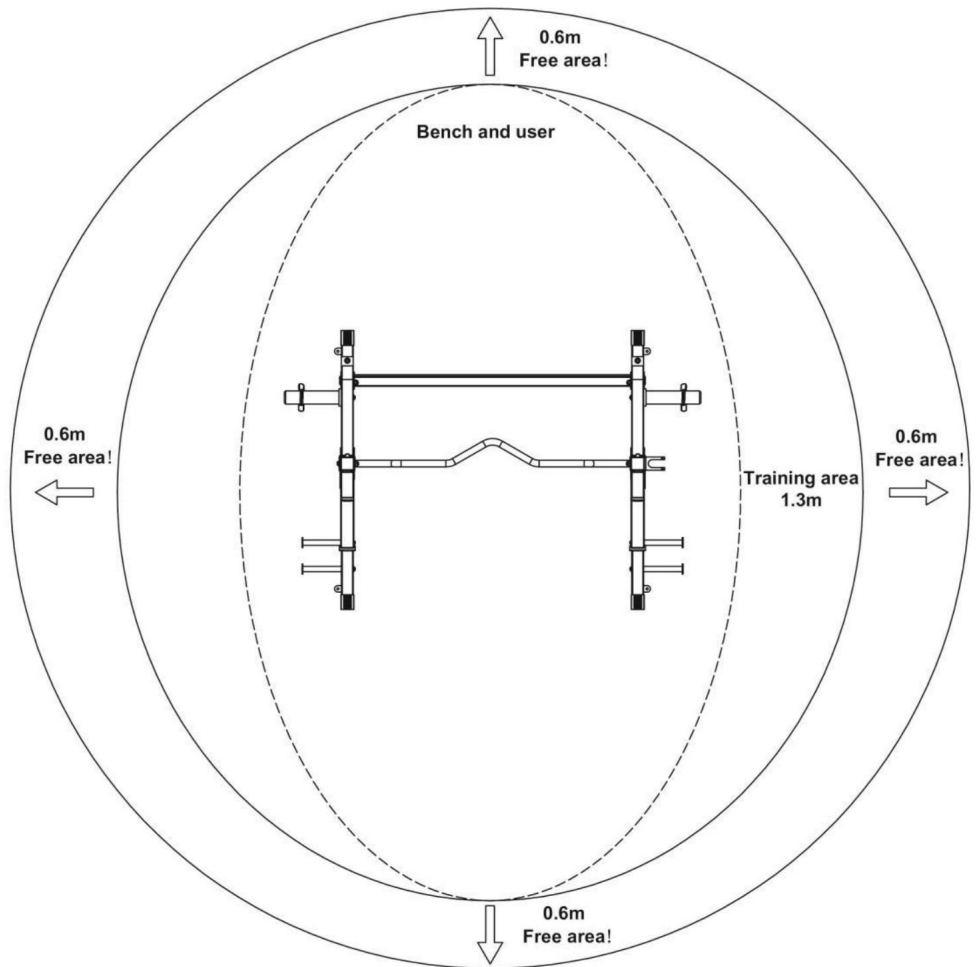
Befestigen Sie den rechten Hantelhalter (#6) und den linken Hantelhalter (#7) an der gewünschten Stelle Trainingshöhe.

Befestigen Sie den rechten langen Halter (#28) und den linken langen Halter (#29) an der gewünschten Stelle Trainingshöhe.

Befestigen Sie die Kanüle (#31) mit #19 & #21 am Stabilisator.

Freigelände und Trainingsgelände

Der freie Bereich sollte mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, von denen aus auf die Ausrüstung zugegriffen werden kann. Der freie Bereich muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.



Informationen zum Training

Bevor Sie mit dem Training

beginnen Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie mehrere Jahre inaktiv waren oder stark übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und die Zeit an den Geräten verlängern; ein paar Minuten pro Training.

Anfangs können Sie möglicherweise nur ein paar Minuten in Ihrem Zielbereich trainieren, Ihre aerobe Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Letztendlich können Sie 30 Minuten lang ununterbrochen trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

Sanven Technology Ltd.

Adresse: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technischer Support und E-Garantiezertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Assistance technique et certificat de garantie électronique www.vevor.com/support

BARRE DE TRACTION

MODÈLE: KLY-001

Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

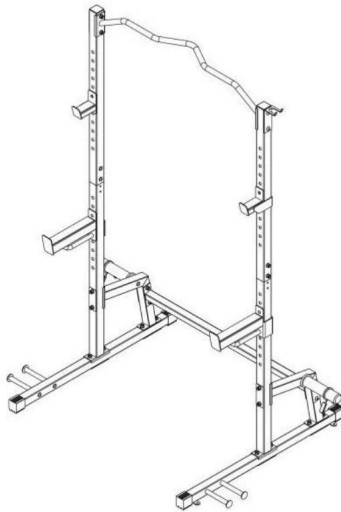
"Économisez la moitié", "Moitié prix" ou toute autre expression similaire que nous utilisons ne représente qu'une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils chez nous par rapport aux grandes marques et ne signifie pas nécessairement couvrir toutes les catégories d'outils proposés. par nous. Nous vous rappelons de vérifier attentivement lorsque vous passez une commande chez nous si vous économisez réellement la moitié par rapport aux grandes marques.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

BARRE DE TRACTION

MODÈLE : KLY-001



BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur les produits ? Besoin d'une assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter:

Assistance technique et certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support

Il s'agit des instructions originales, veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve une interprétation claire de notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous pardonner que nous ne vous informerons plus s'il y a des mises à jour technologiques ou logicielles sur notre produit.

INSTRUCTIONS

Préface

Tout d'abord, exprimons nos sincères remerciements à nos clients qui ont acheté notre équipement. Ce manuel est destiné au service client pour améliorer l'écriture avec cet équipement. J'espère que les produits et services de l'entreprise apporteront vous le canal avec la permission.

Faites attention

Ce produit doit être utilisé en stricte conformité avec la méthode d'utilisation de ce manuel, utilisation abusive de toute autre méthode causée par une mauvaise utilisation. La société ne donne aucune garantie de toute nature, y compris (mais sans s'y limiter) la qualité marchande offerte au client dans un but particulier. Garanties implicites d'adéquation.

La société décline toute responsabilité. La Société ne sera pas responsable des erreurs contenues dans ce matériel, ou pour tout dommage accidentel ou consécutif résultant de la fourniture, de l'exécution réelle ou de l'utilisation de ce manuel.

Ce manuel contient des informations exclusives protégées par le droit des brevets. Tous les droits réservés. Sans le consentement écrit de la Société, ce manuel n'est pas autorisé à être photocopié, copié ou traduit toute partie dans une autre langue.

Le contenu contenu dans le manuel peut être modifié sans préavis de l'utilisateur.

Responsabilité du fabricant

La Société sera tenue responsable de la sécurité et de la fiabilité des performances de l'équipement uniquement si l'opération de montage, de retour, l'amélioration et l'entretien sont effectués par du personnel agréé par le client, le matériel électrique concerné est conforme aux normes nationales, et l'équipement est utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

Garantie

Processus de fabrication et matières premières : La Société garantit que le l'équipement (à l'exception des pièces) est dans un état d'utilisation et de réparation régulier, exempt de défauts de processus de fabrication et de matières premières pendant un an à compter de la date deexpédition. Aucune de nos inspections n'est parfaite.

1. Précautions

1.1 Précautions d'emploi

Avertissement:

1. Si l'équipement semble lâche, tombe ou est endommagé, veuillez contacter l'entreprise. à l'heure;
2. Gardez la zone de travail propre et bien éclairée. Les zones encombrées ou sombres invitent les accidents.
3. Gardez les enfants et les passants à l'écart pendant le fonctionnement, les distractions seront vous faire perdre le contrôle.
4. Restez vigilant, surveillez ce que vous faites et faites preuve de bon sens lorsque faire fonctionner l'équipement. N'utilisez pas l'équipement lorsque vous êtes fatigué ou sous l'emprise de drogues, d'alcool ou de médicaments. Un moment de toute inattention lors de l'utilisation de l'équipement peut entraîner des blessures graves.
5. Habillez-vous correctement. Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Gardez vos cheveux, vêtements et gants éloignés des pièces mobiles. Vêtements amples bijoux ou longs les cheveux peuvent être happés par les pièces mobiles.
6. Rangez l'équipement inutilisé hors de portée des enfants et ne permettez à personne ne connaissant pas le matériel pour l'utiliser. Cet outil est dangereux entre les mains d'utilisateurs non formés.
7. Veuillez augmenter progressivement le poids lors d'une utilisation normale. N'ajoutez pas trop beaucoup de poids à la fois pour garantir que votre taille ne soit pas endommagée.

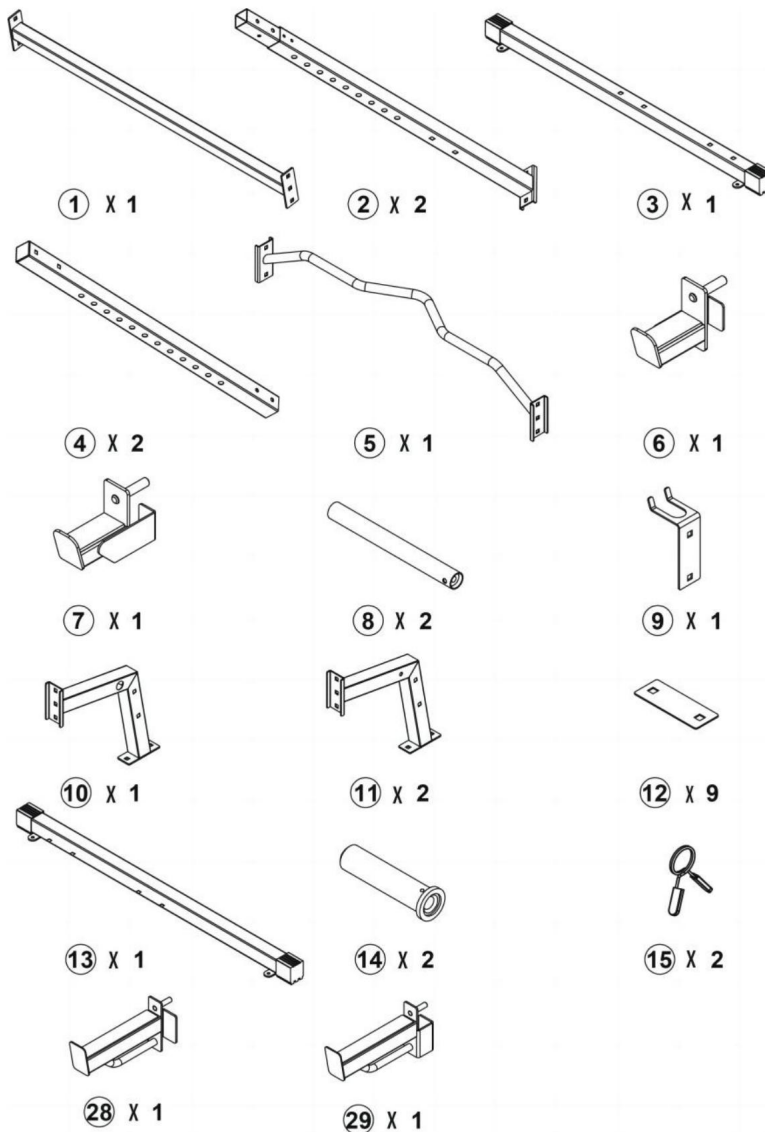
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

2. Composants-pièces

Veillez vérifier que vous avez toutes les listes de pièces ci-dessous

Remarque : Certains des composants les plus petits peuvent être préinstallés sur des composants plus grands.

Veillez vérifier attentivement avant de nous contacter concernant tout composant manquant.

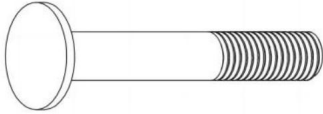


Composants – Fixations

Veillez vérifier que vous disposez de toutes les fixations répertoriées ci-dessous

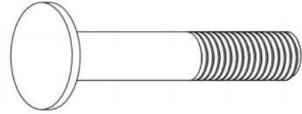
REMARQUE : Certaines fixations sont préinstallées sur les composants plus grands. Veuillez vérifier attentivement avant de nous contacter concernant des fixations manquantes.

16



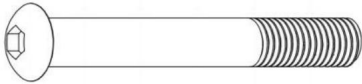
M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



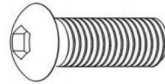
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



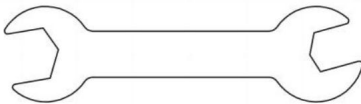
M10 Aircraft Nut x 24

21

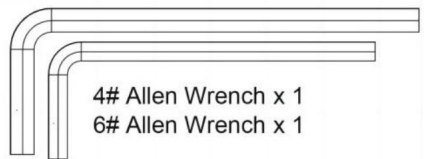


10mm Washer x 36

22



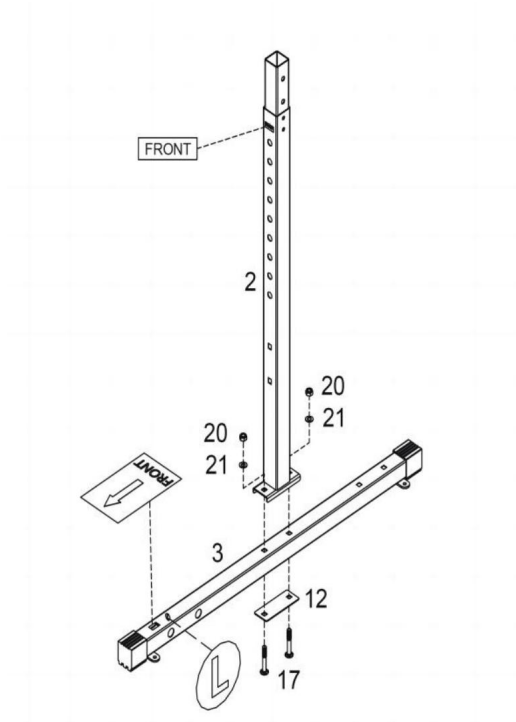
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



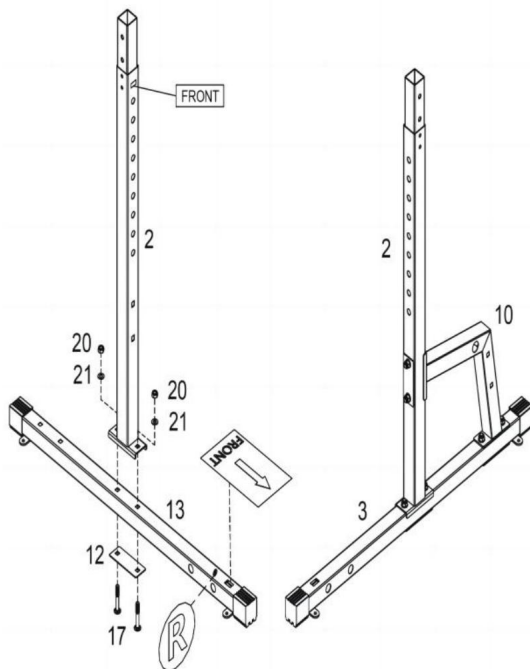
Étape

1 A. Fixez le montant inférieur (n°2) au stabilisateur gauche (n°3), alignez les trous et fixez chacun d'eux avec 2 boulons de carrosserie M10 x 65 mm (n°17), support (n°12) et 2 x Rondelles Φ 10 mm (#21), 2 x écrous d'avion M10 (#20).

B. Serrez tous les boulons et écrous une fois l'assemblage terminé à l'étape 8.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



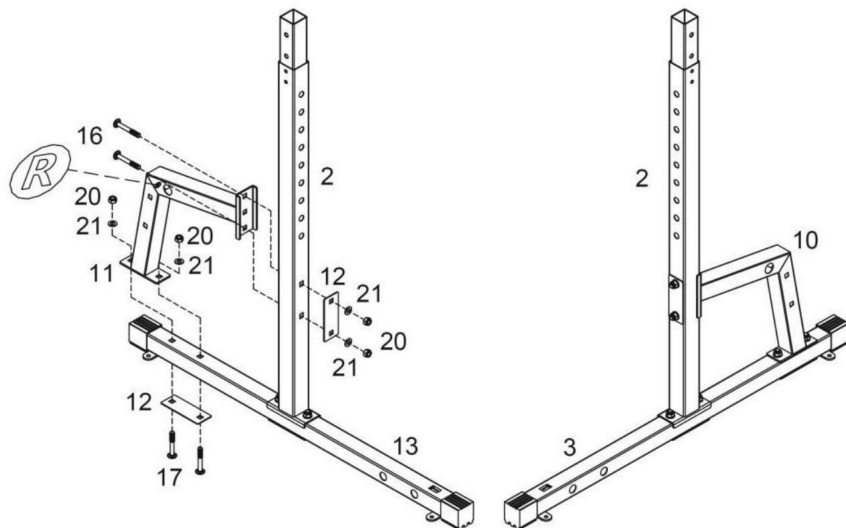
Étape

2 Fixez le montant inférieur droit (n° 2) au stabilisateur droit (n° 13), alignez les trous et fixez chacun d'eux avec 2 boulons de carrosserie M10 x 65 mm (n° 17), support (n° 12) et 2 x $\Phi 10$ mm. Rondelles (#21) et 2 x écrous aéronautiques M10 (#20).

Serrez tous les boulons et écrous une fois l'assemblage terminé à l'étape 8.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



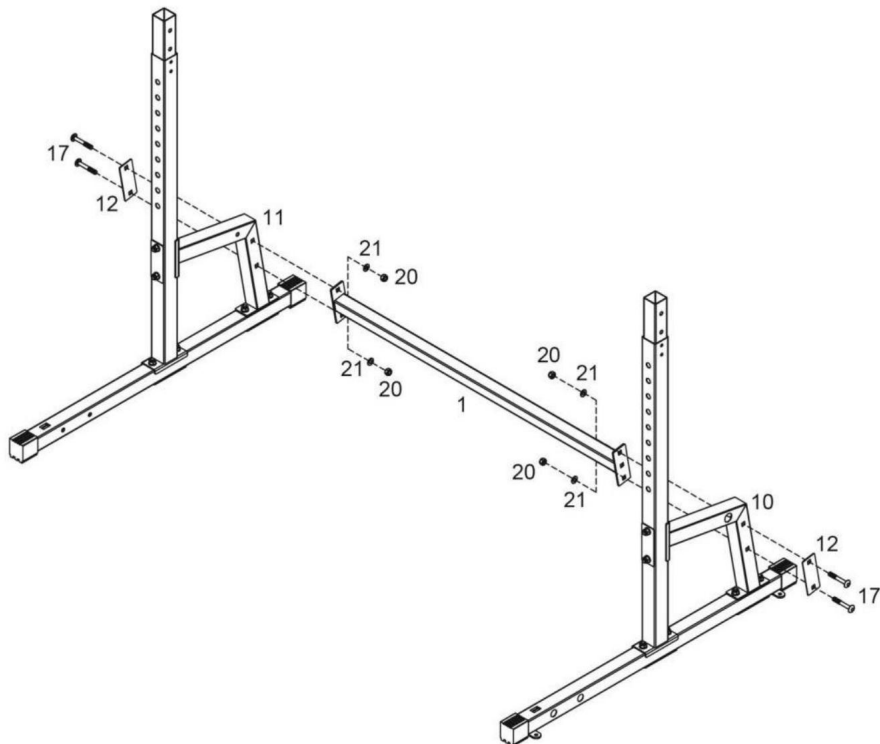
Étape

3 Fixez le support arrière droit (n° 11) au stabilisateur droit (n° 13) et alignez les trous avec 2 boulons de carrosserie M10 x 65 mm (n° 17), un support (n° 12) et 2 rondelles Φ 10 mm (n° 21). et 2 x écrous d'avion M10 (#20) . **Ne serrez pas les** écrous. Fixez ensuite l'autre extrémité du support arrière droit (#11) au poteau inférieur droit (#2) et alignez les trous avec 2 x M10 x Boulons de carrosserie de 70 mm (#16), support (#12), 2 rondelles Φ 10 mm (#21) et 2 x écrous d'avion M10 (#20).

