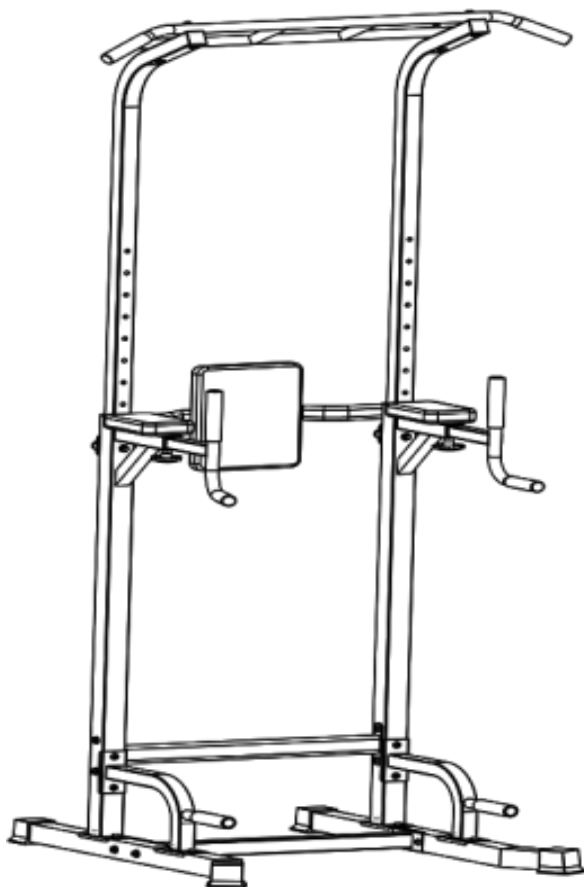


BODYFLEX[®]

CHIN UP 380



art: BF-M380

USER'S MANUAL

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THESE SAFETY INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THE EQUIPMENT.

IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY.

Read this entire manual before assembling or using the equipment. Proper assembly, maintenance, and use are essential for safe and efficient operation. Ensure that all users are familiar with the warnings and safety precautions.

Consult your physician before starting any exercise program, especially if you have any medical conditions or are taking medication that may affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol levels. Your doctor's advice is crucial for safe training.

Listen to your body. Incorrect or excessive exercise may harm your health. Stop immediately if you feel pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea. If any of these symptoms occur, consult your doctor before continuing.

Keep children and pets away from the equipment. This product is intended for adult use only.

Use the equipment only on a flat, stable surface. To protect your floor or carpet, place a suitable mat underneath. Leave at least 0.6 meters of free space around the equipment for safe operation.

Before each use, make sure all nuts, bolts, and fasteners are securely tightened.

Regularly inspect the equipment for any signs of damage or wear. Safe operation depends on proper maintenance.

Use the equipment only as described in this manual. If you notice any unusual noises or defective parts during assembly or use, stop

immediately. Do not use the equipment until all issues have been resolved.

Wear appropriate exercise clothing. Avoid loose garments that could get caught in the equipment or restrict movement.

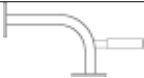
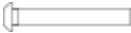
This equipment is tested and certified to EN ISO 20957-1 and EN ISO 20957-5, Class H.C. It is suitable for domestic use only. Maximum user weight: 120 kg.

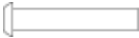
This equipment is not intended for high-precision training applications.

The braking system is not designed for performance metrics or resistance regulation.

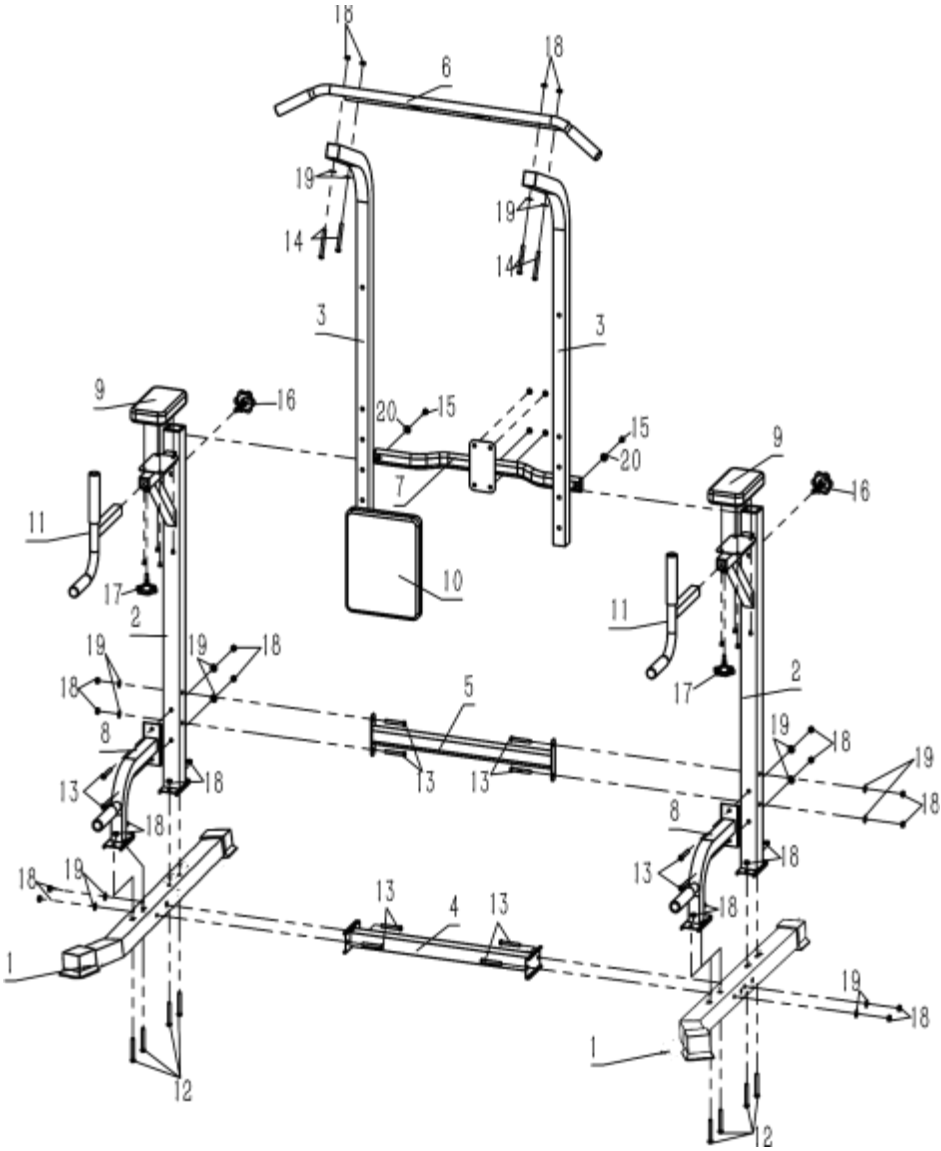
Use caution when lifting or moving the equipment to avoid back injury. Always use proper lifting techniques and seek help if needed.

Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

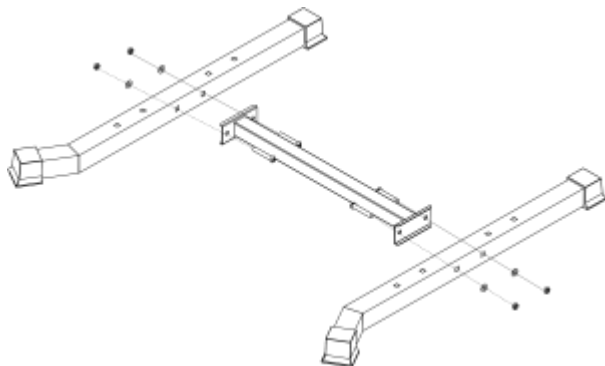
PART LIST			
Key No.	Reference Drawing	Description	QTY
1		Base Bracket	2
2		Main frame	2
3		Auxiliary pipe	2
4		Foot connecting tube	1
5		Frame connecting tube	1
6		Horizontal bar	1
7		Backrest pipe	1
8		Main reinforcing pipe	2
9		Elbow pads	2
10		Backrest	1
11		Handle Bar	2
12		M10×65 Carriage Bolt	8
13		M10×65 Bolt	12
14		M10×75 Bolt	4

15		M8x15 Screw	2
16		M12x45 Knob	2
17		M10x60 Knob	2
18		M10 Locknut	24
19		M10 Washer	16
20		Small M8 Washer	2
*		External Hexagonal Wrench	1
*		M6 Allen Wrench	1
*		M5 Allen Wrench	1

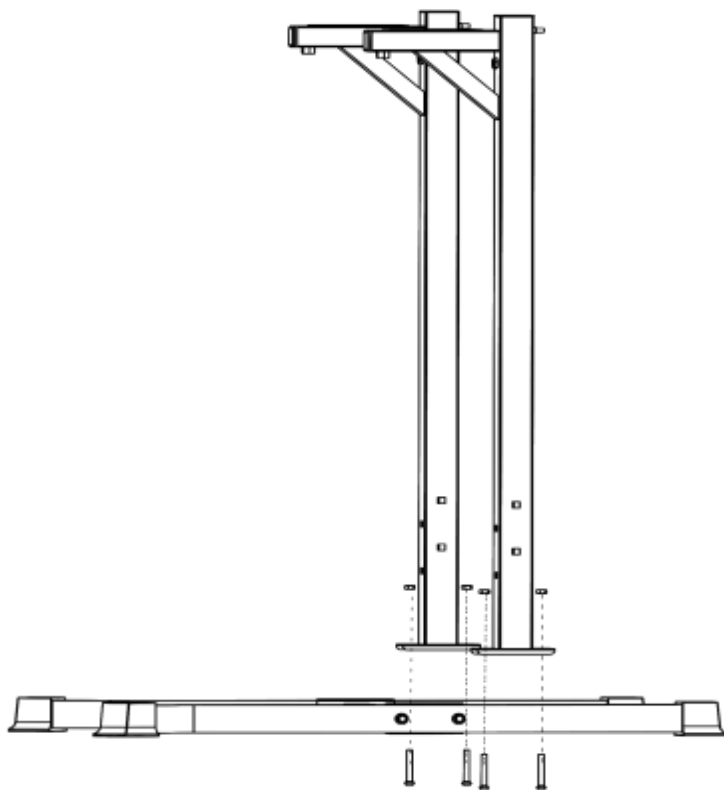
Product Exploded Picture:



Step 1: Use four M10×65 Bolts(13) to penetrate the Base Bracket(1) from the inside, place four M10 Washers(19), and fasten with four M10 locknuts(18) .



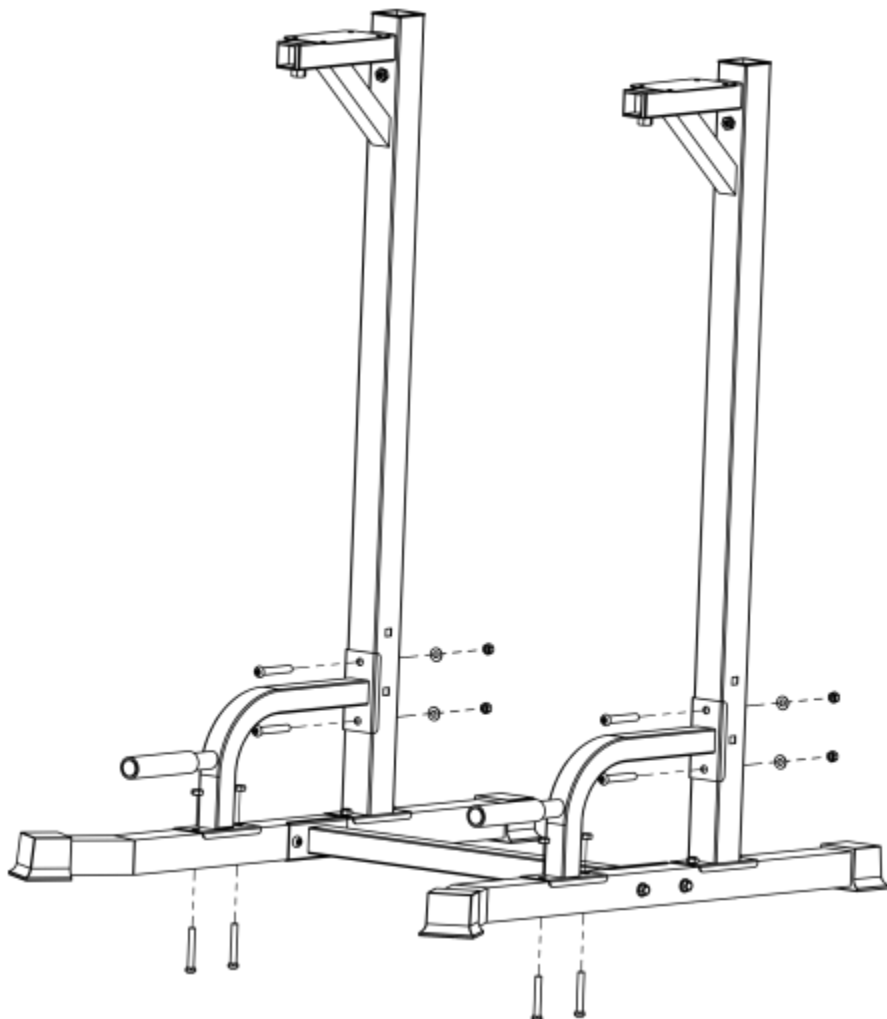
Step 2: Use four M10×65 Carriage Bolts(12) to pass through the Base Bracket(1) from the bottom, and fasten with four M10 Locknuts(18) .



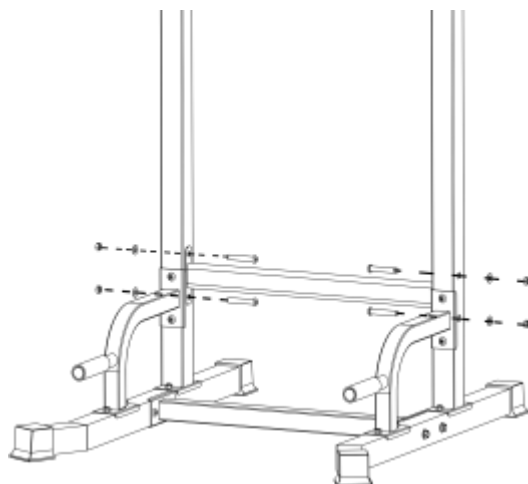
Step 3: Use four M10×65 Carriage Bolts(12) to pass through the Base Bracket(1), and fasten with four M10 locknuts(18) .

Then use four M10×65 Bolts to pass through the Main frame(2), place four M10 Washers(19), and fasten with four M10 Locknut(18) .

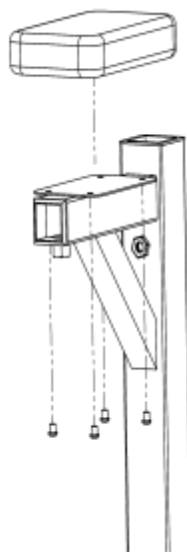
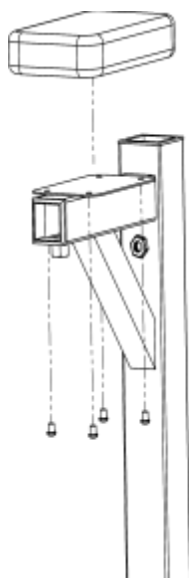
ATTENTION !



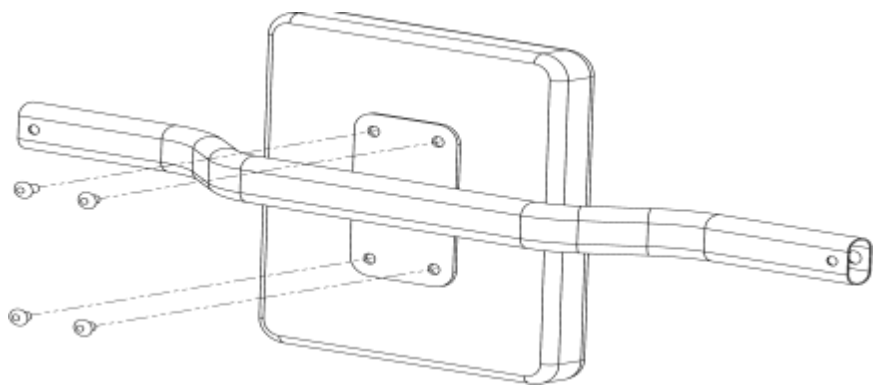
Step 4: Use four M10×65 Bolts(13) to pass through from the inside, put on four M10 Washers(19), and fasten with four M10 locknuts(18) .



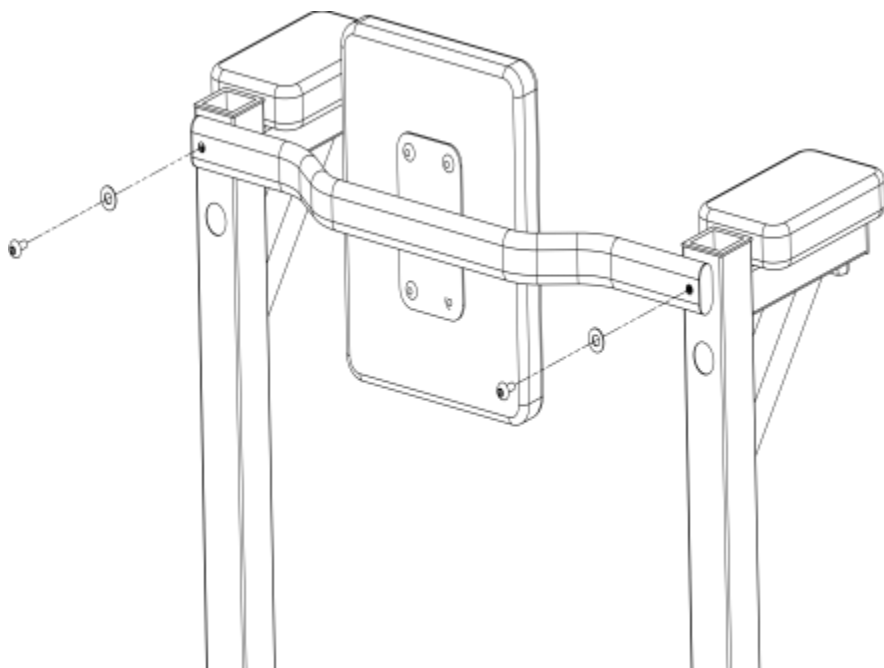
Step 5: Use the screws on the elbow pad to fasten the Elbow pads(9) through the iron plate.