Serrez tous les boulons et écrous une fois l'assemblage terminé à l'étape 8.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes

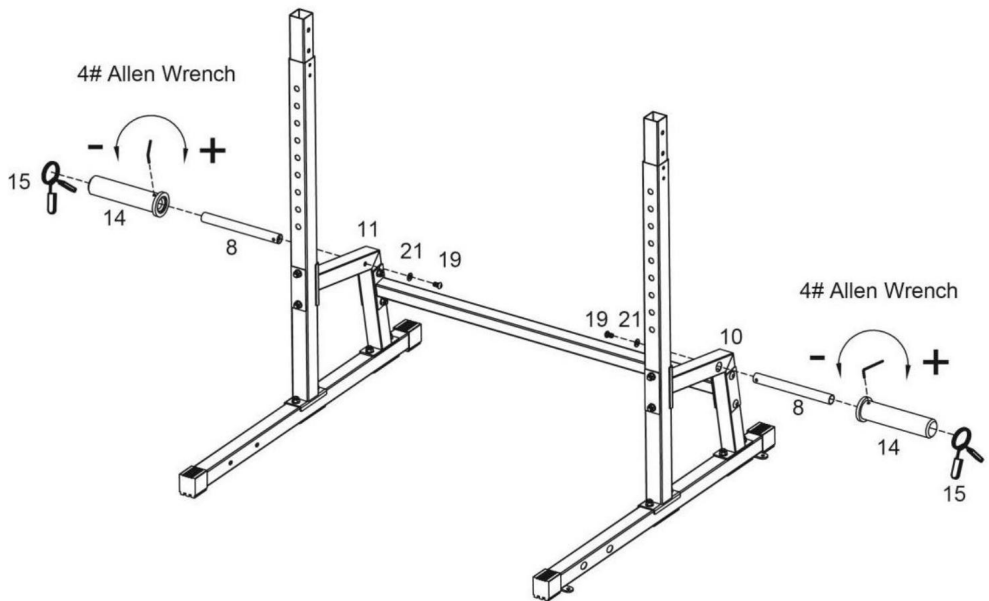


Étape

4 Connectez la traverse (n° 1) au support arrière droit (n° 11) et au support arrière gauche (n° 10) avec 2 boulons de carrosserie M10 x 65 mm (n° 17), un support (n° 12) et 2 rondelles Φ 10 mm. (#21) et 2 x écrous d'avion M10 (#20) séparément. Serrez tous les boulons et écrous une fois l'assemblage terminé à l'étape 8.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



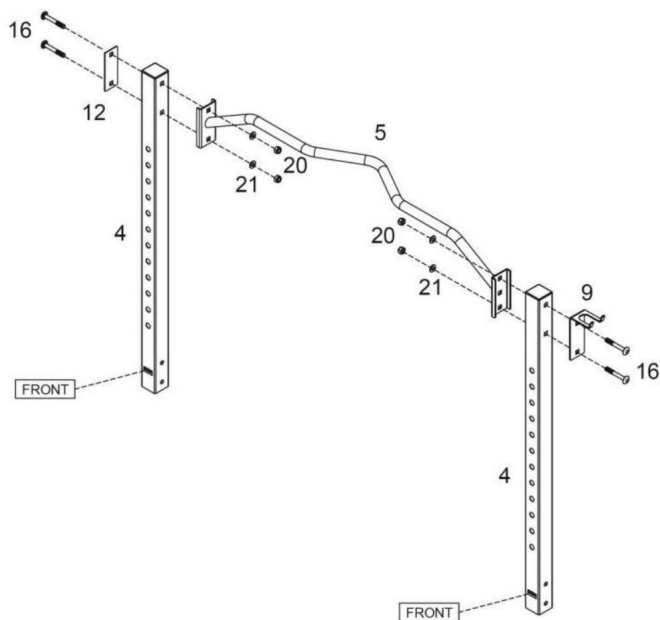
Étape 5

Fixez le montant de la plaque de poids gauche (n° 8) au trou sur le support arrière gauche (n° 10) et fixez-le avec 1 boulon Allen M10 x 25 mm (n° 19) et 1 rondelle Φ 10 mm (n° 21). Placez le manchon (#14) sur le poteau gauche de la plaque de poids (#8), puis sur le clip à ressort (#15). Serrez le manchon (#14) avec une clé Allen 4# dans le sens des aiguilles d'une montre ou desserrez le manchon (#14) avec une clé Allen 4# anti- dans le sens des aiguilles d'une montre.

Répétez la même chose pour le poteau droit de la plaque de poids.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



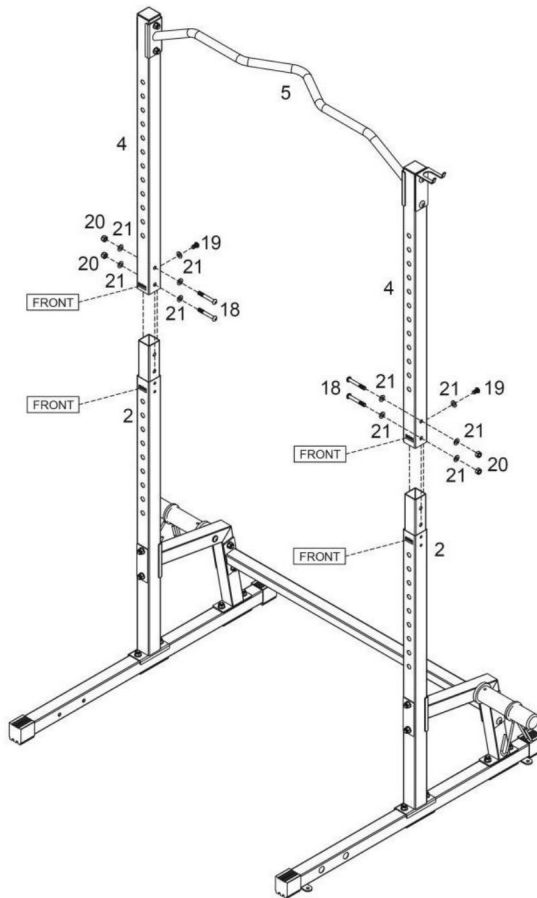
Étape

6 Fixez les deux extrémités de la barre horizontale (#5) au poteau supérieur (L/R) (#4) à l'aide de 2 boulons de carrosserie M10x70MM (#16), d'un support (#9) et de 2 rondelles Φ 10mm (#21), 2 x écrous d'avion M10 (#20).

Serrez tous les boulons et écrous une fois l'assemblage terminé à l'étape 8.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



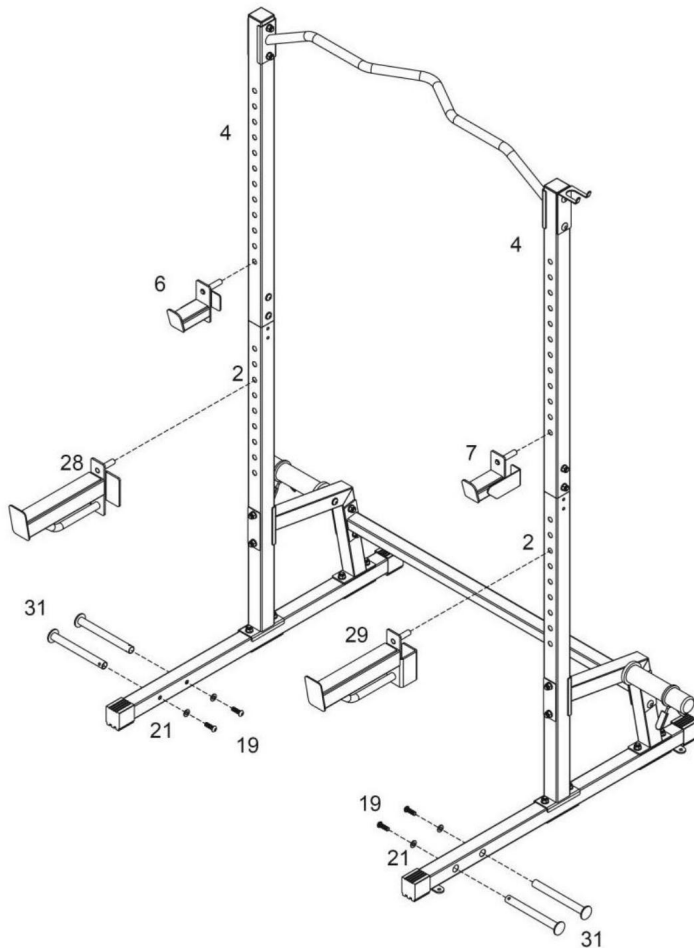
Étape 7

Fixez le poteau supérieur (n° 4) au poteau inférieur (n° 2) séparément à l'aide de 2 boulons Allen M10 x 65 mm (n° 18), 1 boulons Allen M10 x 25 mm (n° 19) et 5 rondelles Φ 10 mm (n° 21). et 2 x écrous d'avion M10 (#20).

Serrez tous les boulons et écrous.

Instructions de montage

Recommander un assemblage à deux personnes



Étape 8

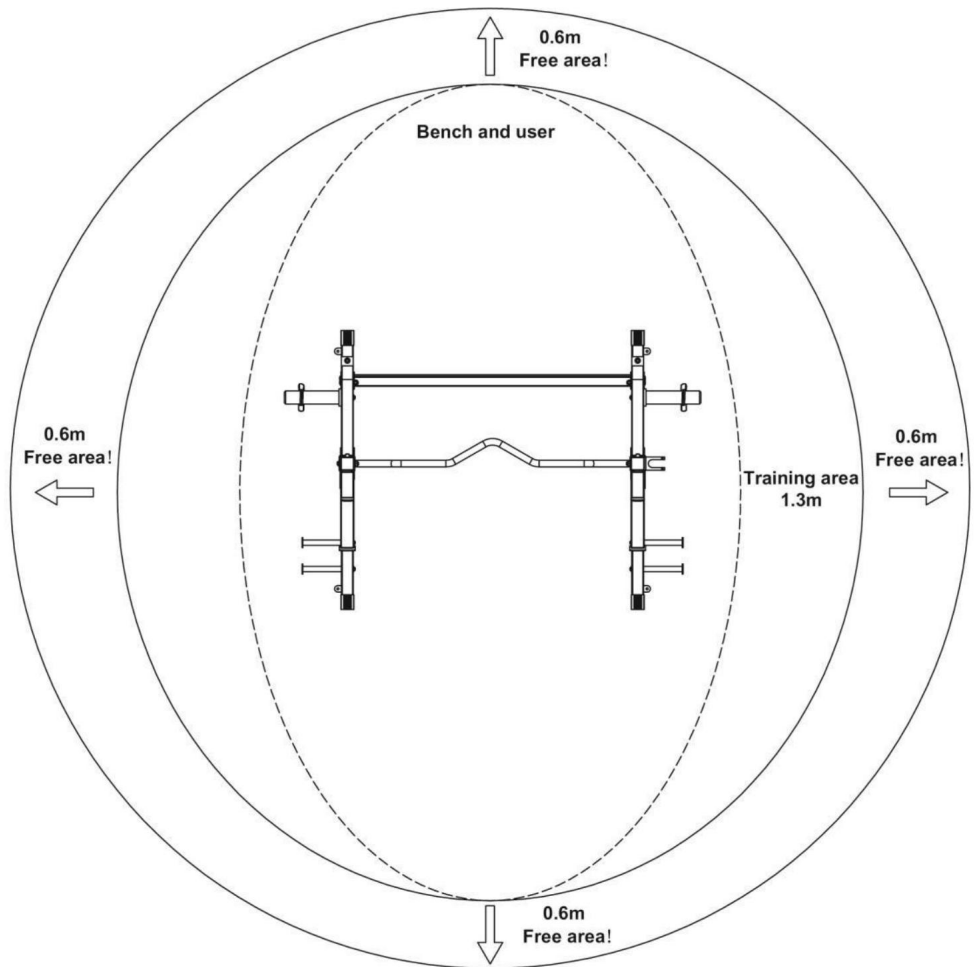
Fixez le support d'haltères droit (#6) et le support d'haltères gauche (#7) à l'emplacement souhaité.
hauteur d'entraînement.

Fixez le support long droit (#28) et le support long gauche (#29) à l'emplacement souhaité.
hauteur d'entraînement.

Fixez la canule (#31) au stabilisateur avec #19 & #21.

Zone libre et zone d'entraînement

La zone libre ne doit pas être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. La zone libre doit également inclure la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont adjacents les uns aux autres, la valeur de la zone libre peut être partagée.



Informations sur l'exercice

Avant de commencer à faire de

l'exercice La façon dont vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes inactif depuis plusieurs années ou si vous êtes en surpoids sévère, vous devez commencer lentement et augmenter votre temps sur l'équipement ; quelques minutes par entraînement.

Au début, vous ne pourrez peut-être faire d'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre capacité aérobique s'améliorera au cours des six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre rythme. Au final, vous pourrez faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Plus votre condition aérobique est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

Sanven Technologie Ltd.

Adresse : Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Assistance technique et certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat www.vevor.com/support

SQUAT-RACK

MODEL: KLY-001

We blijven ons inzetten om u gereedschap tegen een concurrerende prijs te bieden.

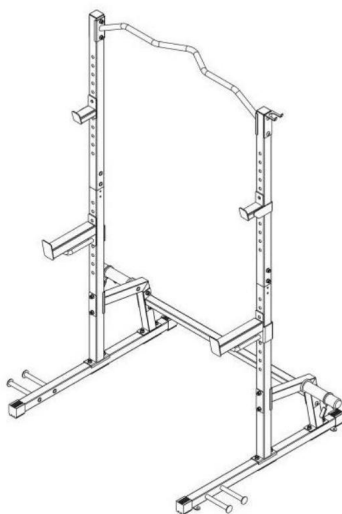
'Bespaar de helft', 'Halve prijs' of andere soortgelijke uitdrukkingen die door ons worden gebruikt vertegenwoordigen slechts een schatting van de besparingen die u zou kunnen profiteren als u bepaalde gereedschappen bij ons koopt in vergelijking met de grote topmerken en betekenen niet noodzakelijkerwijs dat ze alle categorieën van aangeboden gereedschappen dekken. door ons. Wij verzoeken u vriendelijk om bij het plaatsen van een bestelling bij ons goed na te gaan of u daadwerkelijk de helft bespaart in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

SQUAT-RACK

MODEL: KLY-001



HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u productvragen? Technische ondersteuning nodig? Neem dan gerust contact met ons op:

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat www.vevor.com/support

Dit is de originele instructie. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u ermee aan de slag gaat. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u heeft ontvangen. Vergeef ons alstublieft dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates zijn voor ons product.

INSTRUCTIES

Voorwoord

Laten we allereerst onze oprechte dank uitspreken aan onze klanten die dit hebben gedaan onze apparatuur gekocht. Deze handleiding is bedoeld om de klantenservice te verbeteren Geschreven met deze apparatuur. Ik hoop dat het bedrijf producten en diensten kan brengen jij de hoffelijkheid van het kanaal.

Let op

Dit product moet worden gebruikt in strikte overeenstemming met de gebruiksmethode van deze handleiding. Misbruik van andere methoden wordt veroorzaakt door misbruik. Het bedrijf geeft geen enkele garantie van welke aard dan ook, inclusief (maar niet beperkt tot) de verkoopbaarheid die wordt geboden aan de Bedrijf voor een bepaald doel Impliciete garanties met geschiktheid. Het bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid. Het bedrijf is niet aansprakelijk voor eventuele fouten in dit materiaal, of voor enige accidentele schade of gevolgschade voortvloeiend uit de terbeschikkingstelling, feitelijke uitvoering of gebruik van deze handleiding. Deze handleiding bevat bedrijfsseigen informatie die beschermd wordt door de patentwetgeving. Alle rechten gereserveerd. Zonder schriftelijke toestemming van het bedrijf is deze handleiding niet toegestaan om enig onderdeel in een andere taal te fotokopiëren, kopiëren of vertalen. De inhoud van de handleiding kan zonder voorafgaande kennisgeving van de gebruiker worden gewijzigd.

Aansprakelijkheid van de fabrikant

Het Bedrijf is verantwoordelijk voor de veiligheid en betrouwbaarheid van de prestaties van de apparatuur alleen als de montage, het retourneren, verbetering en onderhoud worden uitgevoerd door personeel dat is goedgekeurd door de Bedrijf, de betreffende elektrische apparatuur voldoet aan de nationale normen, en de apparatuur wordt gebruikt in overeenstemming met de bedieningsinstructies.

Garantie

Productieproces en grondstoffen: Het bedrijf garandeert dat de Apparatuur (behalve onderdelen) verkeert in normale gebruiks- en reparatieconditie, vrij van fabricageproces- en grondstoffenfouten gedurende één jaar vanaf de datum van Verzending. Geen van onze inspecties is perfect.

1. Voorzorgsmaatregelen

1.1 Voorzorgsmaatregelen bij gebruik

Waarschuwing:

1. Als de apparatuur los aanvoelt, valt of beschadigd is, neem dan contact op met het bedrijf op tijd;
2. Houd de werkplek schoon en goed verlicht. Rommelige of donkere gebieden nodigen uit ongelukken.
3. Houd kinderen en omstanders uit de buurt tijdens het gebruik, want dat zal leiden tot afleiding waardoor u de controle verliest.
4. Blijf alert, let op wat je doet en gebruik wanneer je gezond verstand gebruikt bedienen van de apparatuur. Gebruik het apparaat niet als u moe of moe bent onder invloed van drugs, alcohol of medicijnen.. Een momentje van onoplettendheid bij het bedienen van de apparatuur kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel.
5. Kleed je goed. Draag geen losse kleding of sieraden. Houd je haar, kleding en handschoenen uit de buurt van bewegende delen. Losse kleding sieraden of lang haar kan vast komen te zitten in bewegende delen.
6. Bewaar apparatuur die niet wordt gebruikt buiten het bereik van kinderen en laat niemand toe onbekend met de apparatuur om het te gebruiken. Dit gereedschap is gevaarlijk in de handen van ongetrainde gebruikers.
7. Verhoog geleidelijk het gewicht tijdens normaal gebruik. Voeg ook niet toe veel gewicht in één keer om ervoor te zorgen dat uw taille niet wordt beschadigd.

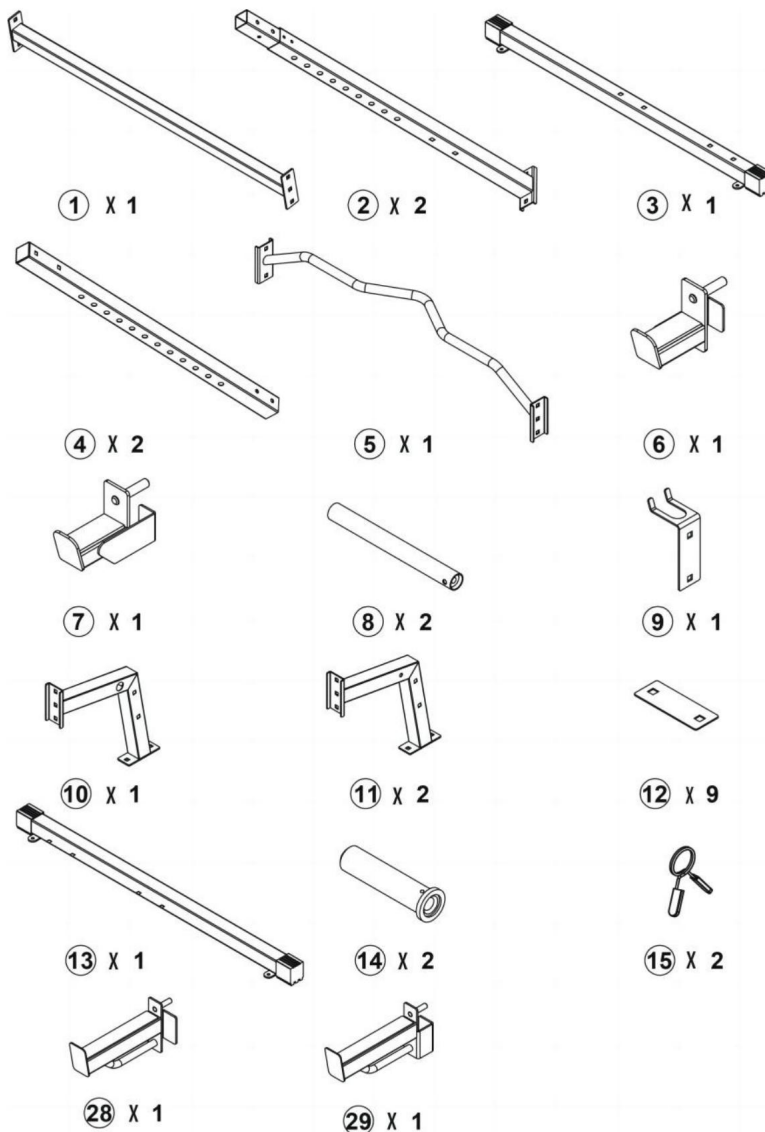
BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

2. Componenten-onderdelen

Controleer of u alle onderstaande onderdelenlijsten heeft

Opmerking: Sommige kleinere componenten kunnen vooraf op grotere componenten zijn gemonteerd.

Controleer dit zorgvuldig voordat u contact met ons opneemt over ontbrekende onderdelen.

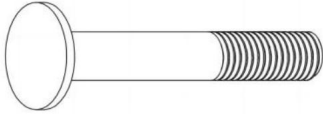


Componenten – Bevestigingen

Controleer of u over alle onderstaande bevestigingen beschikt

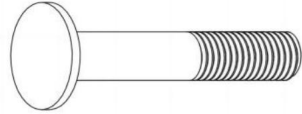
OPMERKING: Sommige bevestigingen zijn vooraf gemonteerd op de grotere componenten. Controleer dit zorgvuldig voordat u contact met ons opneemt over eventuele ontbrekende bevestigingen.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



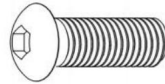
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



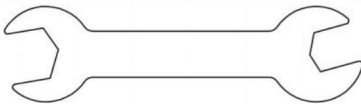
M10 Aircraft Nut x 24

21

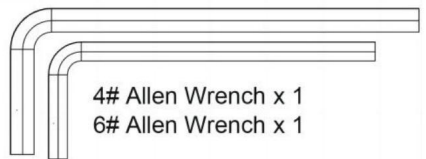


10mm Washer x 36

22



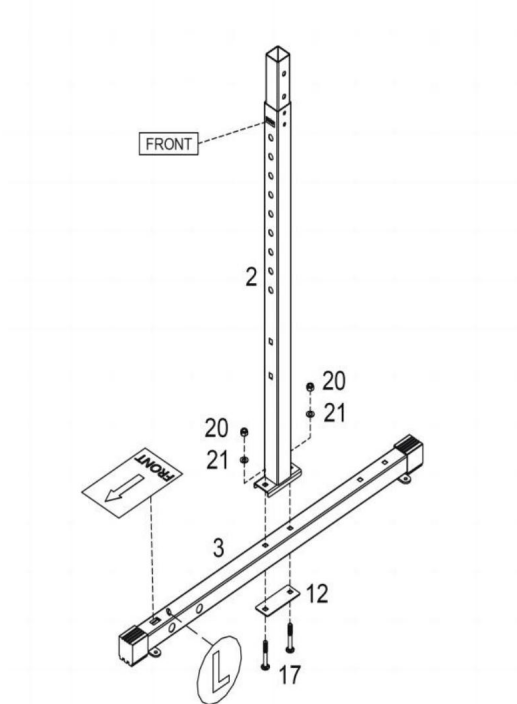
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



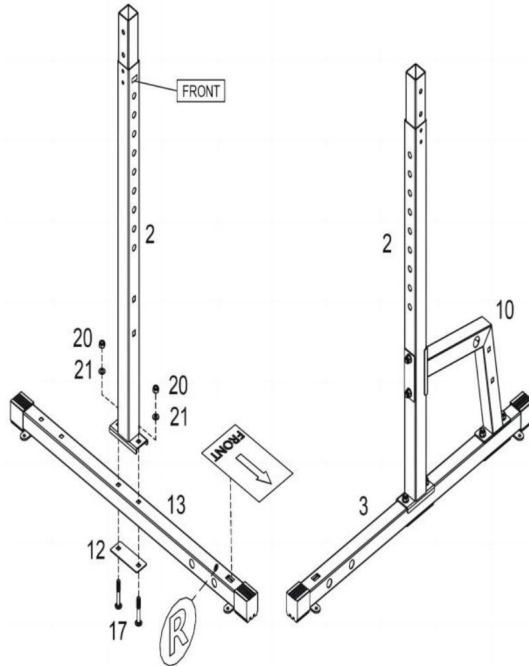
Stap 1

A. Bevestig de onderste paal (#2) aan de linker stabilisator (#3) en lijn de gaten uit en zet ze allemaal vast met 2 x M10 x 65MM slotbouten (#17), beugel (#12) en 2 x 10 mm sluitringen (#21), 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20).