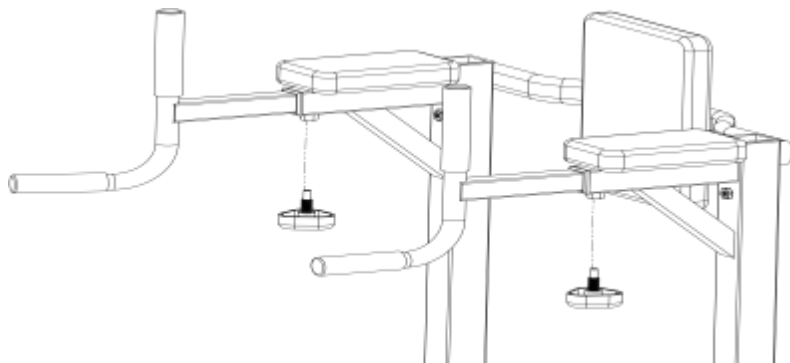
Step 6: Use the screws on the backrest to fasten it with the Backrest(10) through the iron plate.



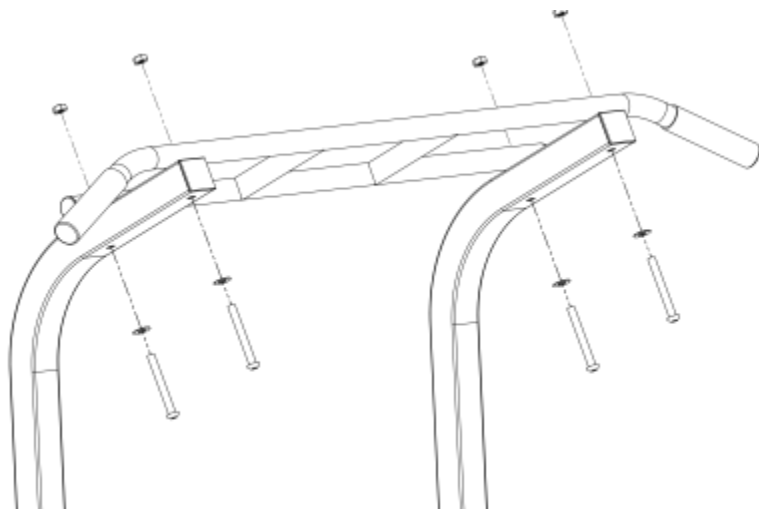
Step 7: Use two M8×15 Screws(15), put on two Small M18 Washers(20), and tighten with an Allen wrench.



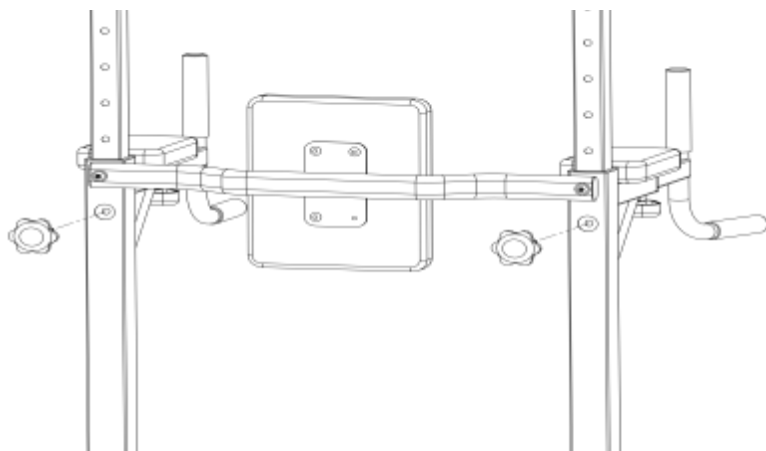
Step 8: Insert the two Handle Bars(11) from the front of Main frame(2), adjust the distance according to your preference, align the holes, and screw it through the bottom with two M12×45 Knobs(16) .



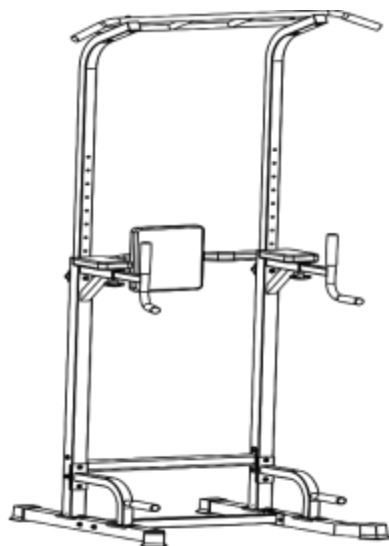
Step 9: Place the Horizontal bar(6) at the Auxiliary pipe(3), align the holes, use four M10×75 Bolts(14), put on the M10 Washer(19), pass through the bottom, and fasten with four M10 Locknuts(18) .



Step 10: Insert the Auxiliary pipe(3) from the top of the Main frame(2), align the hole position when it is adjusted to the appropriate height, and tighten it from the rear with two M10×60 Knobs.