B. Draai alle bouten en moeren vast als u klaar bent met het monteren van stap 8.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



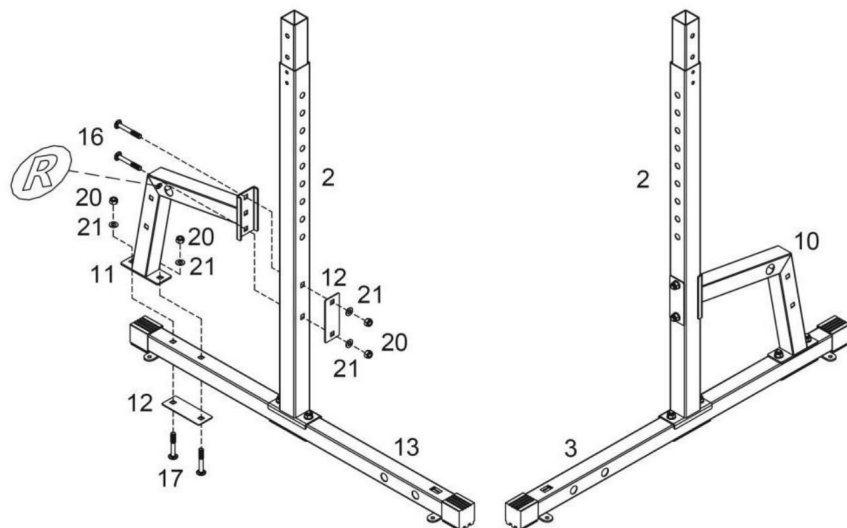
Stap 2

Bevestig de rechter onderste paal (#2) aan de rechter stabilisator (#13) en lijn de gaten uit en zet ze allemaal vast met 2 x M10 x 65MM slotbouten (#17), beugel (#12) en 2 x 10mm Sluiteringen (#21) en 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20).

Draai alle bouten en moeren vast wanneer u klaar bent met het monteren in stap 8.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



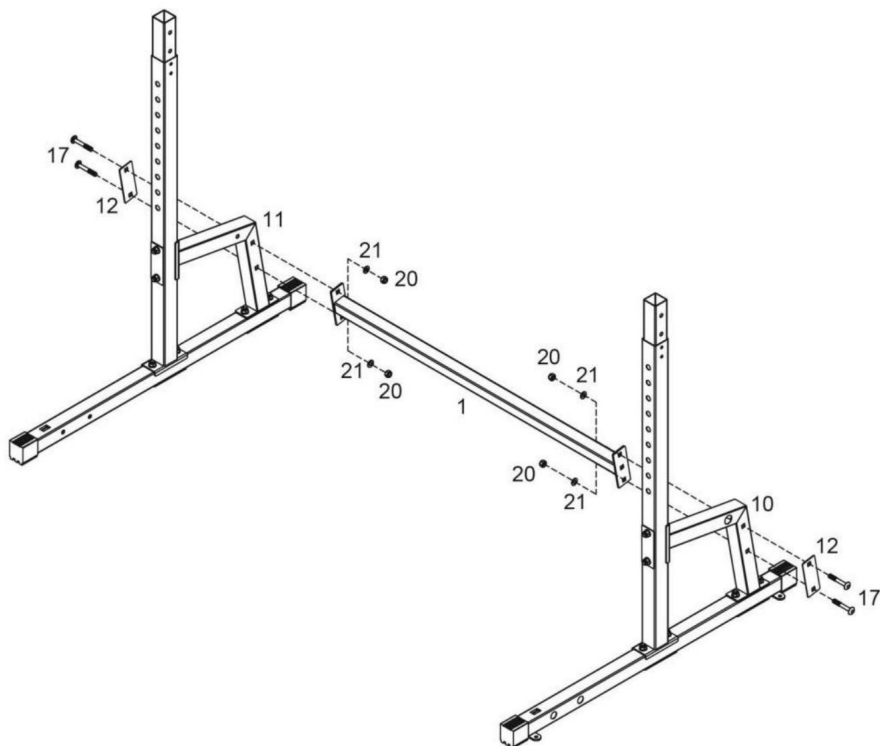
Stap 3

Bevestig de rechter achtersteun (#11) aan de rechter stabilisator (#13) en lijn de gaten uit met 2 x M10 x 65MM slotbouten (#17), beugel (#12) en 2 x \checkmark 10mm sluitringen (#21) en 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20). **Draai de moeren niet vast.** Bevestig vervolgens het andere uiteinde van de rechter achtersteun (#11) aan de rechter onderste paal (#2) en lijn de gaten uit met 2 x M10 x 70MM slotbouten (#16), beugel (#12), 2 x \checkmark 10mm sluitringen (#21) en 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20).

Draai alle bouten en moeren vast wanneer u klaar bent met het monteren in stap 8.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



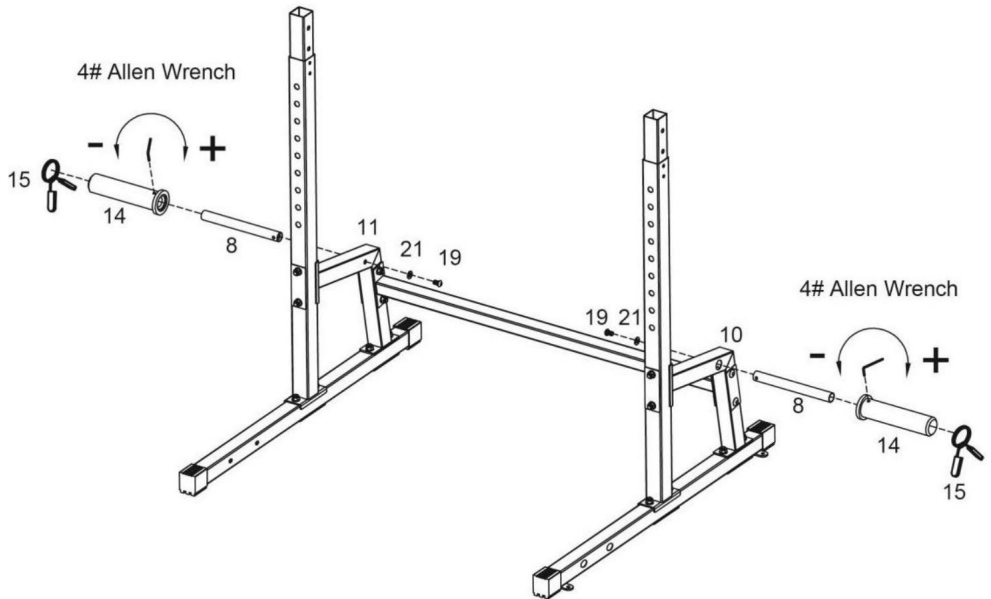
Stap 4

Sluit de dwarsbalk (#1) aan op de rechter achtersteun (#11) en de linker achtersteun (#10) met 2 x M10 x 65MM slotbouten (#17), beugel (#12) en 2 x 10mm sluitringen (#21) en 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20) afzonderlijk.

Draai alle bouten en moeren vast wanneer u klaar bent met het monteren in stap 8.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



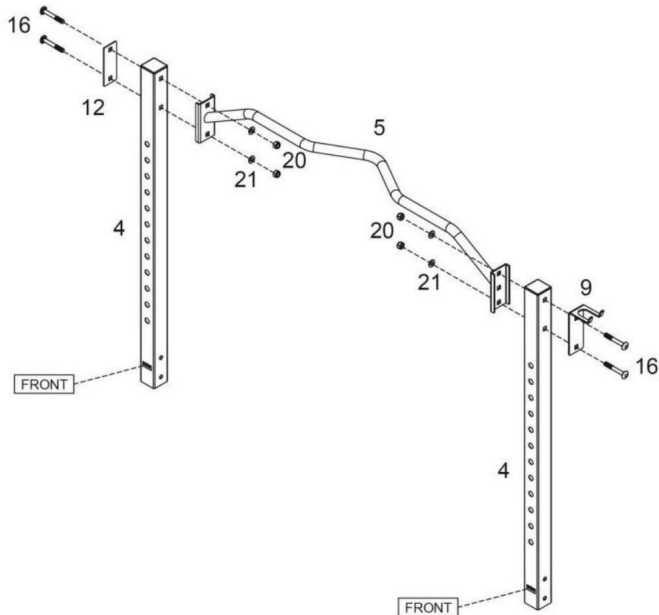
Stap 5

Bevestig de linker gewichtspaatpaal (#8) aan het gat in de linker achtersteun (#10) en zet hem vast met 1x M10 x 25MM inbusbout (#19) en 1 x $\dot{\gamma}$ 10mm sluitring (#21). Plaats de huls (#21). 14) op de linker gewichtspaatpaal (#8) en vervolgens op de veerclip (#15). Draai de huls (#14) vast met de 4# inbussleutel met de klok mee of maak de huls (#14) los met 4# inbussleutel anti- met de klok mee.

Herhaal hetzelfde voor de rechter halterschijfpaal.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



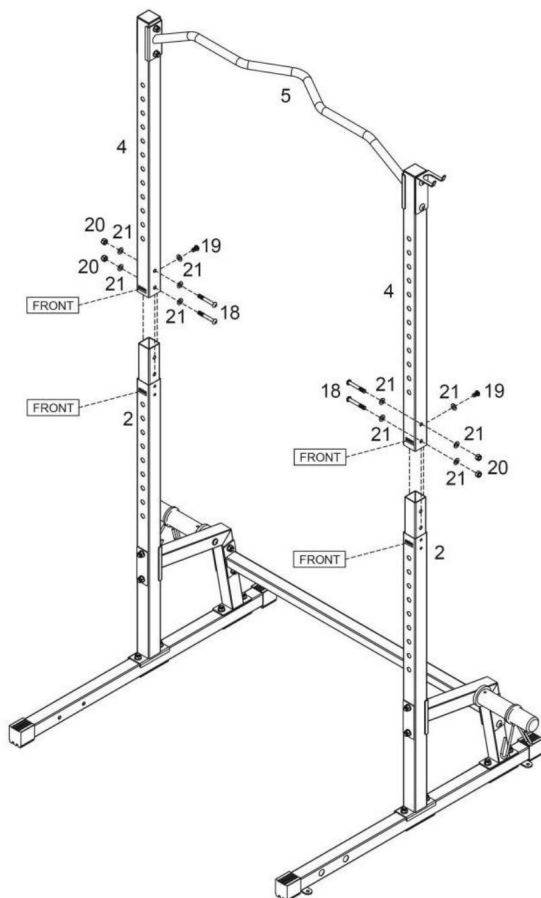
Stap 6

Bevestig beide uiteinden van de horizontale balk (#5) aan de (L/R) bovenste paal (#4) met behulp van 2xM10x70MM slotbouten (#16), beugel (#9) en 2 x $\dot{\gamma}$ 10mm ringen (#21), 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20).

Draai alle bouten en moeren vast wanneer u klaar bent met het monteren in stap 8.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



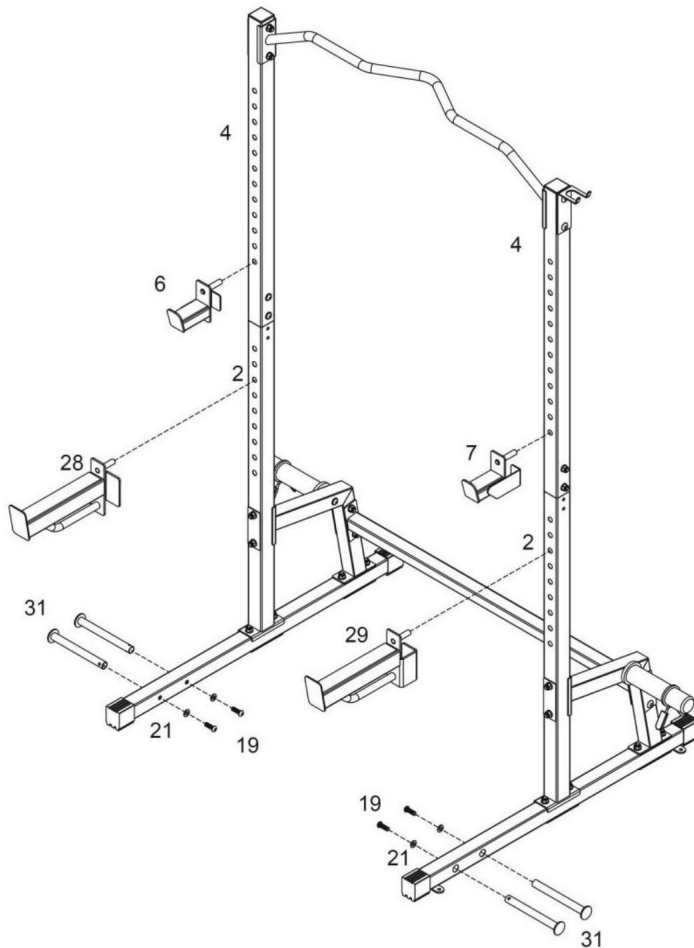
Stap 7

Bevestig de bovenste paal (#4) afzonderlijk aan de onderste paal (#2) met behulp van 2 x M10 x 65MM inbusbouten (#18), 1 x M10 x 25MM inbusbouten (#19) en 5 x 10mm sluitringen (#21) en 2 x M10 vliegtuigmoeren (#20).

Draai alle bouten en moeren vast.

Montage-instructies

Aanbevolen montage door twee personen



Stap 8

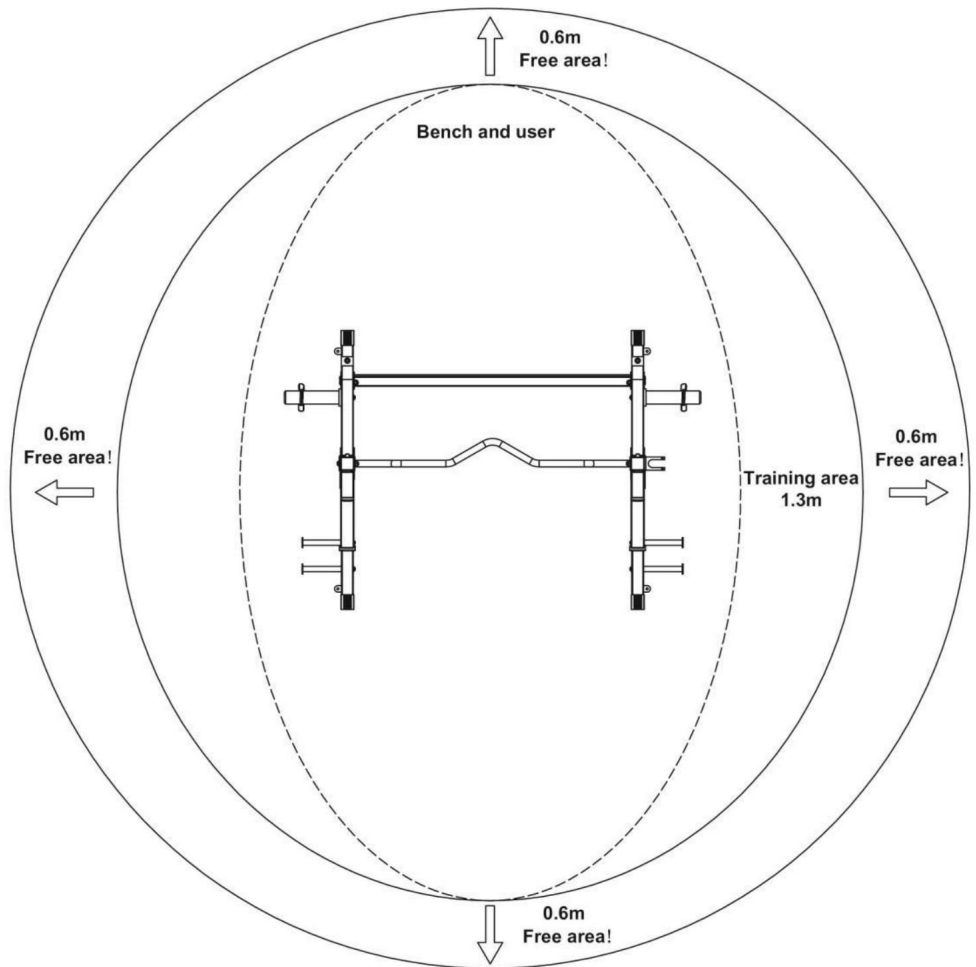
Bevestig de rechter halterhouder (#6) en de linker halterhouder (#7) aan de gewenste halter trainings hoogte.

Bevestig de rechter lange houder (#28) en de linker lange houder (#29) aan de gewenste trainings hoogte.

Bevestig de canule (#31) aan de stabilisator met #19 & #21.

Vrije ruimte en trainingsruimte

Het vrije gebied mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen van waaruit de apparatuur toegankelijk is. Tot het vrije gebied moet ook het gebied voor de noodafstap behoren. Waar apparatuur naast elkaar wordt geplaatst, kan de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.



Oefeninformatie

Voordat u begint met

trainen Hoe u met uw trainingsprogramma begint, hangt af van uw fysieke conditie. Als u een aantal jaren inactief bent geweest of ernstig overgewicht heeft, moet u langzaam beginnen en meer tijd aan de apparatuur besteden; een paar minuten per training.

In eerste instantie kunt u mogelijk slechts een paar minuten in uw doelzone trainen, maar uw aerobe conditie zal in de komende zes tot acht weken verbeteren. Wees niet ontmoedigd als het langer duurt. Het is belangrijk om in je eigen tempo te werken. Uiteindelijk kun je 30 minuten onafgebroken sporten. Hoe beter uw aërobe conditie, hoe harder u zult moeten werken om in uw doelzone te blijven.

Sanven Technologie Ltd.

**Adres: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA
91730**

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

**Technische ondersteuning en e-
garantiecertificaat www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat www.vevor.com/support

SQUAT RACK

MODELL:KLY-001

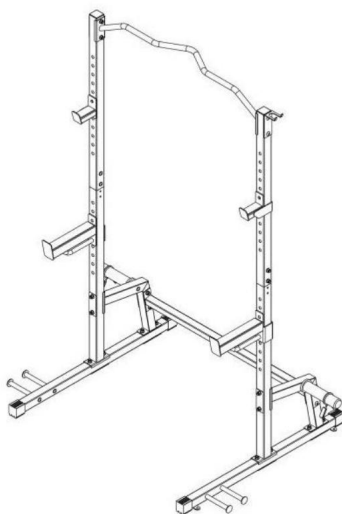
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "halva priset" eller andra liknande uttryck som används av oss representerar bara en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg hos oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att noggrant kontrollera när du gör en beställning hos oss om du faktiskt sparar hälften i jämförelse med de främsta stora varumärkena.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

SQUAT RACK

MODELL: KLY-001



BEHÖVS HJÄLP? KONTAKTA OSS!

Har du produktfrågor? Behöver du teknisk support? Kontakta oss gärna:

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

INSTRUKTIONER

Förord

Låt oss först och främst uttrycka vårt hjärtliga tack till våra kunder som har köpt vår utrustning. Den här manualen är till för att kundtjänst ska bli bättre. Skrivet med denna utrustning. Hoppas företagets produkter och tjänster att ta med du kanalen artighet.

Var uppmärksam

Denna produkt måste användas i strikt överensstämmelse med användningsmetoden i denna manual, felaktig användning av andra metoder orsakade av felaktig användning. Företaget ger inte några garanti av något slag, inklusive (men inte begränsat till) den säljbarhet som erbjuds. Företag för ett särskilt ändamål. Underförstådda garantier med lämplighet. Bolaget tar inget ansvar. Bolaget ansvarar inte för eventuella fel som ingår i detta material, eller för oavsiktliga skador eller följdskador som ett resultat av tillhandahållandet, faktiska prestanda eller användningen av denna handbok. Denna handbok innehåller patentskyddad information. Alla rättigheter reserverad. Utan skriftligt medgivande från företaget är denna manual inte tillåten att fotokopieras, kopieras eller översätta någon del till ett annat språk. Innehållet i manualen kan ändras utan användarens meddelande.

Tillverkarens ansvar

Företaget ska hållas ansvarigt för säkerheten och tillförlitligheten hos utrustningens prestanda endast om monteringsoperationen, retur, förbättring och underhåll utförs av personal godkänd av Företaget, den berörda elektriska utrustningen överensstämmer med nationella standarder, och utrustningen används i enlighet med bruksanvisningen.

Garanti

Tillverkningsprocess och råvaror: Företaget garanterar att Utrustning (förutom delar) är i regelbunden användning och reparationsskick, fri från tillverkningsprocess och råvarufel i ett år från dagen för sändning. Ingen av våra inspektioner är perfekta.

1. Försiktighetsåtgärder

1.1 Försiktighetsåtgärder vid användning

Varning:

1. Om utrustningen känns lös, faller eller är skadad, kontakta företaget i tid;
2. Håll arbetsområdet rent och väl upplyst. Rörliga eller mörka områden inbjuder olyckor.
3. Håll barn och åskådare borta medan du arbetar, distractioner kommer att göra det få dig att tappa kontrollen.
4. Var uppmärksam, titta på vad du gör och använd sunt förnuft när drift av utrustningen. Använd inte utrustningen när du är trött eller påverkad av droger, alkohol eller mediciner.. En stund av uppmärksamhet när du använder utrustningen kan leda till allvarliga personskador.
5. Klä dig ordentligt. Bär inte löst sittande kläder eller smycken. Behåll ditt hår, kläder och handskar borta från rörliga delar. Lösa kläder smycken eller lång hår kan fastna i rörliga delar.
6. Förvara inaktiv utrustning utom räckhåll för barn och låt inte någon obekant med utrustningen för att använda den. Detta verktyg är farligt i händerna av utbildade användare.
7. Vänligen öka vikten gradvis under normal användning. Lägg inte till också mycket vikt på en gång för att säkerställa att din midja inte skadas.

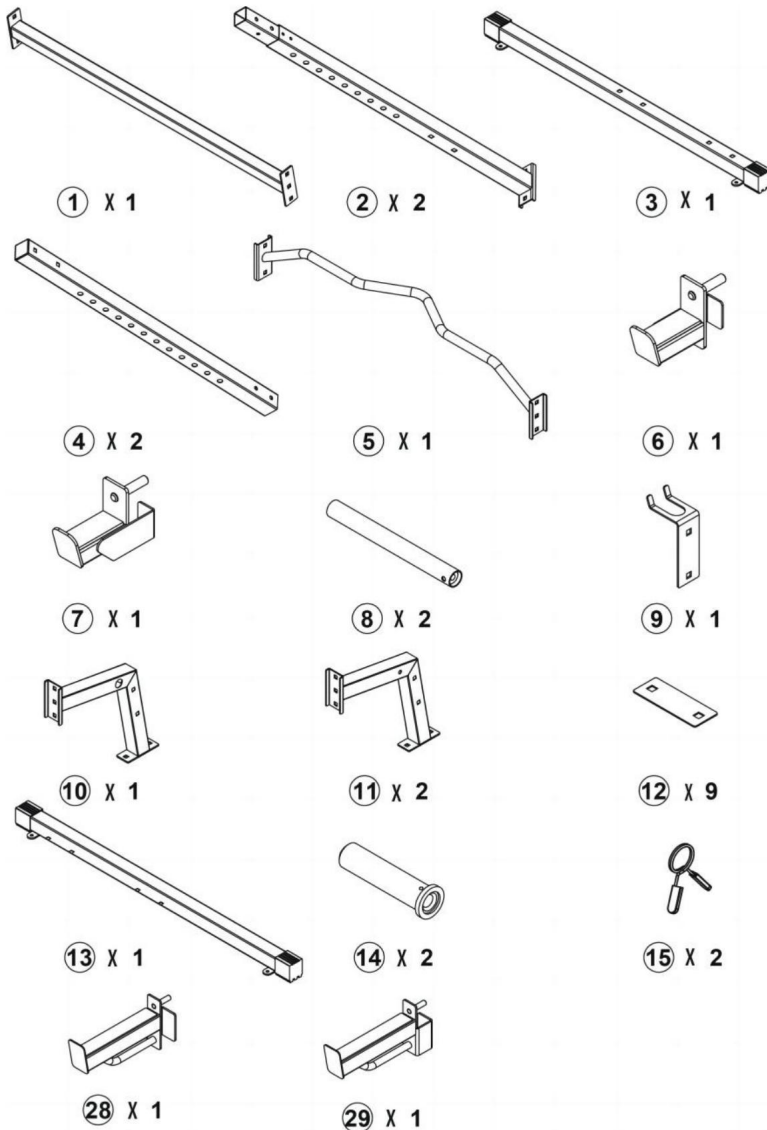
SPARA DESSA INSTRUKTIONER

2. Komponenter-delar

Kontrollera att du har alla reservdelar nedan

Obs: Vissa av de mindre komponenterna kan vara förmonterade på större komponenter.

Kontrollera nogga innan du kontakter oss angående några saknade komponenter.



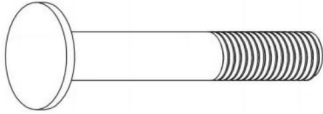
Komponenter – Fästen

Kontrollera att du har alla fästen som anges nedan

OBS: Vissa av fästena är förmonterade på de större komponenterna.

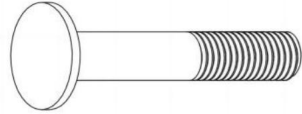
Kontrollera noga innan du kontaktar oss angående eventuella saknade fästen.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



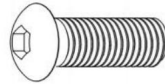
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



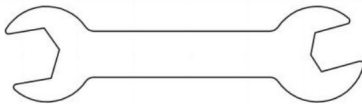
M10 Aircraft Nut x 24

21

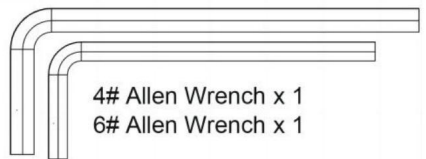


10mm Washer x 36

22



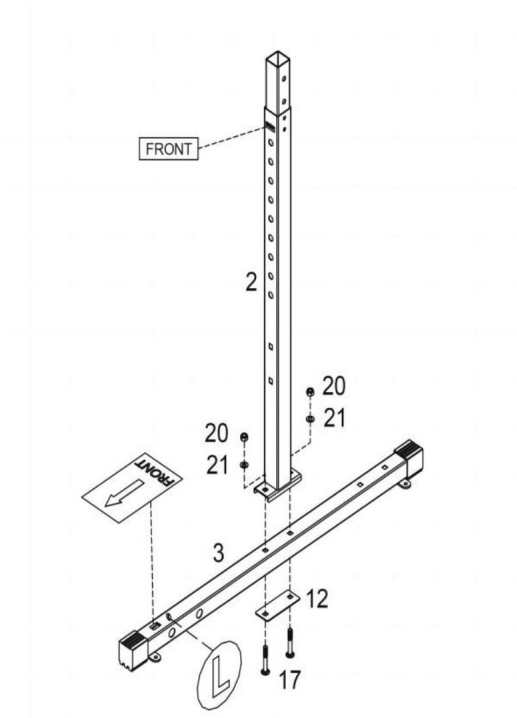
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



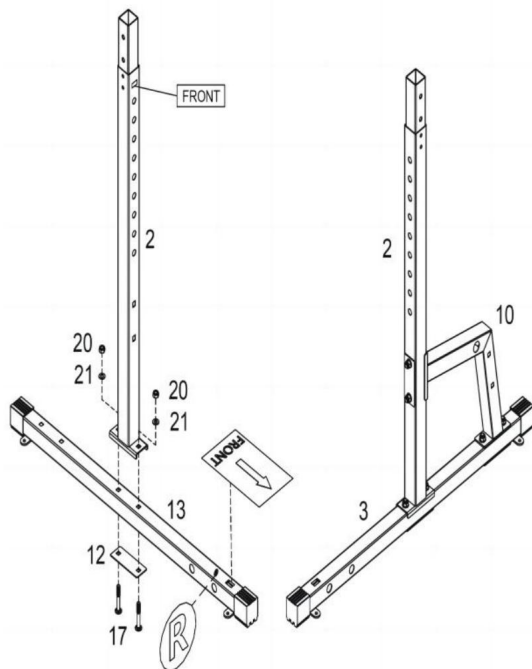
Steg

1 A. Fäst den nedre stolpen (#2) till den vänstra stabilisatorn (#3) och rikta in hålen och fäst vart och ett av dem med 2 x M10 x 65MM vagnsbultar (#17) i fäste (#12) och 2 x 10 mm brickor (#21), 2 x M10 flygplansmuttrar (#20).

B. Dra åt alla bultar och muttrar när du avslutar monteringen i steg 8.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



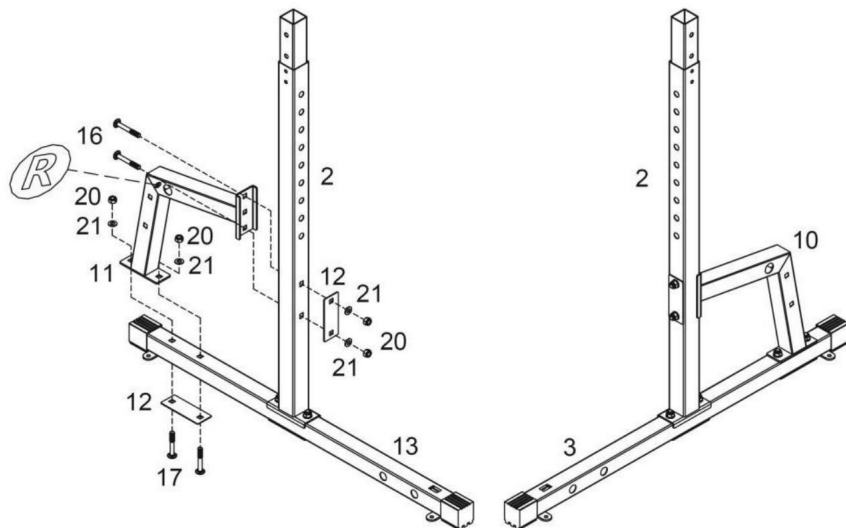
Steg

2 Fäst den högra nedre stolpen (#2) till den högra stabilisatorn (#13) och rikt in hålen och fäst vart och ett av dem med 2 x M10 x 65MM vagnsbultar (#17), fäste (#12) och 2 x 10mm Brickor (#21) och 2 x M10 flygplansmuttrar (#20).

Dra åt alla bultar och muttrar när du avslutar monteringen i steg 8.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



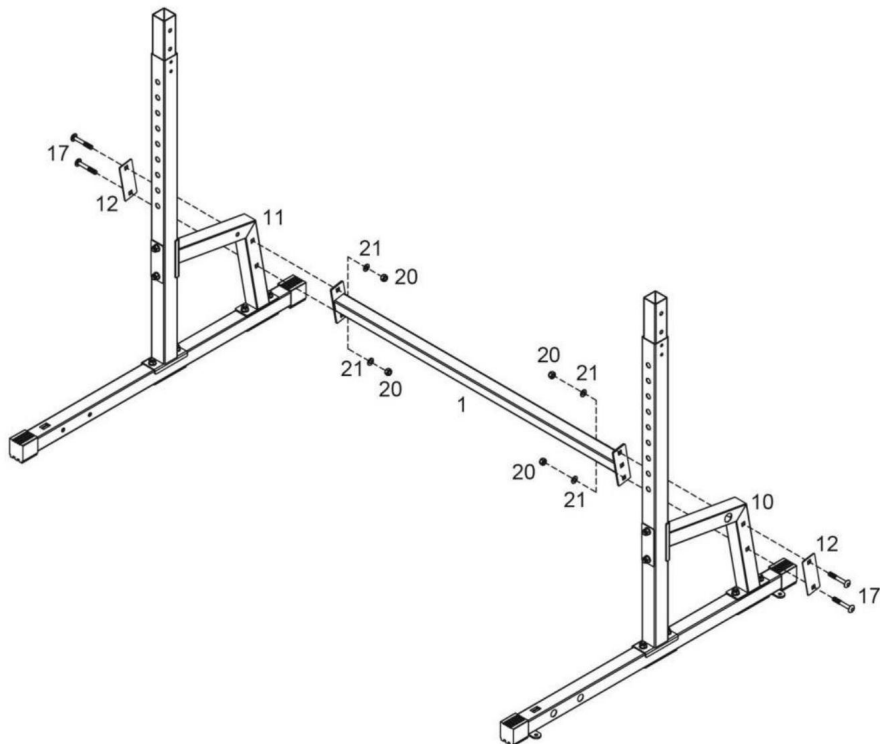
Steg

3 Fäst det högra bakre stödet (#11) till det högra stabilisatorn (#13) och rikta in hålen med 2 x M10 x 65MM vagnbultar (#17), fäste (#12) och 2 x 10mm brickor (#21) och 2 x M10 flygplansmuttrar (#20) . **Dra inte åt** muttrarna. Fäst sedan den andra änden av det högra bakre stödet (#11) till den högra nedre stolpen (#2) och rikta in hålen med 2 x M10 x 70 mm vagnbultar (#16), fäste (#12), 2 x 10 mm brickor (#21) och 2 x M10 flygplansmuttrar (#20).

Dra åt alla bultar och muttrar när du avslutar monteringen i steg 8.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



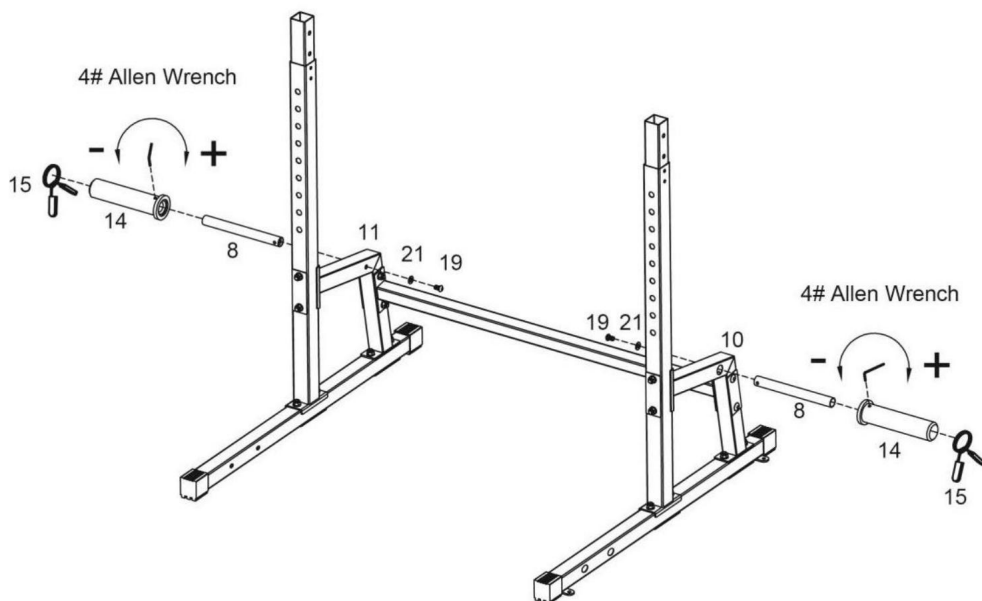
Steg

4 Anslut tvärbalken (#1) till det högra bakre stödet (#11) och det vänstra bakre stödet (#10) med 2 x M10 x 65MM vagnbultar (#17), fäste (#12) och 2 x 10 mm bricker (#21) och 2 x M10 flygplansmuttrar (#20) separat.

Dra åt alla bultar och muttrar när du avslutar monteringen i steg 8.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



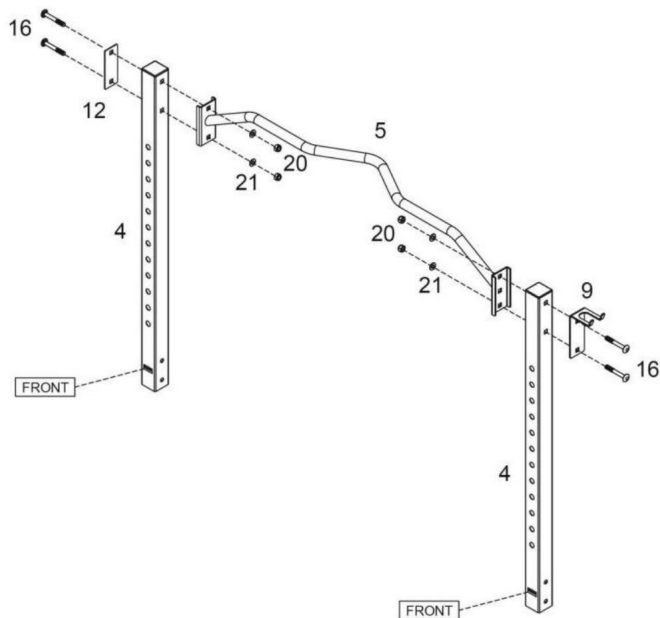
Steg 5

Fäst den vänstra viktplattans stolpe (#8) i hålet på det vänstra bakre stödet (#10) och fäst med 1x M10 x 25MM insexbult (#19) och 1x 10mm bricka(#21). Placera hylsan(# 14) på den vänstra viktplattans stolpe (#8) och sedan på fjäderklämman (#15). Dra åt hylsan (#14) med 4# insexnyckel medurs eller lossa hylsan (#14) med 4#sexnyckel mot- medurs.

Upprepa samma sak för den högra viktplattans stolpe.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



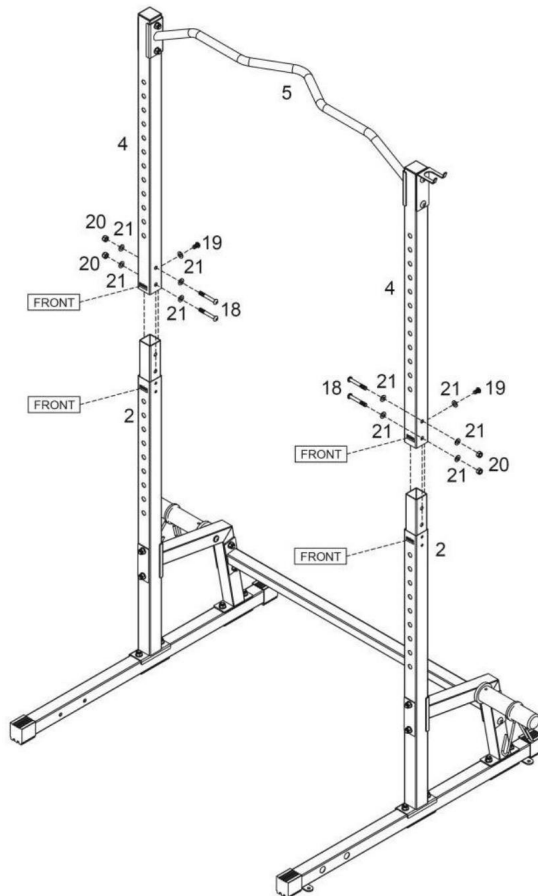
Steg

6 Fäst båda ändarna av den horisontella stången (#5) till den (V/H) övre stolpen (#4) med 2xM10x70MM vagnbultar (#16), fäste (#9) och 2 x 10mm brickor (#21), 2 x M10 flygplansmuttrar (#20).

Dra åt alla bultar och muttrar när du avslutar monteringen i steg 8.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



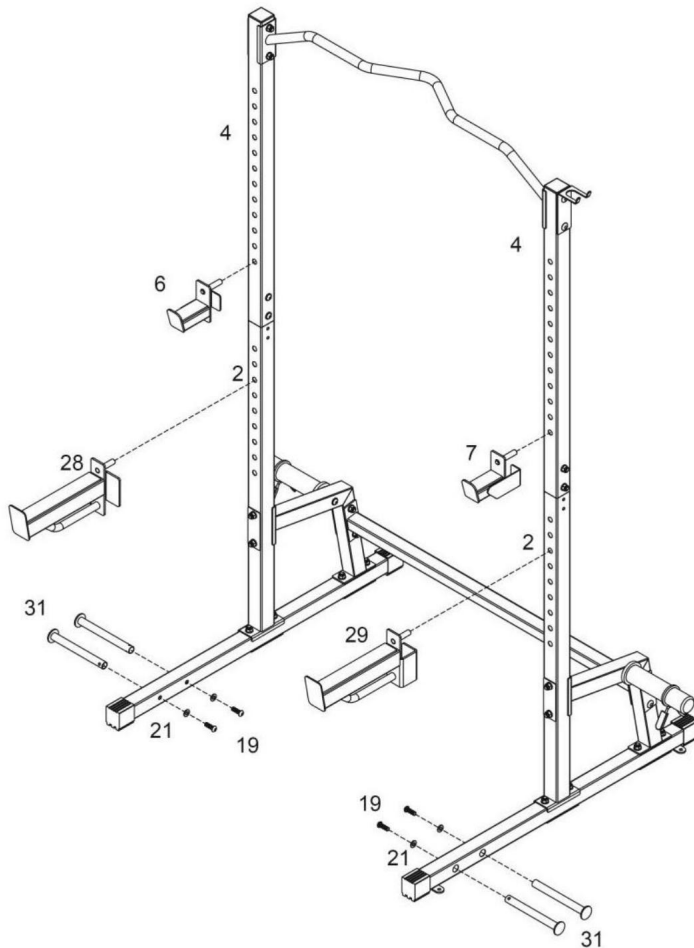
Steg 7

Fäst den övre stolpen (#4) till den nedre stolpen (#2) separat med 2 x M10 x 65MM insexbultar (#18), 1 x M10 x 25MM insexbultar (#19) och 5 x \dot{y} 10mm brickor (#21) och 2 x M10 flygplansmuttrar (#20).

Dra åt alla bultar och muttrar.