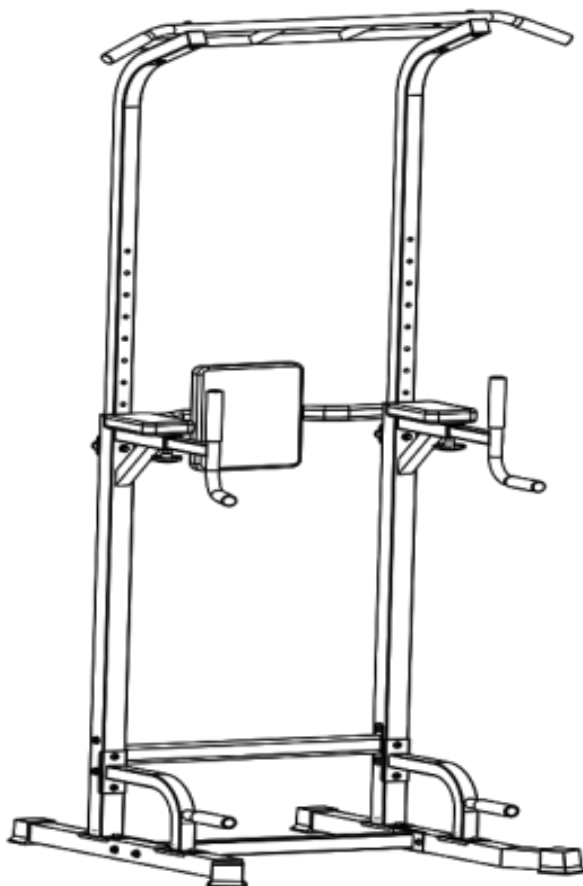


Installation completed: as shown in the figure



BODYFLEX®

CHIN UP 380



art: BF-M380

УПЪТВАНЕ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ

ВНИМАНИЕ

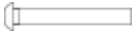
ЗА ДА НАМАЛИТЕ РИСКА ОТ СЕРИОЗНИ НАВРЕДИ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО СЛЕДНИТЕ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ УРЕДА.

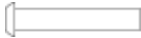
ВАЖНО: ТАЗИ СТАНЦИЯ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА САМО ЗА ДОМАШНА УПОТРЕБА.

1. Прочетете ръководството преди сглобяване и използване. Безопасната и ефективна употреба е възможна само при правилно сглобяване, поддръжка и работа. Уверете се, че всички потребители са запознати с предупрежденията и инструкциите.
2. Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма, особено ако имате здравословни проблеми или приемате лекарства, които влияят на пулса, кръвното налягане или холестерола.
3. Следете сигналите на тялото си. Прекомерното или неправилно натоварване може да доведе до здравословни проблеми. Прекратете тренировката при болка, стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, световъртеж или гадене. При такива симптоми потърсете медицинска помощ.
4. Пазете деца и домашни любимци далеч от уреда. Станцията е предназначена само за възрастни.
5. Поставете уреда върху равна и стабилна повърхност, като препоръчително е използването на подложка за защита на пода. Оставете минимум 0,6 метра свободно пространство от всички страни за безопасна употреба.
6. Проверете всички болтове, гайки и свързки преди всяка употреба, за да са здраво затегнати.
7. Проверявайте редовно уреда за признаци на повреда, разхлабване или износване. Безопасността се гарантира само при добро техническо състояние.
8. Използвайте уреда само по предназначение. Ако забележите повредени части или необичайни шумове по време на употреба, незабавно преустановете използването до отстраняване на проблема.

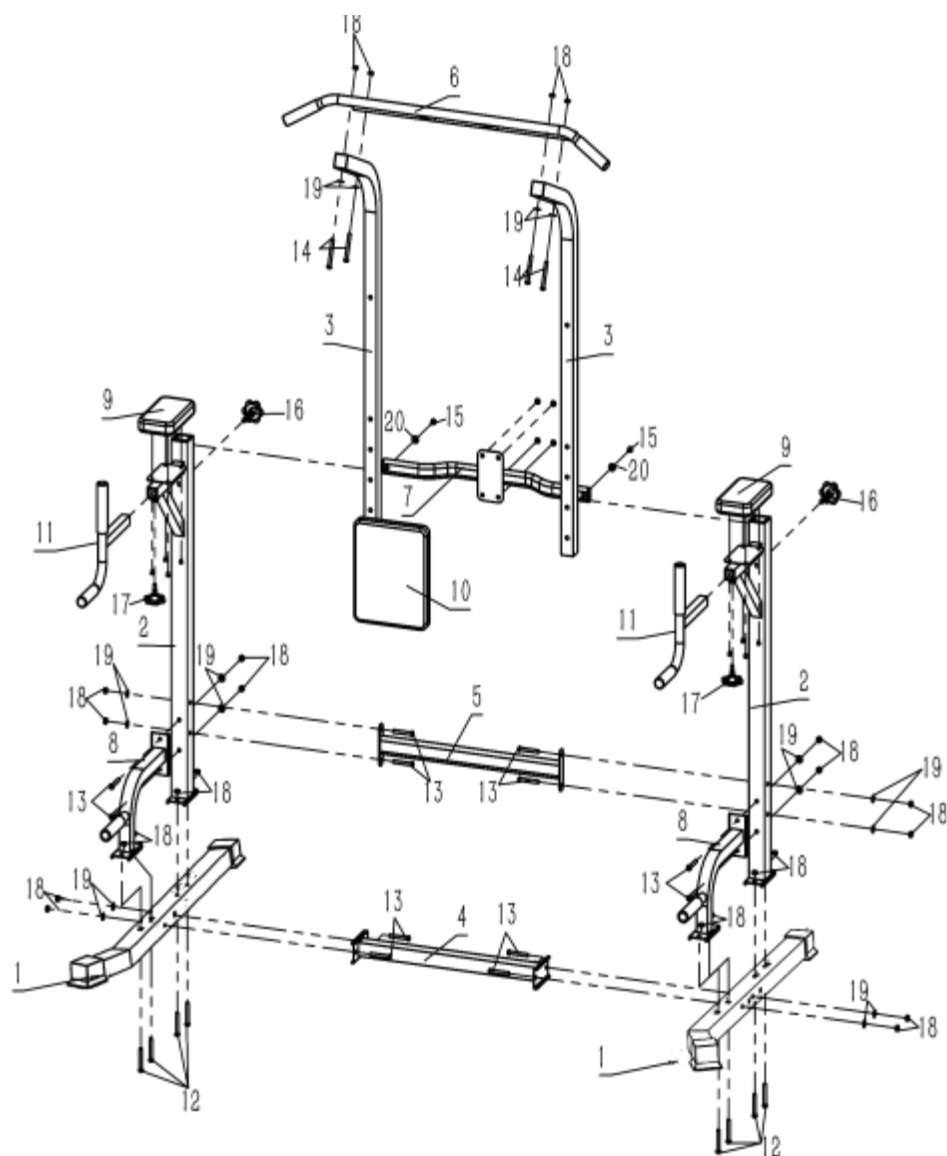
-
9. Носете подходящо спортно облекло. Избягвайте широки дрехи, които могат да се закачат или да ограничат движението.
 10. Станцията е тествана и сертифицирана съгласно EN ISO 20957-1 и EN ISO 20957-5, клас H.C., подходяща е за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 120 кг.
 11. Този уред не е предназначен за приложения с висока прецизност.
 12. Системата за спиране (ако има такава) не е приложима за измерване или регулиране на натоварването.
 13. При повдигане или преместване на уреда внимавайте да не натоварите гърба си. Използвайте правилни техники за повдигане или потърсете помощ.

Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

PART LIST			
Key No.	Reference Drawing	Description	QTY
1		Base Bracket	2
2		Main frame	2
3		Auxiliary pipe	2
4		Foot connecting tube	1
5		Frame connecting tube	1
6		Horizontal bar	1
7		Backrest pipe	1
8		Main reinforcing pipe	2
9		Elbow pads	2
10		Backrest	1
11		Handle Bar	2
12		M10×65 Carriage Bolt	8
13		M10×65 Bolt	12
14		M10×75 Bolt	4

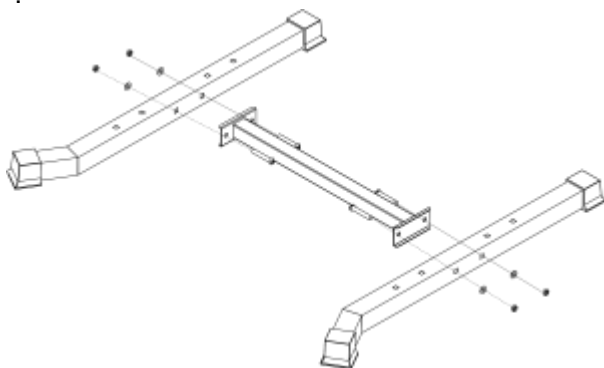
15		M8×15 Screw	2
16		M12×45 Knob	2
17		M10×60 Knob	2
18		M10 Locknut	24
19		M10 Washer	16
20		Small M8 Washer	2
*		External Hexagonal Wrench	1
*		M6 Allen Wrench	1
*		M5 Allen Wrench	1

ЧЕРТЕЖ НА ЧАСТИТЕ:

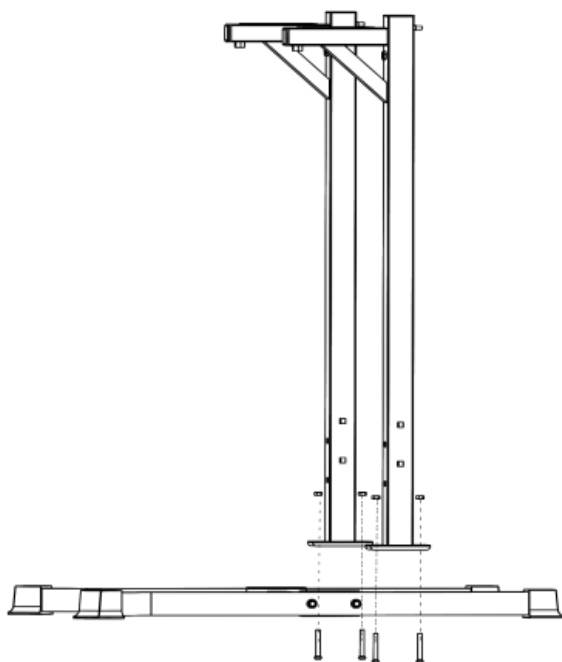


ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

Стъпка 1: Използвай четири болта M10×65 (13), за да преминат през основната скоба (1) отвътре, постави четири шайби M10 (19) и закрепя с четири самозаклучващи се гайки M10 (18).

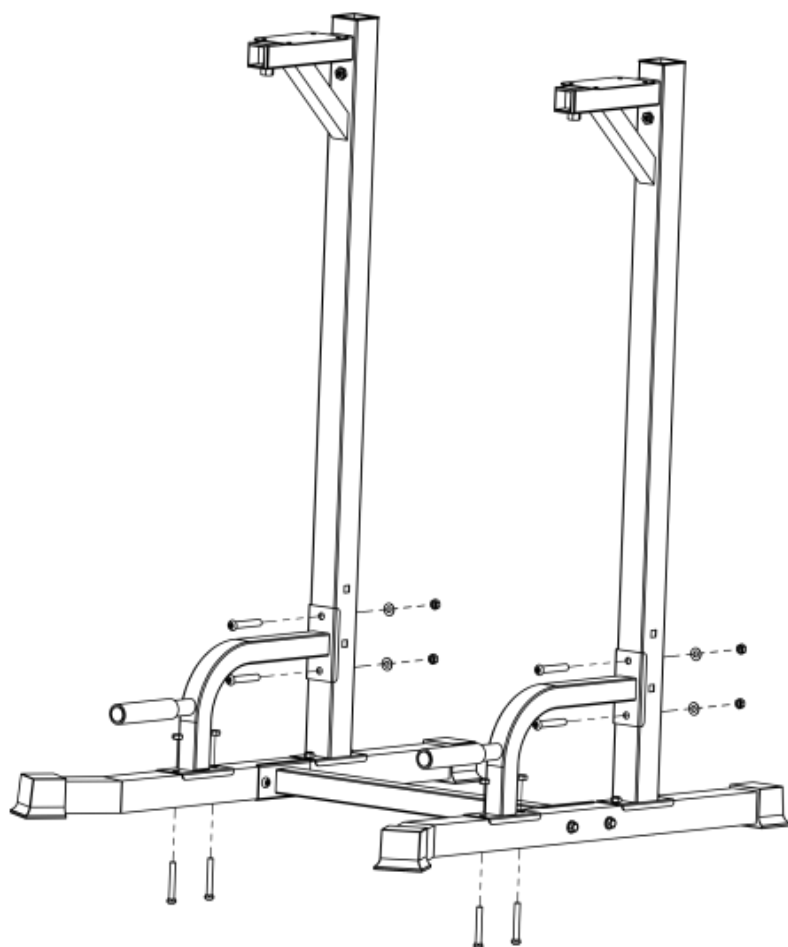


Стъпка 2: Използвай четири болта M10×65 с полукръгла глава (12), за да преминат през основната скоба (1) отдолу, и закрепя с четири самозаклучващи се гайки M10 (18).