Monteringsanvisning

Rekommenderar montering för två personer



Steg 8

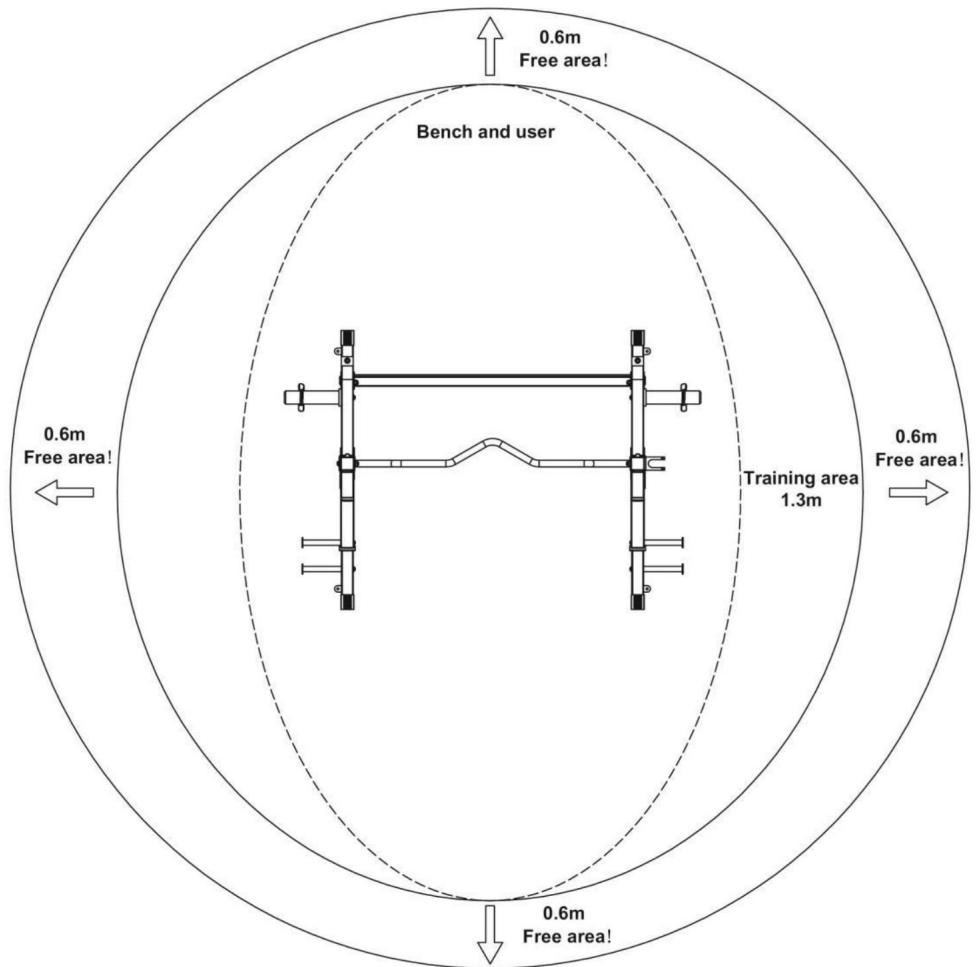
Fäst den högra skivstångshållaren (#6) och vänster skivstångshållare (#7) till önskad träningshöjd.

Fäst höger långhållare (#28) och vänster långhållare (#29) till önskad träningshöjd.

Fäst kanylen (#31) på stabilisatorn med #19 & #21.

Frigräde och träningsområde

Det fria området bör inte vara mindre än 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Det fria området ska även omfatta området för nödnedstigning. Där utrustning är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.



Träningsinformation

Innan du börjar träna Hur

du börjar ditt träningsprogram beror på din fysiska kondition. Om du har varit inaktiv i flera år, eller är kraftigt överviktig, måste du börja långsamt och öka tiden på utrustningen; några minuter per träningspass.

Till en början kanske du bara kan träna några minuter i din målzon, men din aeroba kondition kommer att förbättras under de kommande sex till åtta veckorna. Bli inte avskräckt om det tar längre tid. Det är viktigt att arbeta i sin egen takt. I slutändan kommer du att kunna träna kontinuerligt i 30 minuter. Ju bättre din aeroba kondition är, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig i din målzon.

Sanven Technology Ltd.

**Adress: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA
91730**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

APARATO PARA SENTADILLAS

MODELO:KLY-001

Seguimos comprometidos a proporcionarle herramientas a precios competitivos.

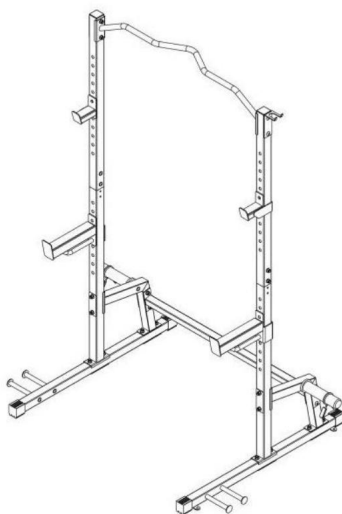
"Ahorre a mitad de precio", "A mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada por nosotros solo representa una estimación de los ahorros que podría beneficiarse al comprar ciertas herramientas con nosotros en comparación con las principales marcas y no significa necesariamente cubrir todas las categorías de herramientas ofrecidas por nosotros. Le recordamos que, cuando realice un pedido con nosotros, verifique cuidadosamente si realmente está ahorrando la mitad en comparación con las principales marcas.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

APARATO PARA SENTADILLAS

MODELO: KLY-001



¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita soporte técnico? Siéntete libre de contactarnos:

Soporte técnico y certificado de garantía
electrónica www.vevor.com/support

Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de operar. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibí. Perdón que no le informemos nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software en nuestro producto.

INSTRUCCIONES

Prefacio

En primer lugar, expresemos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros clientes que han comprado nuestro equipo. Este manual está destinado al servicio al cliente para mejorar Escrito con este equipo. Esperamos que los productos y servicios de la empresa traigan usted el canal de cortesía.

Prestar atención

Este producto debe usarse estrictamente de acuerdo con el método de uso de este manual, el mal uso de cualquier otro método causado por el mal uso La Compañía no otorga ninguna garantía de cualquier tipo, incluyendo (pero no limitado a) la comerciabilidad ofrecida al Empresa para un propósito particular Garantías implícitas con idoneidad.

La empresa no acepta ninguna responsabilidad. La Compañía no será responsable de ningún error. contenido en este material, o por cualquier daño accidental o consecuente resultantes de la provisión, ejecución real o uso de este manual.

Este manual contiene información patentada protegida por la ley de patentes. Todos los derechos reservados. Sin el consentimiento por escrito de la Compañía, este manual no está permitido. fotocopiar, copiar o traducir cualquier parte a otro idioma.

El contenido del manual puede modificarse sin previo aviso por parte del usuario.

Responsabilidad del fabricante

La Compañía será responsable de la seguridad y confiabilidad del funcionamiento del equipo sólo si la operación de montaje, devolución,

La mejora y el mantenimiento son realizados por personal aprobado por la Empresa, el equipo eléctrico en cuestión se ajusta a las normas nacionales, y el equipo se utiliza de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento.

Garantizar

Proceso de fabricación y materias primas: La Empresa garantiza que el

Los equipos (excepto las piezas) se encuentran en condiciones normales de uso y reparación, libres de fallas en el proceso de fabricación y materias primas durante un año a partir de la fecha de envío. Ninguna de nuestras inspecciones es perfecta.

1. Precauciones

1.1 Precauciones de uso

Advertencia:

1. Si el equipo se siente flojo, se cae o se daña, comuníquese con la empresa.
a tiempo;
2. Mantenga el área de trabajo limpia y bien iluminada. Las zonas desordenadas u oscuras invitan accidentes.
3. Mantenga alejados a los niños y a las personas presentes mientras esté en funcionamiento, ya que se producirán distracciones.
hacer que pierdas el control.
4. Mantente alerta, observa lo que haces y usa el sentido común cuando operar el equipo. No utilice el equipo mientras esté cansado o bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos. Un momento de La falta de atención mientras se utiliza el equipo puede provocar lesiones personales graves.
5. Vístete apropiadamente. No use ropa suelta o joyas. Mantén tu cabello, Ropa y guantes alejados de las piezas móviles. Ropa suelta o joyería larga.
El cabello puede quedar atrapado en las piezas móviles.
6. Guarde el equipo inactivo fuera del alcance de los niños y no permita que nadie no está familiarizado con el equipo para utilizarlo. Esta herramienta es peligrosa en las manos de usuarios no capacitados.
7. Aumente gradualmente el peso durante el uso normal. No agregues demasiado mucho peso a la vez para asegurarse de que su cintura no se dañe.

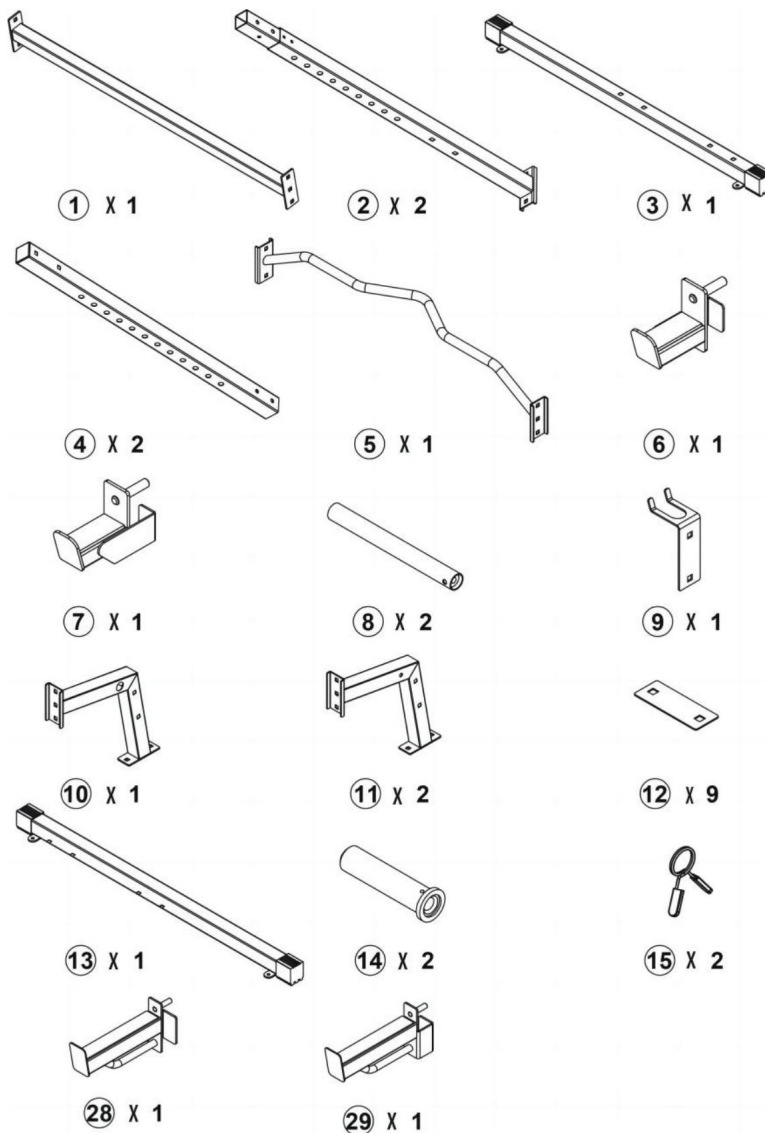
GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

2. Componentes-partes

Por favor verifique que tenga toda la lista de piezas a continuación

Nota: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar preinstalados en componentes más grandes.

Verifique cuidadosamente antes de contactarnos con respecto a cualquier componente faltante.



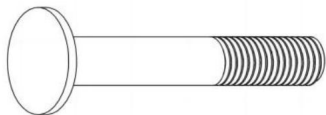
Componentes – Fijaciones

Por favor verifique que tenga todas las fijaciones que se enumeran a continuación

NOTA: Algunas de las fijaciones están preinstaladas en los componentes más grandes.

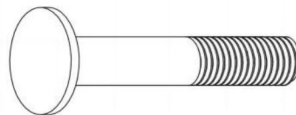
Verifique cuidadosamente antes de contactarnos si falta algún elemento de fijación.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



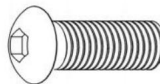
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



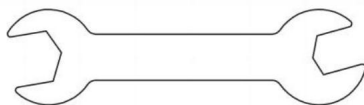
M10 Aircraft Nut x 24

21

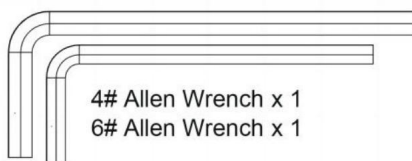


10mm Washer x 36

22



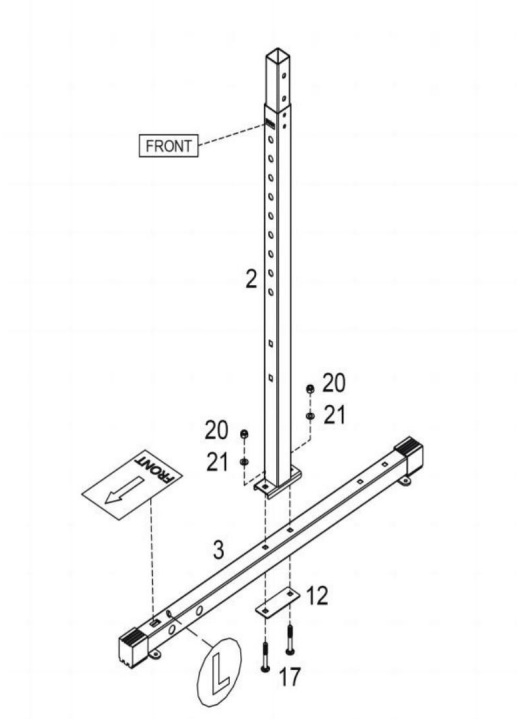
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



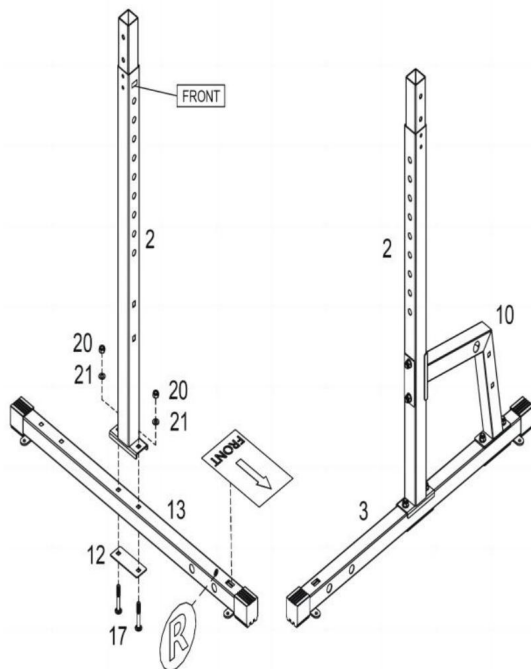
Paso 1

A. Conecte el poste inferior (n.º 2) al estabilizador izquierdo (n.º 3), alinee los orificios y asegure cada uno de ellos con 2 pernos de carro M10 x 65 mm (n.º 17), soporte (n.º 12) y 2 x Arandelas de $\Phi 10$ mm (n.º 21), 2 tuercas de avión M10 (n.º 20).

B. Apriete todos los pernos y tuercas cuando termine de ensamblar en el Paso 8.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



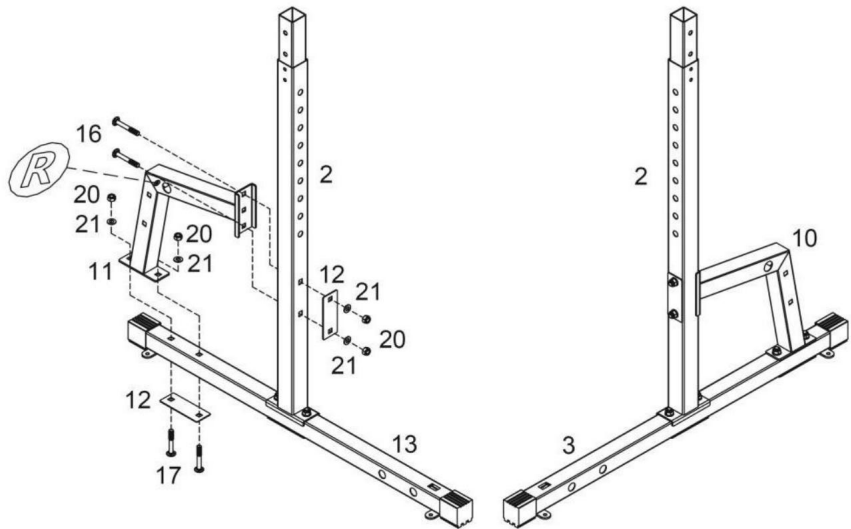
Paso

2 Conecte el poste inferior derecho (n.º 2) al estabilizador derecho (n.º 13), alinee los orificios y asegure cada uno de ellos con 2 pernos de carro M10 x 65 mm (n.º 17), soporte (n.º 12) y 2 x Φ 10 mm. Arandelas (n.º 21) y 2 tuercas tipo avión M10 (n.º 20).

Apriete todos los pernos y tuercas cuando termine de ensamblar en el Paso 8.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



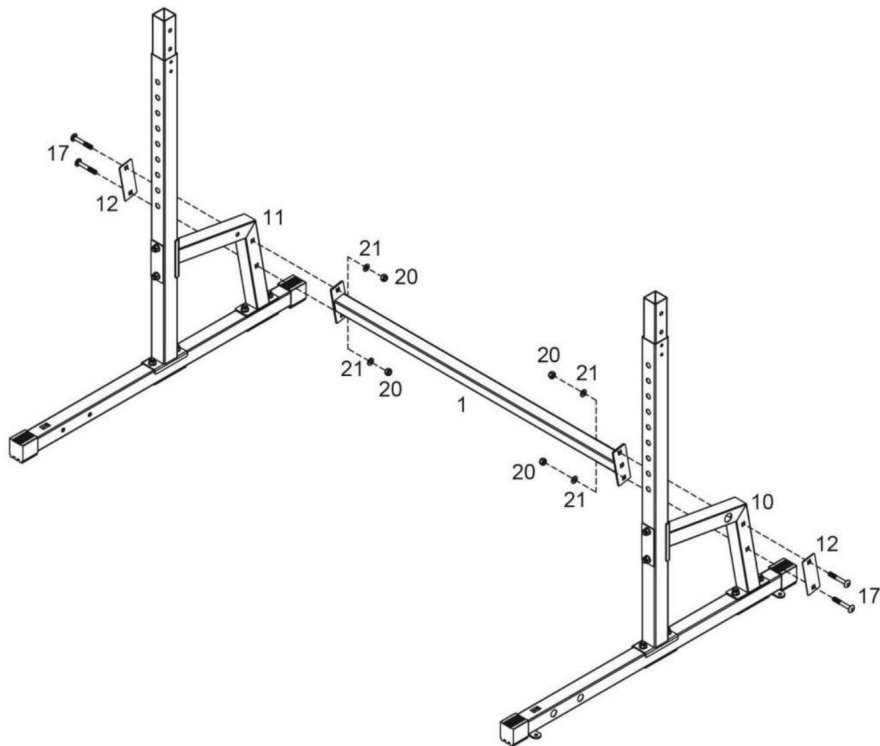
Paso 3

Conecte el soporte trasero derecho (N.º 11) al estabilizador derecho (N.º 13) y alinee los orificios con 2 pernos de cuello M10 x 65 mm (N.º 17), soporte (N.º 12) y 2 arandelas de $\Phi 10$ mm (N.º 21), y 2 tuercas de avión M10 (n.º 20) . **No apriete las tuercas.** Luego, fije el otro extremo del soporte trasero derecho (n.º 11) al poste inferior derecho (n.º 2) y alinee los orificios con 2 x M10 x Pernos de carro de 70 mm (n.º 16), soporte (n.º 12), 2 arandelas de $\Phi 10$ mm (n.º 21) y 2 tuercas aeronáuticas M10 (n.º 20).

Apriete todos los pernos y tuercas cuando termine de ensamblar en el Paso 8.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.

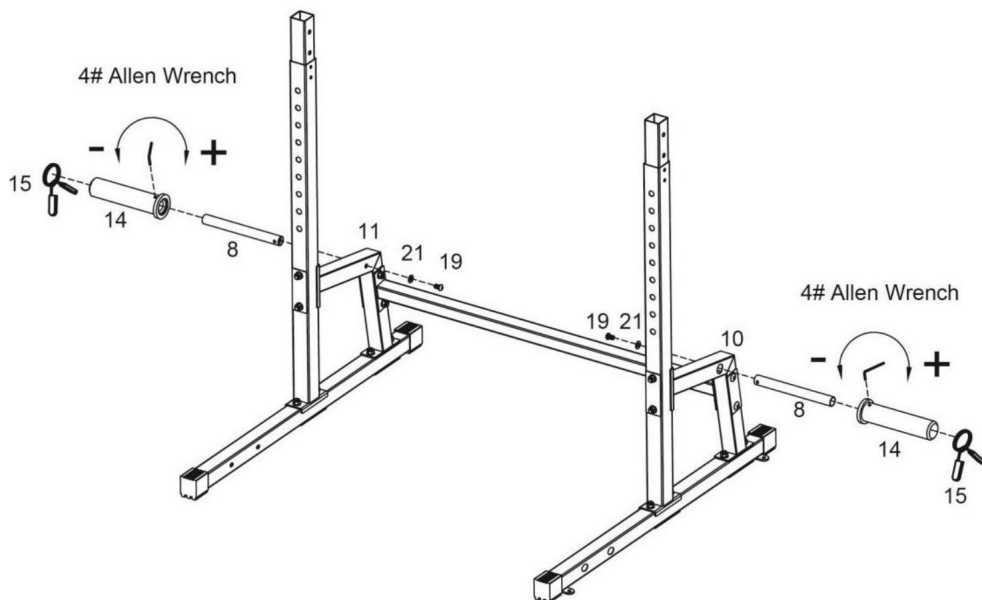


Paso 4

Conecte la viga transversal (n.º 1) al soporte trasero derecho (n.º 11) y al soporte trasero izquierdo (n.º 10) con 2 pernos de carro M10 x 65 mm (n.º 17), soporte (n.º 12) y 2 arandelas de $\Phi 10$ mm. (n.º 21) y 2 tuercas aeronáuticas M10 (n.º 20) por separado. Apriete todos los pernos y tuercas cuando termine de ensamblar en el Paso 8.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



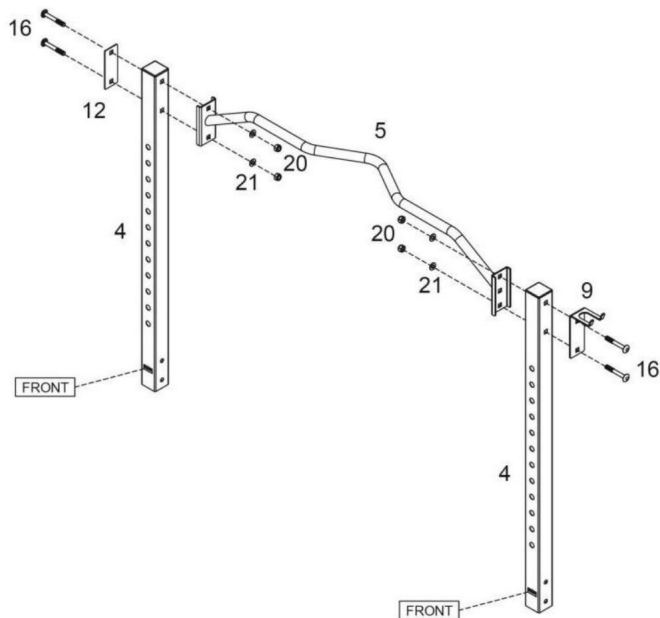
Paso 5

Fije el poste de la placa de pesas izquierda (n.º 8) al orificio en el soporte trasero izquierdo (n.º 10) y asegúrelo con 1 perno Allen M10 x 25 mm (n.º 19) y 1 arandela de $\Phi 10$ mm (n.º 21). Coloque la funda (n.º 14) en el poste de la placa de pesas izquierda (#8) y luego en el clip de resorte (#15). Apriete el manguito (#14) con una llave Allen de 4# en el sentido de las agujas del reloj o afloje el manguito (#14) con una llave Allen de 4# anti- agujas del reloj.

Repita lo mismo para el poste del plato de pesas derecho.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



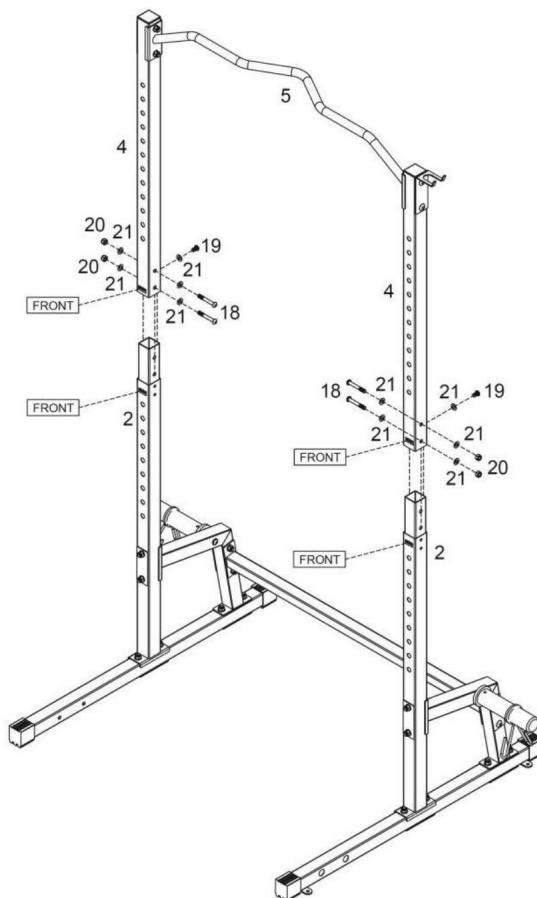
Paso 6

Fije ambos extremos de la barra horizontal (n.º 5) al poste superior (L/R) (n.º 4) usando 2 pernos de carro M10x70 mm (n.º 16), soporte (n.º 9) y 2 arandelas de $\Phi 10$ mm (n.º 21). 2 tuercas de avión M10 (#20).

Apriete todos los pernos y tuercas cuando termine de ensamblar en el Paso 8.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



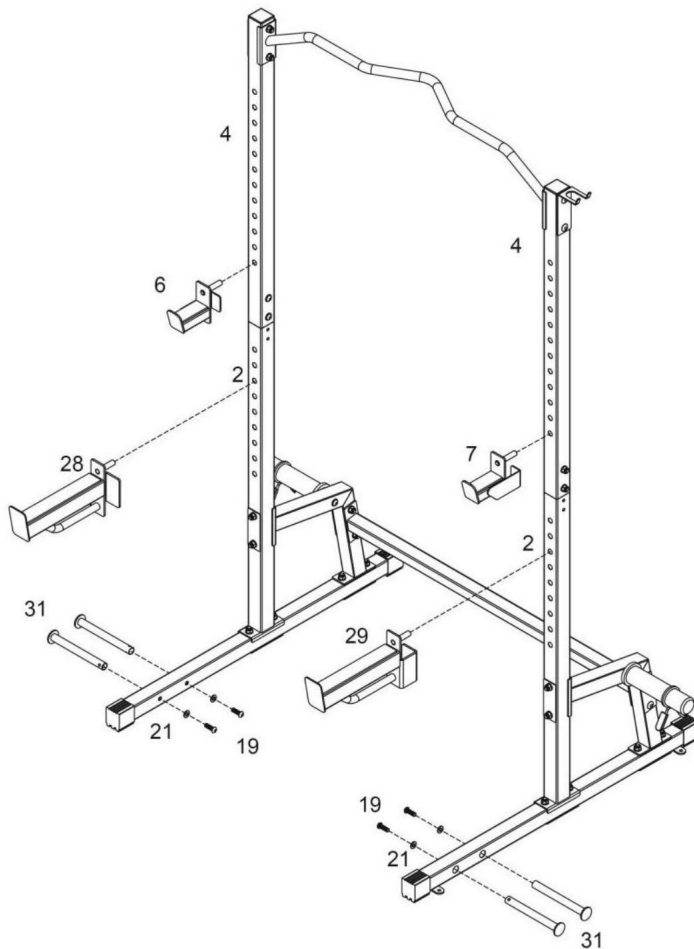
Paso 7

Conecte el poste superior (n.º 4) al poste inferior (n.º 2) por separado usando 2 pernos Allen M10 x 65 mm (n.º 18), 1 perno Allen M10 x 25 mm (n.º 19) y 5 arandelas de $\Phi 10$ mm (n.º 21). y 2 tuercas para aviones M10 (#20).

Apriete todos los tornillos y tuercas.

Instrucciones de ensamblaje

Recomendar montaje de dos personas.



Paso 8

Coloque el soporte de barra derecho (#6) y el soporte de barra izquierdo (#7) en la posición deseada.

altura de entrenamiento.

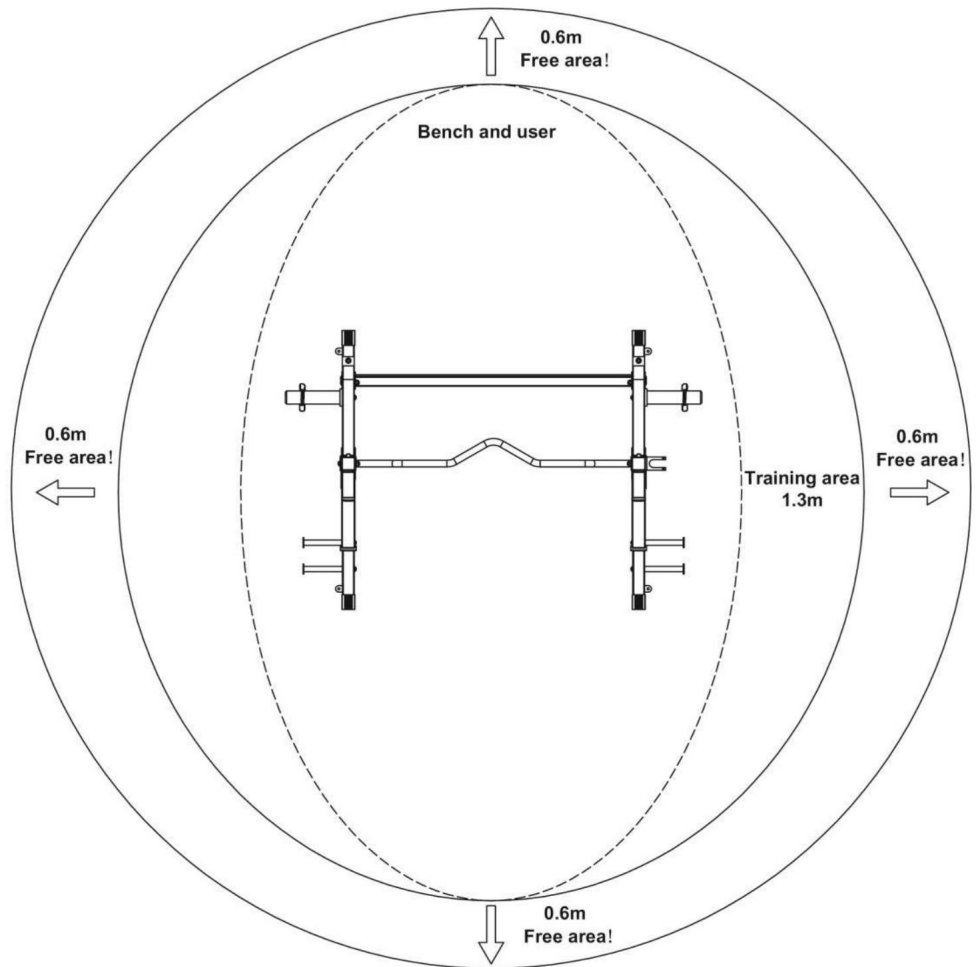
Conecte el soporte largo derecho (#28) y el soporte largo izquierdo (#29) a la posición deseada.

altura de entrenamiento.

Conecte la cánula (n.º 31) al estabilizador con el n.º 19 & #21.

Zona libre y zona de entrenamiento

El área libre debe ser al menos 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre deberá incluir también el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén colocados uno al lado del otro, el valor del área libre podrá compartirse.



Información de ejercicio

Antes de comenzar a hacer

ejercicio La forma de comenzar su programa de ejercicios depende de su condición física. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene un sobrepeso severo, debe comenzar lentamente y aumentar el tiempo que pasa en el equipo; unos minutos por entrenamiento.

Al principio, es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo; sin embargo, su condición aeróbica mejorará en las próximas seis a ocho semanas. No se desanime si lleva más tiempo. Es importante trabajar a tu propio ritmo. Al final, podrás hacer ejercicio de forma continua durante 30 minutos.

Cuanto mejor sea su condición aeróbica, más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

Sanven Tecnología Ltd.

Dirección: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Soporte técnico y certificado de garantía
electrónica www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

RACK PER SQUAT

MODELLO:KLY-001

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

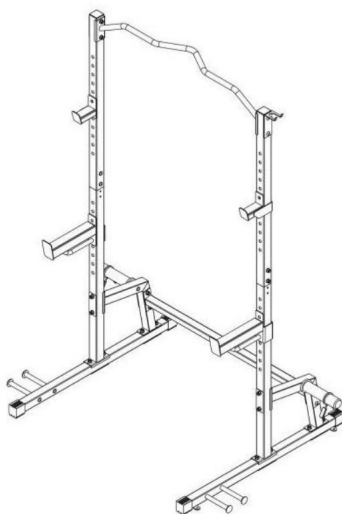
"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o qualsiasi altra espressione simile da noi utilizzata rappresenta solo una stima del risparmio che potresti trarre dall'acquistare determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi più importanti e non significa necessariamente coprire tutte le categorie di strumenti offerti da noi. Ti ricordiamo di verificare attentamente quando effettui un ordine con noi se stai effettivamente risparmiando la metà rispetto ai migliori marchi principali.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

RACK PER SQUAT

MODELLO: KLY-001



HO BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sul prodotto? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitate a contattarci:

**Supporto tecnico e certificato di garanzia
elettronica www.vevor.com/support**

Queste sono le istruzioni originali, leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale d'uso. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Ti preghiamo di perdonarci se non ti informeremo più se sono presenti aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

ISTRUZIONI

Prefazione

Prima di tutto, esprimiamo i nostri più sentiti ringraziamenti ai nostri clienti che lo hanno fatto acquistato la nostra attrezzatura. Questo manuale serve per migliorare il servizio clienti. Scritto con questa attrezzatura. Spero che i prodotti e i servizi dell'azienda portino tu la cortesia del canale.

Fai attenzione

Questo prodotto deve essere utilizzato in stretta conformità con il metodo di utilizzo di questo manuale, uso improprio di qualsiasi altro metodo causato da uso improprio. La Società non fornisce alcun garanzia di alcun tipo, inclusa (ma non limitata a) la commerciabilità offerta al Azienda per uno scopo particolare. Garanzie implicite di idoneità.

La società non si assume alcuna responsabilità. La Società non sarà responsabile per eventuali errori contenuti in questo materiale o per eventuali danni accidentali o consequenziali derivanti dalla fornitura, dall'effettiva prestazione o dall'uso del presente manuale.

Questo manuale contiene informazioni proprietarie protette dalla legge sui brevetti. Tutti i diritti riservato. Senza il consenso scritto della Società, questo manuale non è consentito essere fotocopiato, copiato o tradotto in qualsiasi parte in un'altra lingua.

Il contenuto contenuto nel manuale può essere modificato senza preavviso da parte dell'utente.

La responsabilità del produttore

La Società sarà ritenuta responsabile della sicurezza e dell'affidabilità del prestazione dell'attrezzatura solo se l'operazione di assemblaggio, restituzione, il miglioramento e la manutenzione sono eseguiti da personale approvato dalla Azienda, il materiale elettrico interessato è conforme agli standard nazionali e l'apparecchiatura viene utilizzata in conformità con le istruzioni per l'uso.

Garanzia

Processo produttivo e materie prime: La Società garantisce che il Le apparecchiature (eccetto le parti) sono in condizioni di uso e riparazione regolari, prive di difetti del processo di fabbricazione e delle materie prime per un anno dalla data di spedizione. Nessuna delle nostre ispezioni è perfetta.

1. Precauzioni

1.1 Precauzioni per l'uso

Avvertimento:

1. Se l'attrezzatura sembra allentata, cade o è danneggiata, contattare l'azienda in tempo;
2. Mantenere l'area di lavoro pulita e ben illuminata. Le aree disordinate o buie invitano incidenti.
3. Tenere lontani i bambini e gli astanti durante il funzionamento, potrebbero verificarsi distrazioni farti perdere il controllo.
4. Stai attento, osserva cosa stai facendo e usa il buon senso quando funzionamento dell'apparecchiatura. Non utilizzare l'attrezzatura quando si è stanchi o sotto l'effetto di droghe, alcol o farmaci.. Un momento di la disattenzione durante l'utilizzo dell'apparecchiatura può causare gravi lesioni personali.
5. Vestiti adeguatamente. Non indossare abiti larghi o gioielli. Tieniti i capelli, indumenti e guanti lontano dalle parti in movimento. Abiti larghi o gioielli lunghi i capelli possono impigliarsi nelle parti in movimento.
6. Conservare l'attrezzatura inattiva fuori dalla portata dei bambini e non permettere a nessuno di utilizzarla non hanno familiarità con l'attrezzatura per utilizzarlo. Questo strumento è pericoloso nelle mani di utenti non addestrati.
7. Aumentare gradualmente il peso durante il normale utilizzo. Non aggiungere troppo molto peso contemporaneamente per garantire che la vita non venga danneggiata.

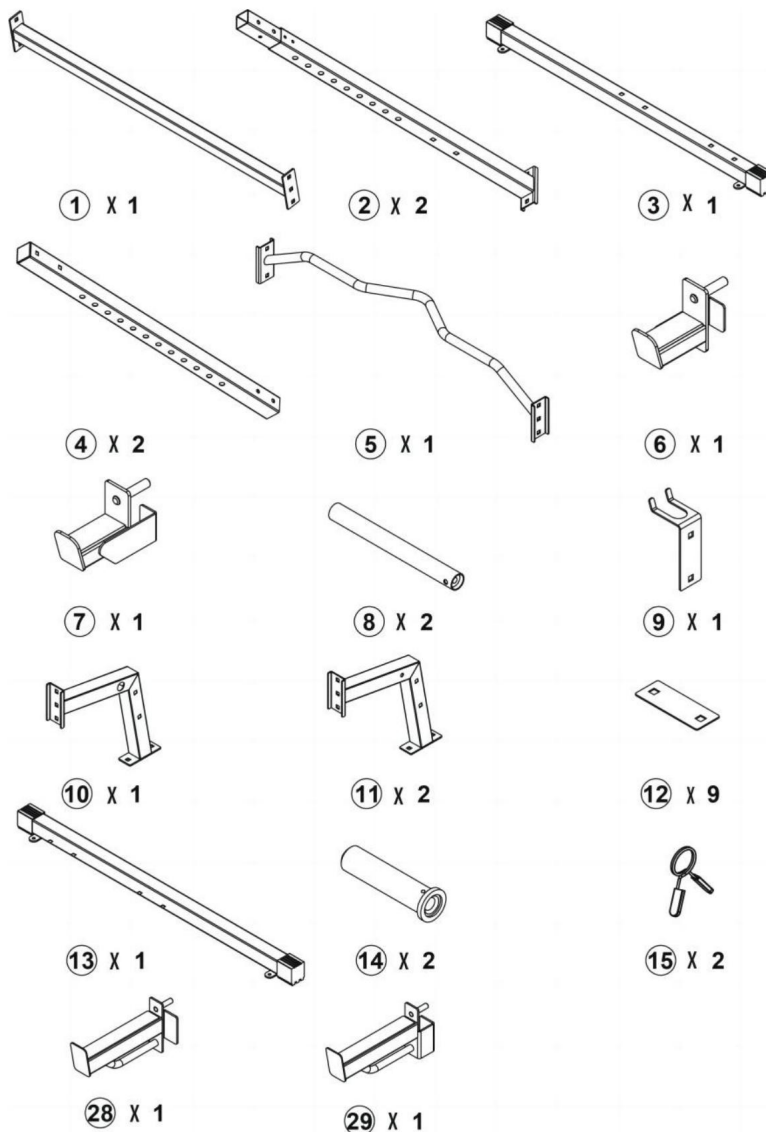
CONSERVA QUESTE ISTRUZIONI

2. Componenti-parti

Controlla di avere l'elenco di tutte le parti di seguito

Nota: alcuni dei componenti più piccoli potrebbero essere premontati su componenti più grandi.

Si prega di verificare attentamente prima di contattarci in merito a eventuali componenti mancanti.

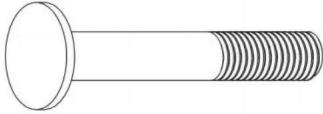


Componenti – Fissaggi

Controlla di avere tutti gli elementi di fissaggio elencati di seguito

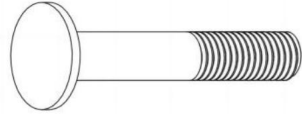
NOTA: alcuni elementi di fissaggio sono premontati sui componenti più grandi. Si prega di controllare attentamente prima di contattarci in merito a eventuali fissaggi mancanti.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



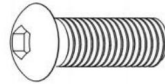
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



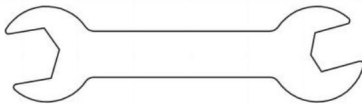
M10 Aircraft Nut x 24

21

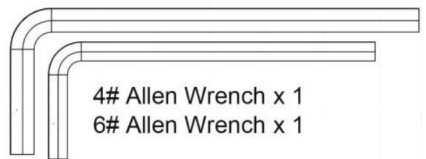


10mm Washer x 36

22



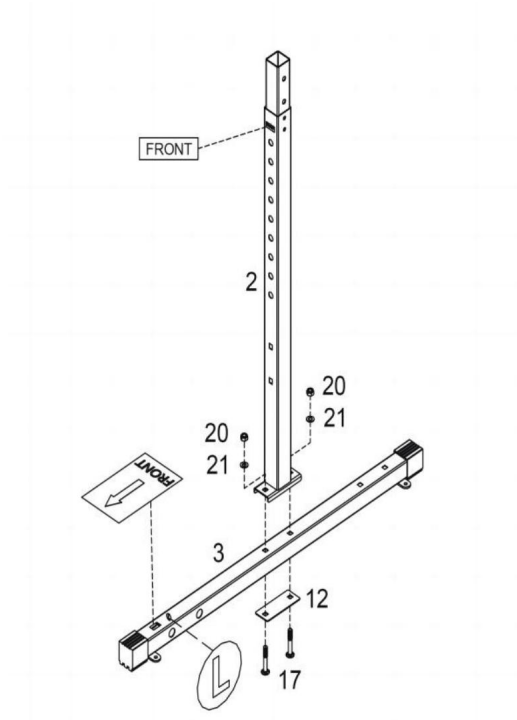
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone

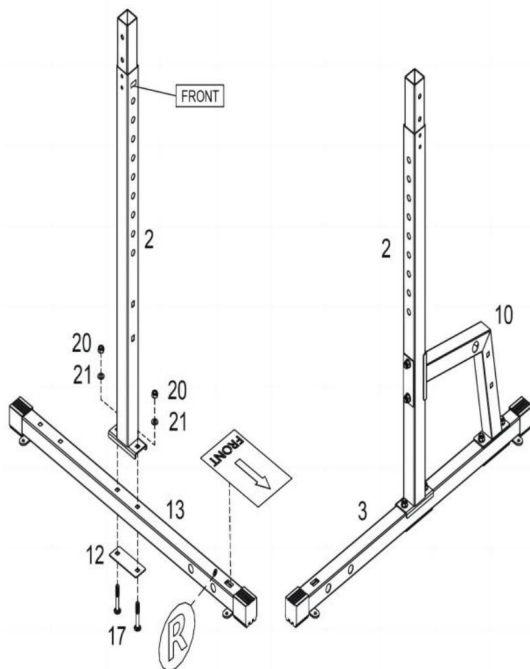


Passaggio 1 A. Collegare il montante inferiore (n. 2) allo stabilizzatore sinistro (n. 3), allineare i fori e fissarli ciascuno con 2 bulloni di trasporto M10 x 65 mm (n. 17), staffa (n. 12) e 2 x Rondelle da \dot{y} 10 mm (n. 21), 2 dadi per aereo M10 (n. 20).