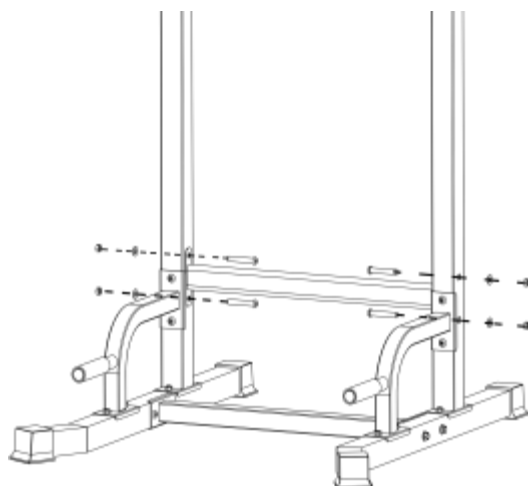


След това използвай четири болта М10×65, за да преминат през основната рамка (2), постави четири шайби М10 (19) и закрепи с четири самозаклучващи се гайки М10 (18).

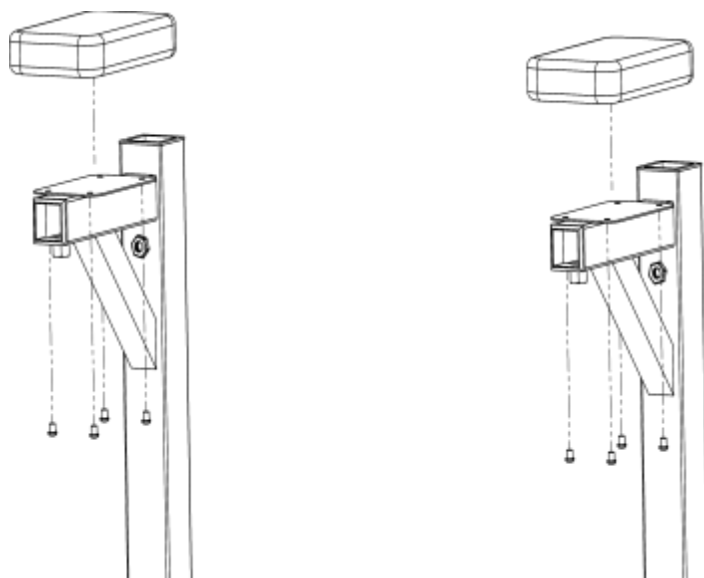
ATTENTLON !



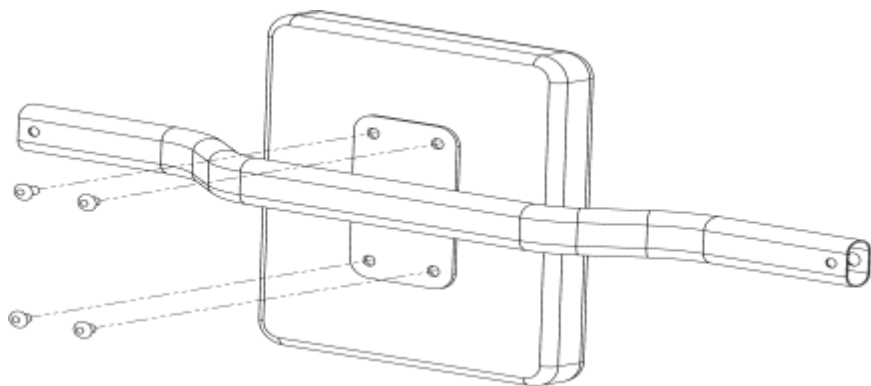
Стъпка 4: Използвай четири болта M10×65 (13), за да преминат отвътре, постави четири шайби M10 (19) и закрепй с четири самозаклучващи се гайки M10 (18).



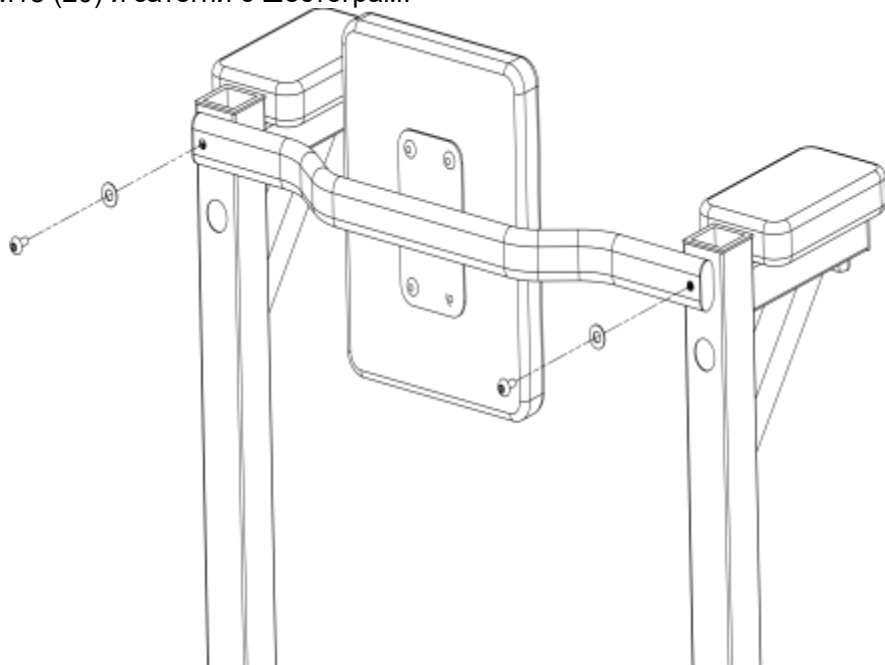
Стъпка 5: Използвай винтовете на подлакътника, за да закрепйш подлакътниците (9) през металната плоча.