B. Stringere tutti i bulloni e i dadi al termine del montaggio al punto 8.

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone

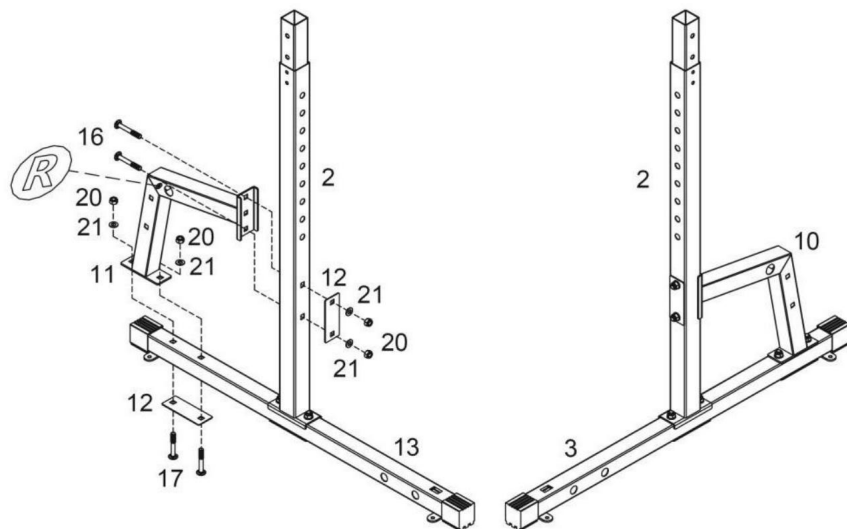


Passaggio 2 Collegare il montante inferiore destro (n. 2) allo stabilizzatore destro (n. 13), allineare i fori e fissarli ciascuno con 2 bulloni di trasporto M10 x 65 mm (n. 17), staffa (n. 12) e 2 x \dot{y} 10 mm. Rondelle (n. 21) e 2 dadi per aereo M10 (n. 20).

Stringere tutti i bulloni e i dadi al termine del montaggio allo Step8.

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone

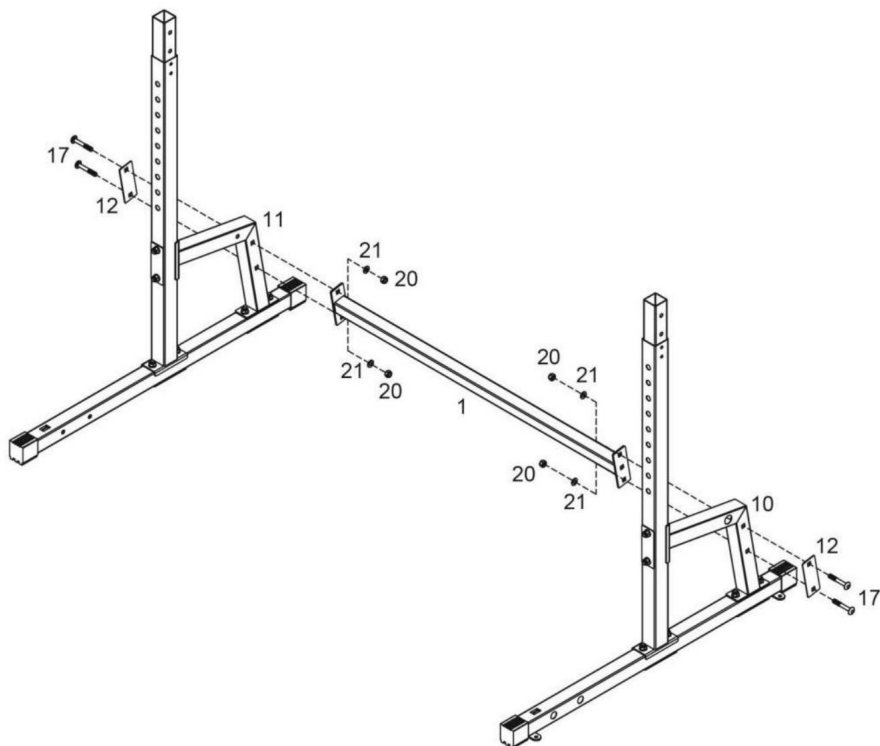


Passaggio 3 Collegare il supporto posteriore destro (n. 11) allo stabilizzatore destro (n. 13) e allineare i fori con 2 bulloni di trasporto M10 x 65 mm (n. 17), staffa (n. 12) e 2 rondelle x \dot{y} 10 mm (n. 21) e 2 dadi per aereo M10 (n. 20) . **Non serrare i dadi**. Quindi collegare l'altra estremità del supporto posteriore destro (n. 11) al montante inferiore destro (n. 2) e allineare i fori con 2 dadi M10 x Bulloni di trasporto da 70 mm (n. 16), staffa (n. 12), 2 rondelle da \dot{y} 10 mm (n. 21) e 2 dadi per aereo M10 (n. 20).

Stringere tutti i bulloni e i dadi al termine del montaggio allo Step8.

Istruzioni di assemblaggio

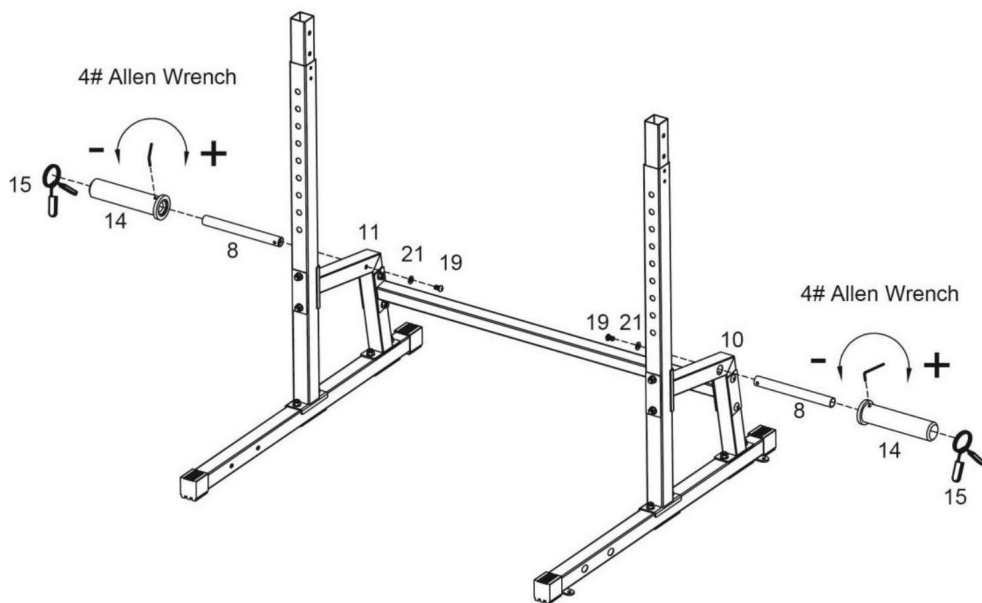
Consigliamo il montaggio per due persone



Passaggio 4 Collegare la traversa (n. 1) al supporto posteriore destro (n. 11) e al supporto posteriore sinistro (n. 10) con 2 bulloni di trasporto M10 x 65 mm (n. 17), staffa (n. 12) e 2 rondelle da $\varnothing 10$ mm. (#21) e 2 dadi per aereo M10 (#20) separatamente. **Stringere tutti i bulloni e i dadi al termine del montaggio allo Step8.**

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone



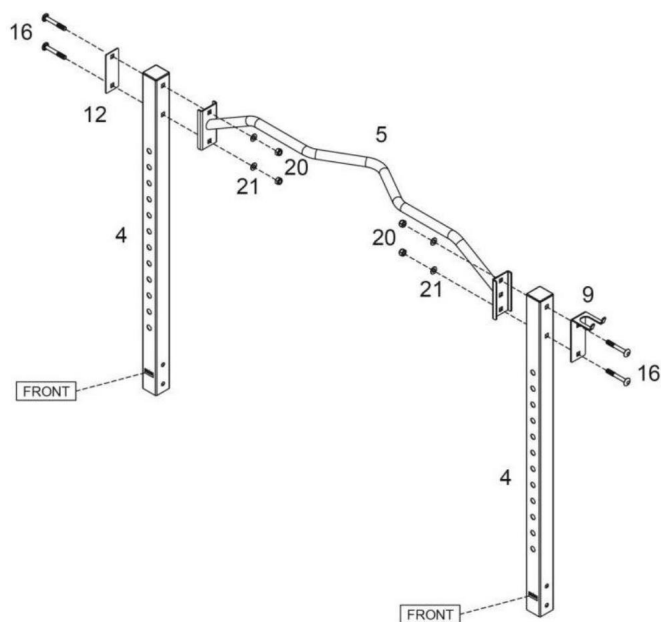
Passaggio 5

Attaccare il montante sinistro della piastra peso (n. 8) al foro sul supporto posteriore sinistro (n. 10) e fissarlo con 1 bullone a brugola M10 x 25 mm (n. 19) e 1 rondella da \dot{y} 10 mm (n. 21). Posizionare il manicotto (n. 14) sul montante sinistro della piastra peso (n. 8) e poi sul fermaglio a molla (n. 15). Stringere il manicotto (n. 14) con la chiave a brugola da 4 n. in senso orario o allentare il manicotto (n. 14) con la chiave a brugola da 4 n. senso orario.

Ripetere lo stesso per il montante della piastra peso destro.

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone

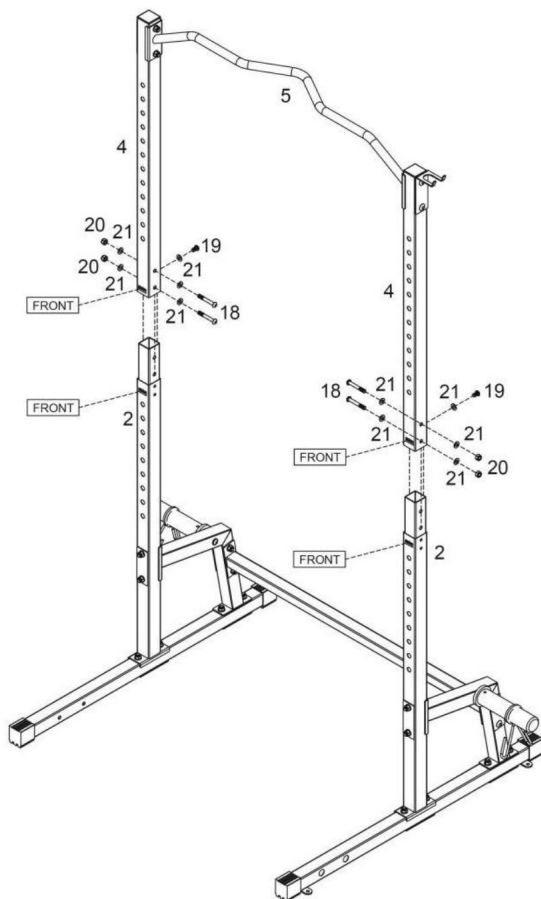


Passaggio 6 Collegare entrambe le estremità della barra orizzontale (n. 5) al montante superiore (sx/destra) (n. 4) utilizzando 2 bulloni di trasporto M10x70 mm (n. 16), staffa (n. 9) e 2 rondelle da \varnothing 10 mm (n. 21), 2 dadi per aereo M10 (n. 20).

Stringere tutti i bulloni e i dadi al termine del montaggio allo Step8.

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone



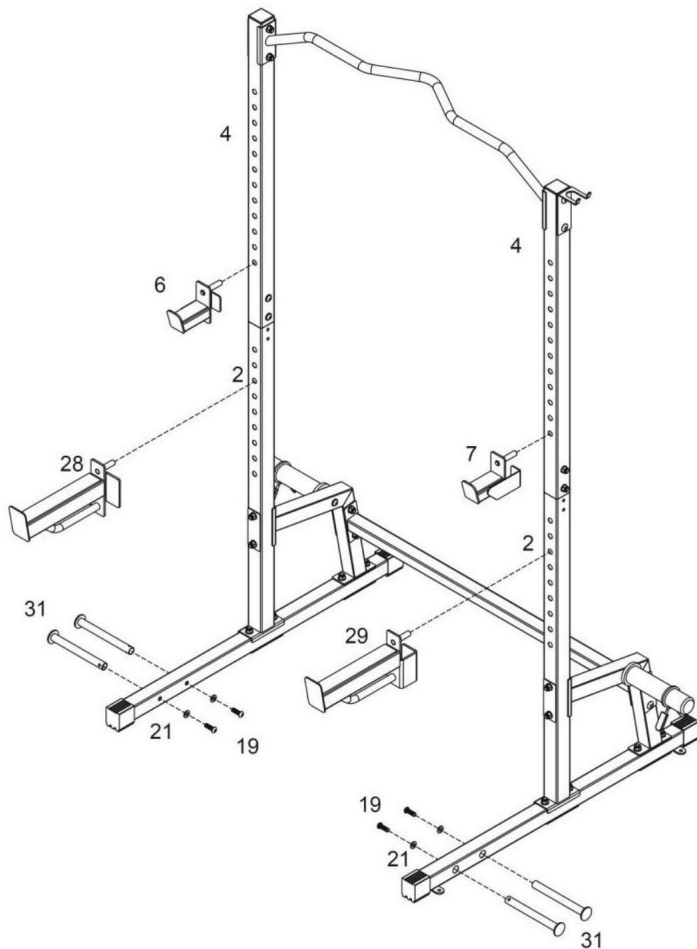
Passaggio 7

Fissare il montante superiore (n. 4) al montante inferiore (n. 2) separatamente utilizzando 2 bulloni a brugola M10 x 65 mm (n. 18), 1 bullone a brugola M10 x 25 mm (n. 19) e 5 rondelle da \dot{y} 10 mm (n. 21). e 2 dadi per aereo M10 (n. 20).

Stringere tutti i bulloni e i dadi.

Istruzioni di assemblaggio

Consigliamo il montaggio per due persone



Passaggio 8

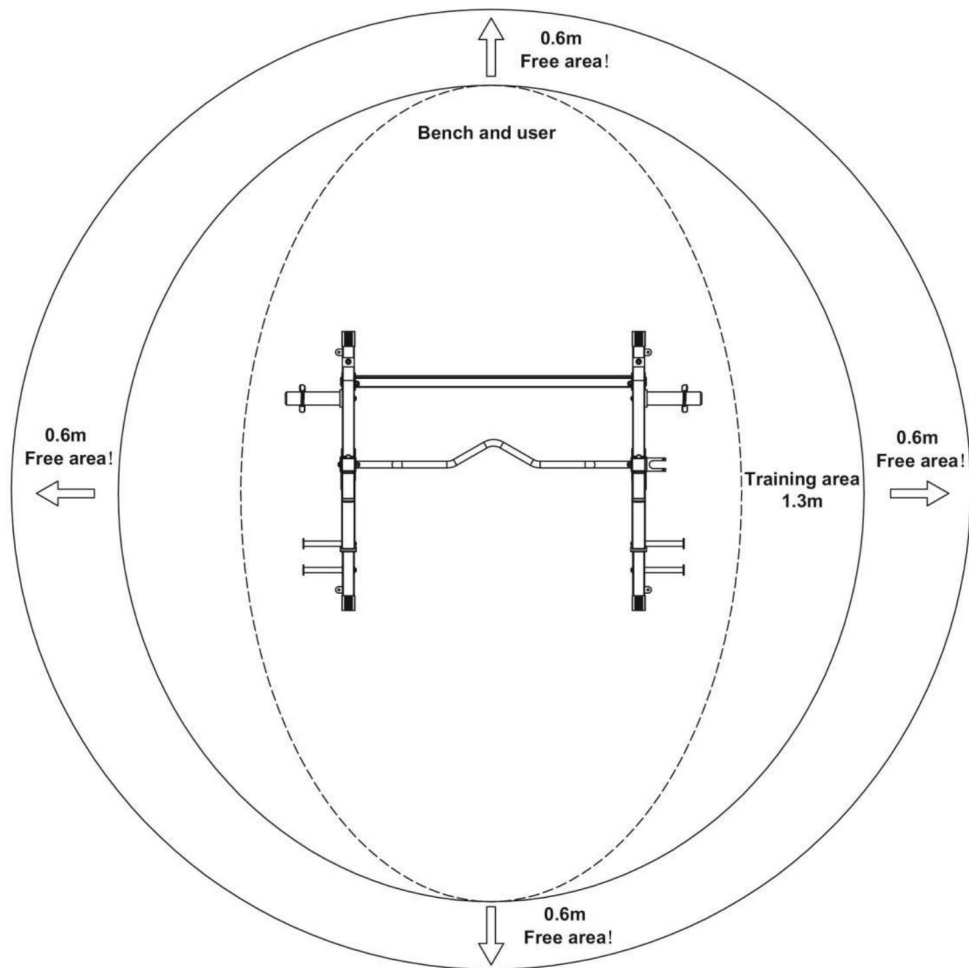
Attaccare il supporto bilanciere destro (#6) e il supporto bilanciere sinistro (#7) al punto desiderato altezza di allenamento.

Collegare il supporto lungo destro (#28) e il supporto lungo sinistro (#29) a quello desiderato altezza di allenamento.

Collegare la cannula (n. 31) allo stabilizzatore con il n. 19 & #21.

Zona libera e zona allenamento

L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m maggiore dell'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve comprendere anche l'area per la discesa di emergenza. Qualora le apparecchiature siano posizionate una accanto all'altra, il valore dell'area libera potrà essere condiviso.



Esercitare informazioni

Prima di iniziare l'allenamento

Il modo in cui iniziare il programma di allenamento dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se sei inattivo da diversi anni o sei gravemente sovrappeso, devi iniziare lentamente e aumentare il tempo trascorso sull'attrezzatura; pochi minuti per allenamento.

Inizialmente, potresti essere in grado di allenarti solo per pochi minuti nella tua zona target, tuttavia, la tua capacità aerobica migliorerà nelle successive sei-otto settimane. Non scoraggiarti se ci vuole più tempo. È importante lavorare secondo il proprio ritmo. Alla fine, sarai in grado di esercitarti continuamente per 30 minuti. Migliore è la tua forma aerobica, più duramente dovrai lavorare per rimanere nella tua zona target.

Sanven Technology Ltd.

Indirizzo: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

**Supporto tecnico e certificato di garanzia
elettronica www.vevor.com/support**

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate www.vevor.com/support

SQUAT RACK

MODEL:KLY-001

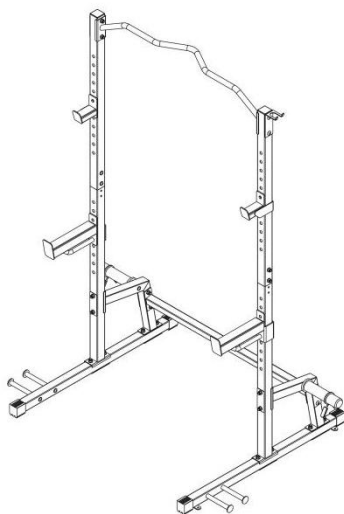
We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

SQUAT RACK

MODEL: KLY-001



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

INSTRUCTIONS

Preface

First of all, let us express our heartfelt thanks to our customers who have purchased our equipment. This manual is for customer service to make better use of this equipment. Written with this equipment. Hope the company's products and services to bring you the canal courtesy.

Pay attention

This product must be used in strict accordance with the use method of this manual, misuse of any other methods caused by misuse. The Company does not give any guarantee of any kind, including (but not limited to) the marketability offered to the Company for a particular purpose. Implied warranties with fitness.

The company accepts no liability. The Company shall not be liable for any errors contained in this material, or for any accidental or consequential damages resulting from the provision, actual performance or use of this manual.

This manual contains proprietary information protected by patent law. All rights reserved. Without the written consent of the Company, this manual is not allowed to be photocopied, copied, or translated any part into another language.

The content contained in the manual may be changed without the user's notice.

Manufacturer's liability

The Company shall be held responsible for the safety and reliability of the performance of the equipment only if the assembly operation, returning, improvement and maintenance are carried out by personnel approved by the Company, the electrical equipment concerned conforms to national standards, and the equipment is used in accordance with the operating instructions.

Guarantee

Manufacturing process and raw materials: The Company guarantees that the Equipment (except parts) are in regular use and repair condition, free of manufacturing process and raw materials faults for one year from the date of shipment. None of our inspections is perfect.

1. Precautions

1.1 Precautions for use

Warning:

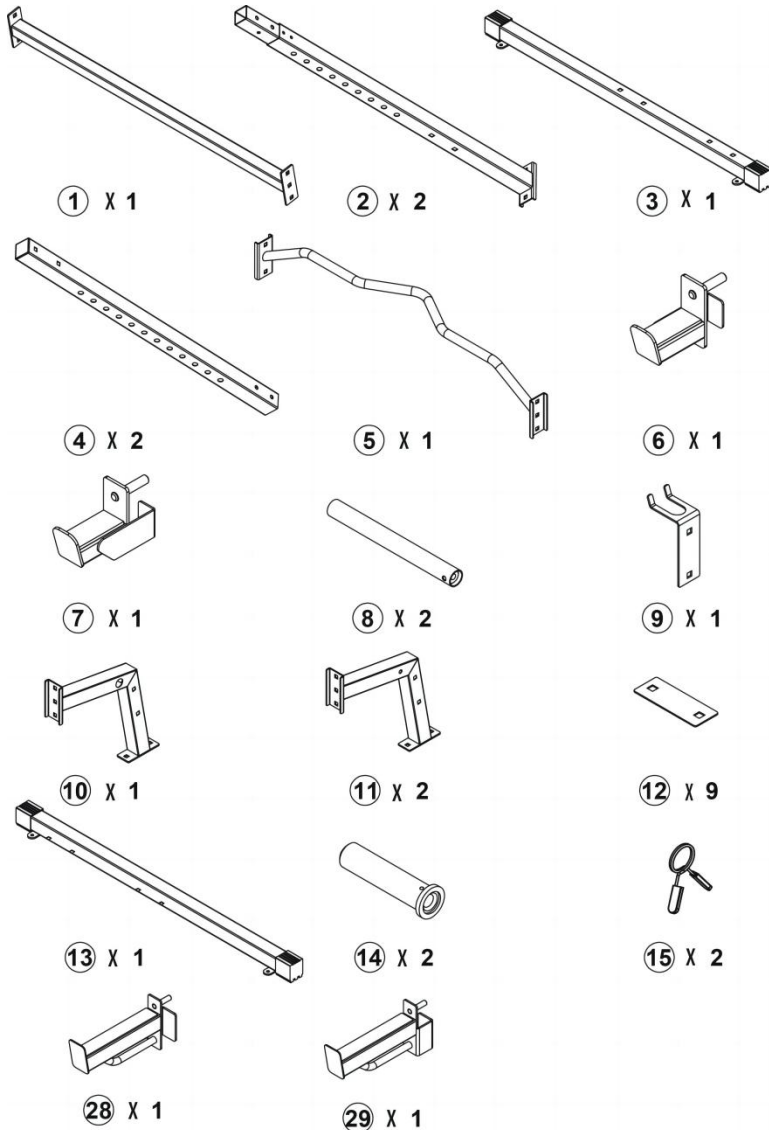
1. If the equipment feels loose, falls or is damaged, please contact the company in time;
2. Keep work area clean and well lit. Cluttered or dark areas invite accidents.
3. Keep children and bystanders away while operating, distractions will cause you to lose control.
4. Stay alert, watch what you are doing and use common sense when operating the equipment. Do not use the equipment while you are tired or under the influence of drugs, alcohol or medication.. A moment of inattention while operating equipment may result in serious personal injury.
5. Dress properly. Do not wear loose clothing or jewelry. Keep your hair, clothing and gloves away from moving parts. Loose clothes jewelry or long hair can be caught in moving parts.
6. Store idle equipment out of reach of children and do not allow anyone unfamiliar with the equipment to use it. This tool is dangerous in the hands of untrained users.
7. Please gradually increase the weight during normal use. Do not add too much weight at once to ensure that your waist is not damaged.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

2. Components-parts

Please check you have all parts list below

Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components.
Please check carefully before contacting us regarding any missing components.

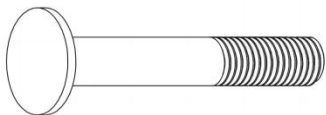


Components – Fixings

Please check you have all fixings listed below

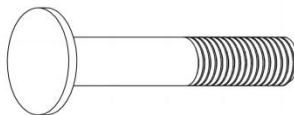
NOTE: Some of the fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully before contacting us regarding any missing fixings.

16



M10 x 70 mm Carriage Bolt x 8

17



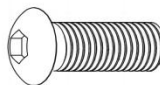
M10 x 65 mm Allen Bolt x 12

18



M10 x 65 mm Allen Bolt x 4

19



M10 x 25 mm Allen Bolt x 8

20



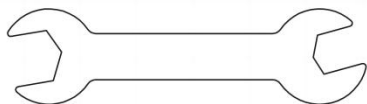
M10 Aircraft Nut x 24

21

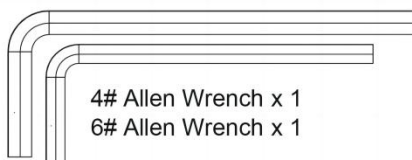


10mm Washer x 36

22



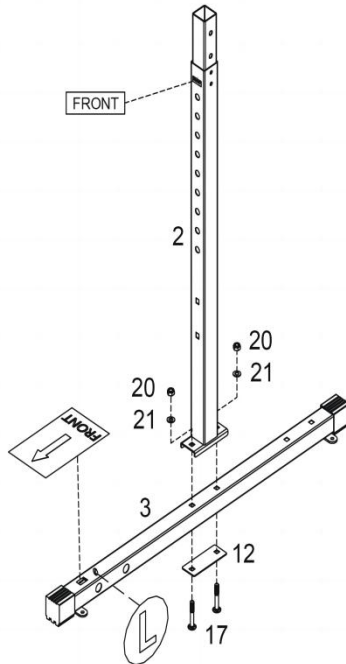
Wrench x 1



4# Allen Wrench x 1
6# Allen Wrench x 1

Assembly Instruction

Recommend two person assembly

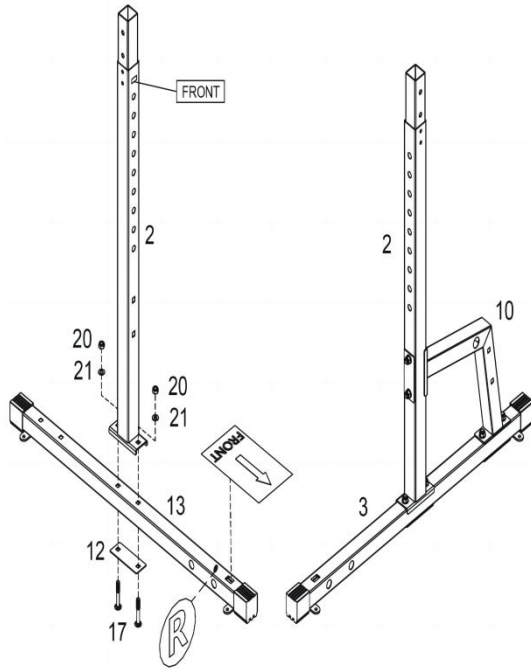


Step 1

- A. Attach the lower post (#2) to the left stabilizer (#3) and align the holes and secure each of them with 2 x M10 x 65MM Carriage Bolts (#17), Bracket (#12) and 2 x Φ 10mm Washers (#21) ,2 x M10 Aircraft nuts(#20).
- B. Tighten all the bolts and nuts when finishing assembling on Step8.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



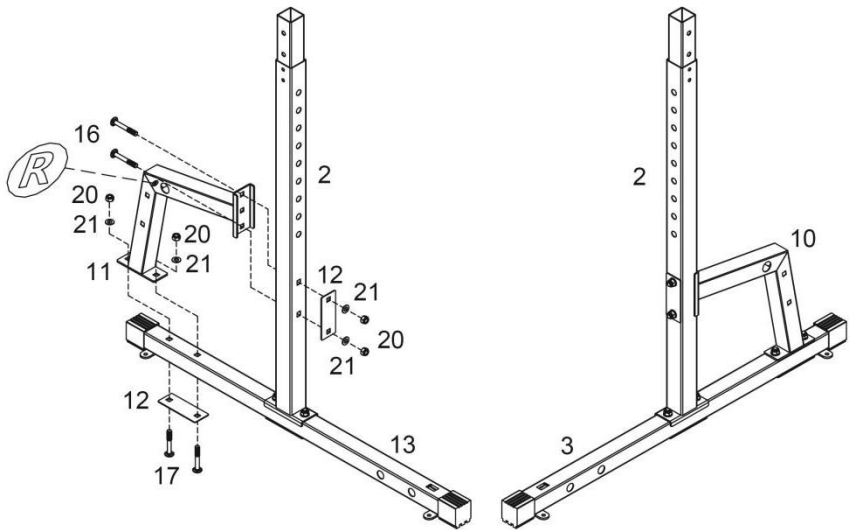
Step 2

Attach the right lower post (#2) to the right stabilizer (#13) and align the holes and secure each of them with 2 x M10 x 65MM Carriage Bolts (#17), Bracket (#12) and 2 x Φ 10mm Washers (#21) and 2 x M10 Aircraft nuts(#20).

Tighten all the bolts and nuts when finishing assembling on Step8.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



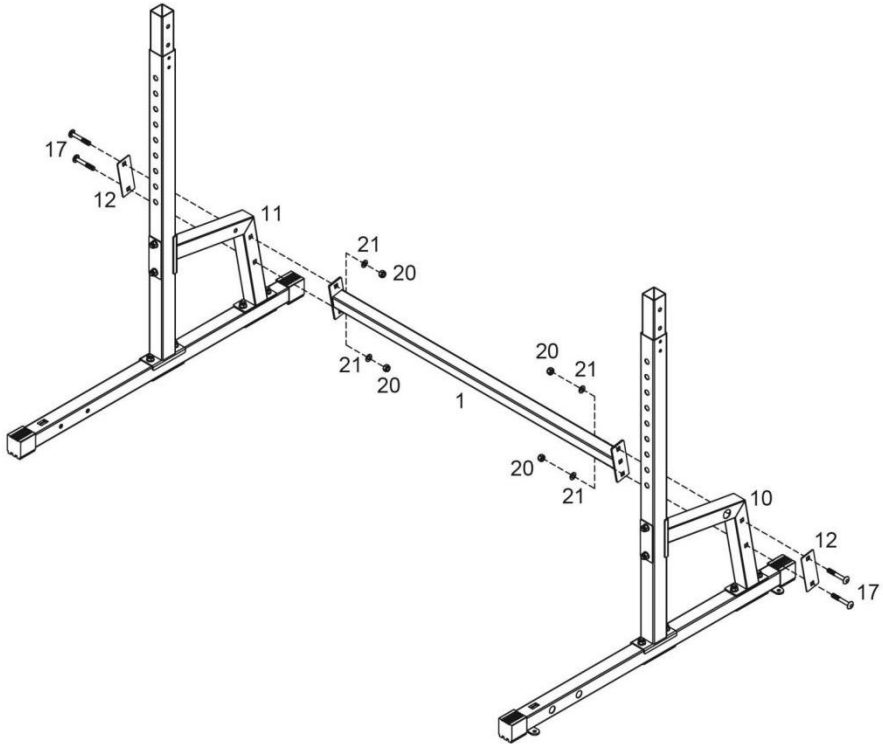
Step 3

Attach the right rear support (#11) to the right stabilizer (#13) and align the holes with 2 x M10 x 65MM Carriage Bolts (#17), Bracket (#12) and 2 x Φ 10mm Washers (#21) and 2 x M10 Aircraft nuts(#20). **Don't tighten the nuts.** Then attach the other end of the right rear support(#11) to the right lower post(#2) and align the holes with 2 x M10 x 70MM Carriage Bolts (#16), Bracket (#12), 2 x Φ 10mm Washers (#21) and 2 x M10 Aircraft nuts(#20).

Tighten all the bolts and nuts when finishing assembling on Step8.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



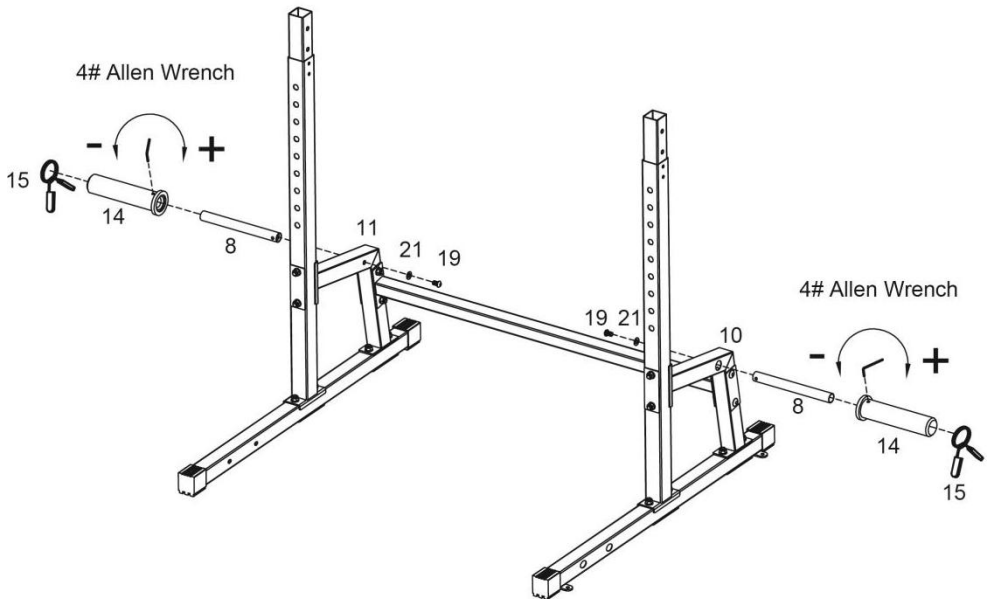
Step 4

Connect the cross beam(#1) to the right rear support(#11) and left rear support(#10) with 2 x M10 x 65MM Carriage Bolts (#17),Bracket (#12) and 2 x Φ 10mm Washers (#21) and 2 x M10 Aircraft nuts(#20) separately.

Tighten all the bolts and nuts when finishing assembling on Step8.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



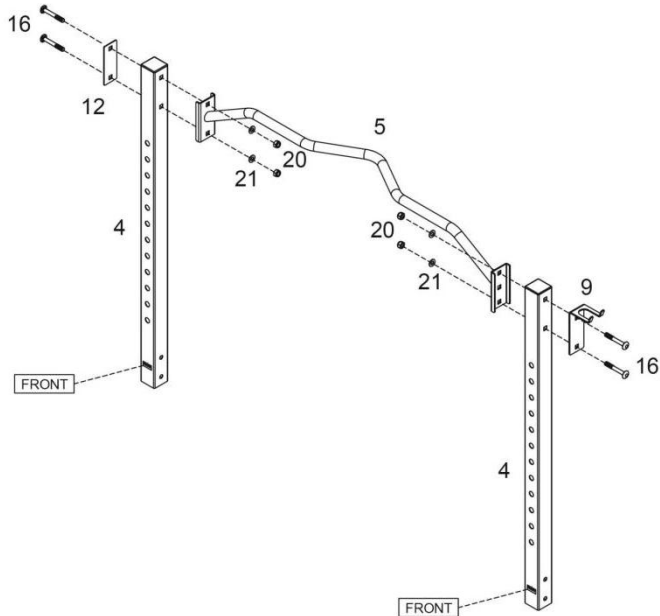
Step 5

Attach the left weight plate post(#8) to the hole on the left rear support(#10) and secure with 1x M10 x 25MM Allen Bolt(#19) and 1 x Φ 10mm Washer(#21).Place the sleeve(#14) onto the left weight plate post(#8) and then the spring clip(#15).Tighten the sleeve(#14) with 4# Allen wrench clockwise or loosen the sleeve(#14) with 4#Allen wrench anti-clockwise.

Repeat the same for the right weight plate post.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



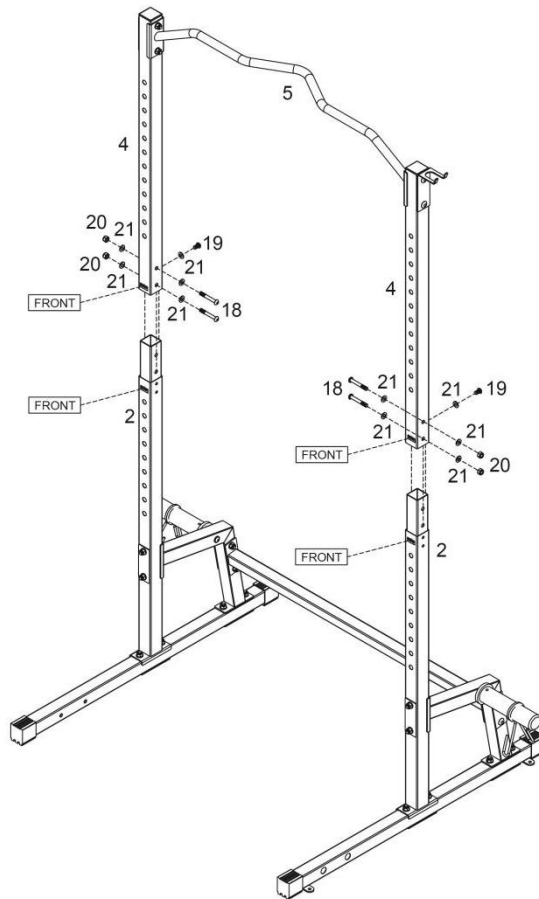
Step 6

Attach both ends of the Horizontal Bar (#5) to the (L/R) upper post (#4) using 2xM10x70MM Carriage Bolts (#16), Bracket (#9) and 2 x Φ 10mm Washers (#21), 2 x M10 Aircraft nuts(#20).

Tighten all the bolts and nuts when finishing assembling on Step8.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



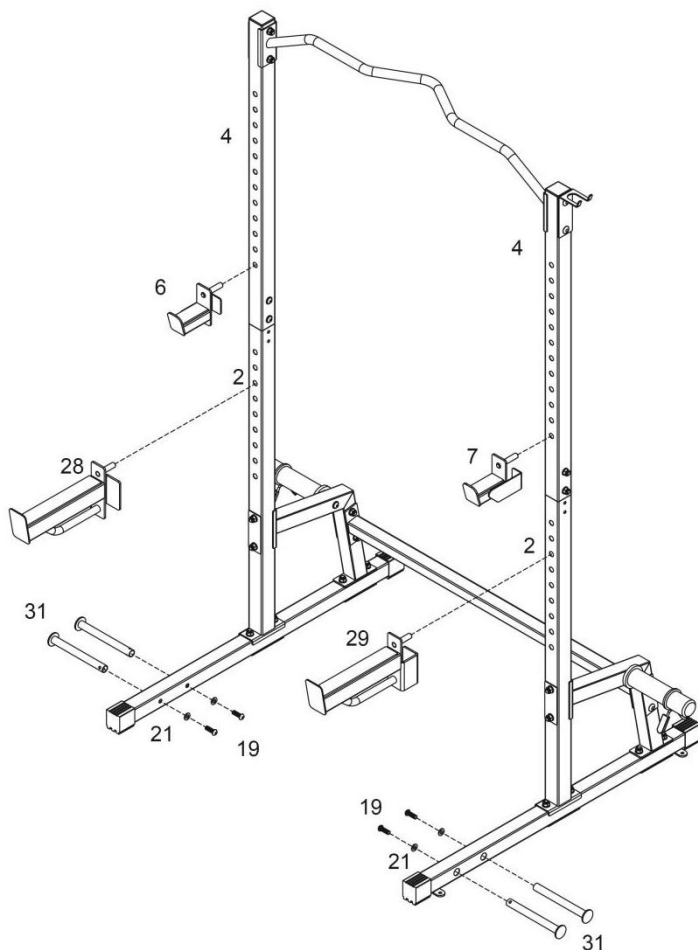
Step 7

Attach the upper post(#4) to the lower post(#2) separately using 2 x M10 x 65MM Allen Bolts (#18), 1 x M10 x 25MM Allen Bolts (#19) and 5 x Φ 10mm Washers (#21) and 2 x M10 Aircraft nuts(#20).

Tighten all the bolts and nuts.

Assembly Instruction

Recommend two person assembly



Step 8

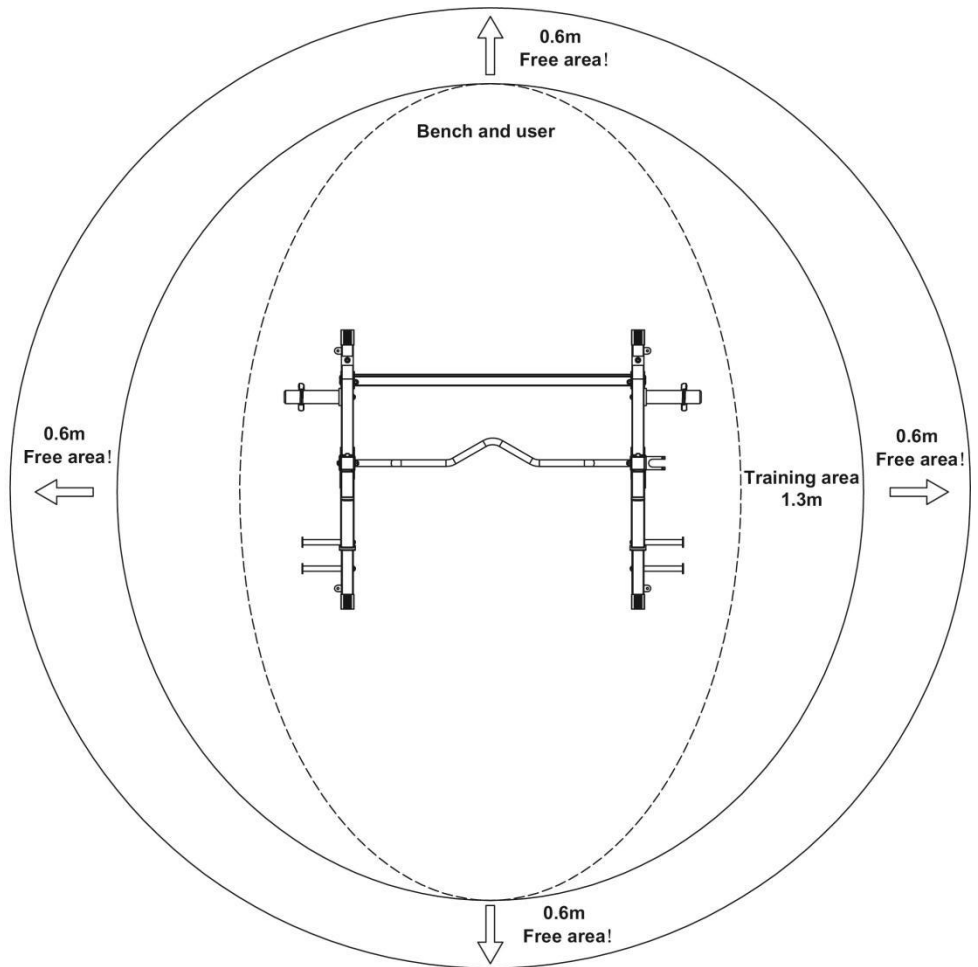
Attach the right barbell holder (#6) and left barbell holder(#7) to the desired training height.

Attach the Right long holder (#28) and left long holder(#29) to the desired training height.

Attach the Cannula (#31) to the Stabilizer with #19 & #21.

Free area and training area

The free area should be no less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.



Exercising Information

Before starting to exercise

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment; a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

Sanven Technology Ltd.

**Address: Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA
91730**

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support