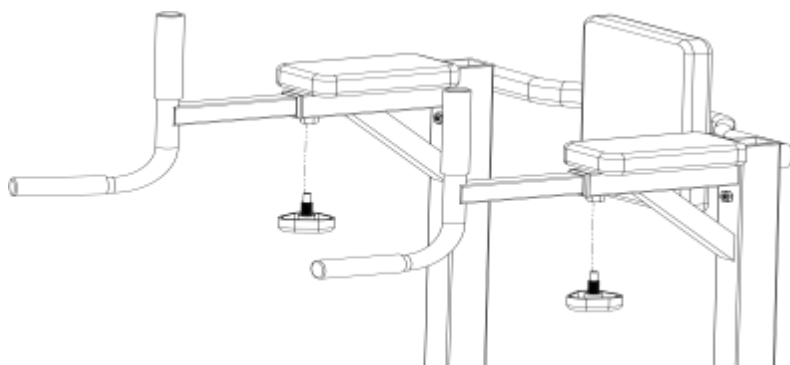
Стъпка 6: Използвай винтовете на облегалката, за да я закрепиш с облегалката (10) през металната плоча.



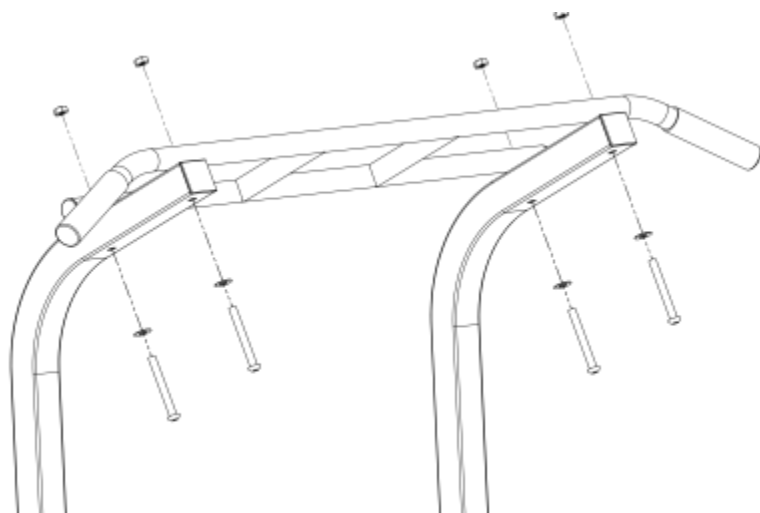
Стъпка 7: Използвай два винта M8×15 (15), постави две малки шайби M18 (20) и затегни с шестограм.



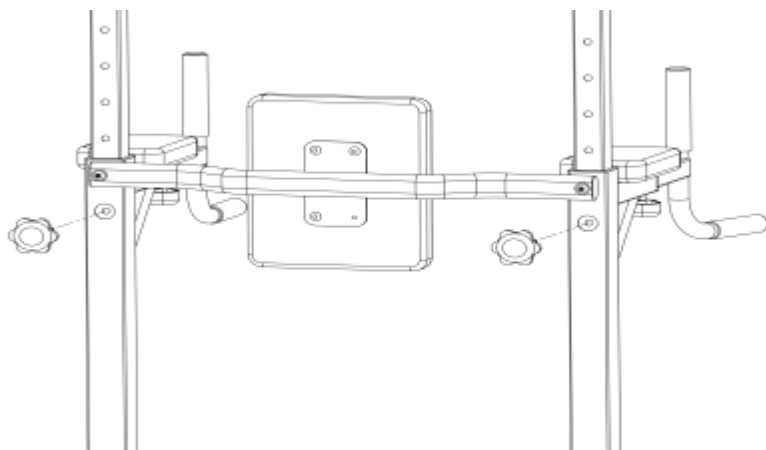
Стъпка 8: Постави двете дръжки (11) отпред на основната рамка (2), регулирай разстоянието според предпочитанията си, подравни отворите и завий отдолу с два винта с ръкохватка M12×45 (16).



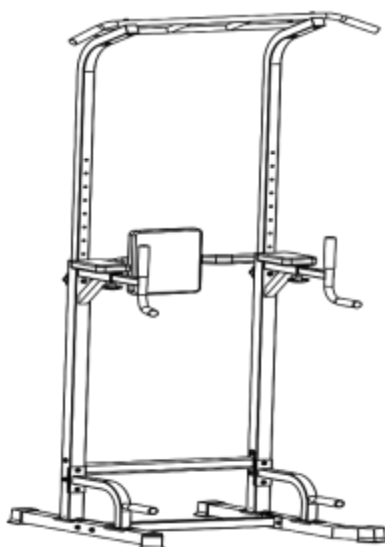
Стъпка 9: Постави хоризонталната греда (6) върху помощната тръба (3), подравни отворите, използвай четири болта M10×75 (14), постави шайбите M10 (19), прекарай ги отдолу и закрепй с четири самозаклучващи се гайки M10 (18).



Стъпка 10: Постави помощната тръба (3) отгоре на основната рамка (2), подравни отворите, когато е регулирана на подходящата височина, и я затегни отзад с два винта с ръкохватка M10×60.



Монтажът е завършен: както е показано на фигурата.



Рециклиране

Природосъобразни и рециклируеми материали:

- Външната опаковка е изработена от картон.
- Отлятите части са от полистирол (PS), без пяна CFS.
- Опаковките и торбичките са от полиетилен (PE).
- Каишите са от полипропилен (PP).
- Вътрешните части са от метал и пластмаса.

Изхвърляне:

Моля, съхранявайте оригиналната опаковка в случай на необходимост от транспорт за ремонт или гаранционно обслужване. Уредът **не трябва** да се изхвърля заедно с битовите отпадъци.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистирол (PS)
- Опаковки и торбички от полиетилен (PE)
- Каиши от полипропилен (PP)

За информация и съдействие относно предаването на отпадъците за рециклиране, свържете се с вносителя.

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

„Соларшоп“ ЕООД

гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg