

BODYFLEX[®]

SIT UP BENCH

Bodyflex BF104



MANUAL

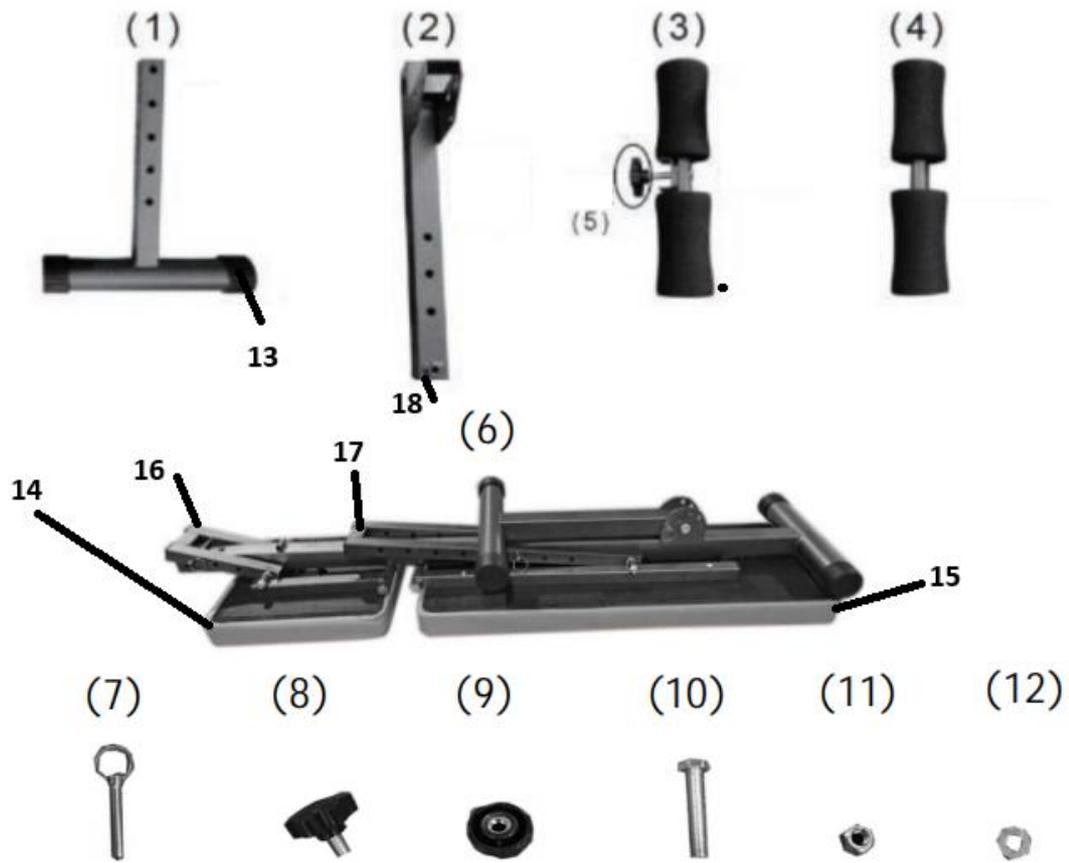
art.N. BF-BF104

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, lightness in your chest, irregular heartbeat, extremely shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques use assistance.

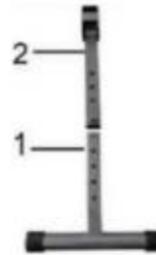
Assembly Instruction



PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	From T Left	1
2.	Front Pillar	1
3.	Down Left Cotton	1
4.	Up Left Cotton	1
5.	Nut	1
6.	Board	1
7.	Bolt Knob	1
8.	Knob	1
9.	M48 Bolt	2
10.	M48 Lock Nut	1
11.	M48 Washer	7
12.	Latch	1
13.	Foot Cap	1
14.	Seat Pad	1
15.	Backrest Pad	1
16.	Seat Support Bracket	1
17.	Adjustment Rail	1
18.	Bushing	2

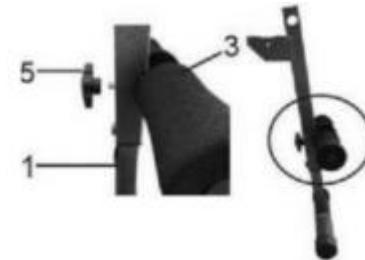
STEP 1

Put Front T left (1) In Front Pillar(2).



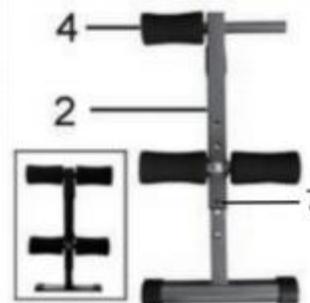
STEP 2

The front T left(1)connects down left Cotton(1) by Down Left Cotton(3) with Nut(5).



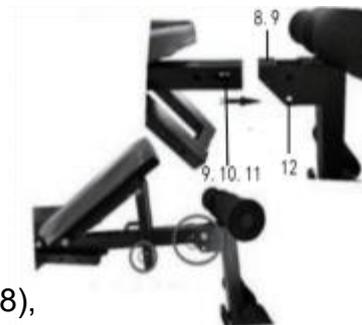
STEP 3

Put down left cotton (4) In front pillar (2), and use Bolt Knob (7) to fix.



STEP 4

The first three steps assembled bracket fixed with board (6), pay attention the position of bolt and screw. Use 2pcs M48 Bolt (9),1pcs Knob (8), 1pcs M48 Lock Nut (10) and 2pcs M48 Washer(11) to connect Board (6) together,and 1pcs Latch(12) to fix.



Usage Instructions



Упътване за експлоатация и монтаж на мултифункционална пейка Bodyflex BF104

- 1) Преди да използвате тази комбинирана пейка или да започнете, която и да е програма с упражнения, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или лица със съществуващи преди това здравословни проблеми. Нашата компания не поема никаква отговорност за лични наранявания или повреди на имущество, претърпени посредством или от употребата на този продукт.
- 2) За да понижите опасността от възможни наранявания на потребителя, важно е да се запознаят с това ръководство и следващите предпазни мерки преди работа.

Предпазни мерки за безопасност и съвети:

Собственикът носи отговорността да осигури, че всички потребители на тази машина за упражнения са прочели ръководството на потребителя и са запознати с предупрежденията и предпазните мерки за безопасност.

- * Тази машина трябва да се използва само върху равна повърхност и е предназначена за използване само в закрити помещения. Тази машина не трябва да се помещава в гараж, патио или в близост до вода.
- * На машината в даден момент трябва да се упражнява само един човек.
- * Ако потребителят изпита виене на свят, гадене, болки в гърдите или други необичайни симптоми, незабавно трябва да СПРЕ тренировката. **НЕЗАБАВНО СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР.**
- * Дръжте ръцете си далеч от всички движещи се части.
- * Винаги носете подходящо тренировъчно облекло, когато тренирате. **НЕ НОСЕТЕ** носете роби или друго облекло, което може да бъде захванато от машината. При използване на машината също така са необходими маратонки или обувки за аеробика.
- * Използването на машината трябва да се извършва само по предназначението, както е описано в това ръководство. **НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ** приспособления за прикачване, които не са препоръчани от производителя.
- * Не помещавайте никакъв остър обект около машината.
- * Лица с увреждания не трябва да използват машината, без присъствието на квалифицирано лице или лекар.
- * Преди да използвате машината за упражняване, винаги изпълнявайте упражнения за разтягане с цел правилно разгриване.
- * Никога не работете с машината, ако тя не функционира изправно.
- * По време на тренировка е препоръчително да има наблюдаващ.

Забележка:

По-голямата част от изброения хардуер за сглобяване е опакован отделно, но някои хардуерни елементи са били предварително инсталирани в идентифицираните части за монтаж. В тези случаи просто свалете и после

повторно инсталирайте хардуера, съгласно изискванията за монтажа.

Моля следвайте индивидуалните стъпки за сглобяване и внимавайте за всички предварително инсталиран хардуер.

По-голямата част от изброения хардуер за сглобяване е опакован отделно, но някои хардуерни елементи са били предварително инсталирани в идентифицираните части за монтаж. В тези случаи просто свалете и после повторно инсталирайте хардуера, съгласно изискванията за монтажа.

Моля следвайте индивидуалните стъпки за сглобяване и внимавайте за всички предварително инсталиран хардуер.

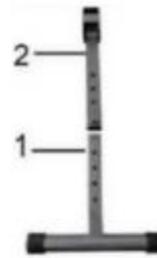
Монтаж

Забележка: Препоръчва се сглобяването на тази машина да се извършва от двама или повече души с цел избягване на възможно нараняване.

Отстранете всички защитни ленти и опаковки, преди да започнете монтажа проверете за залепнали части по опаковката.

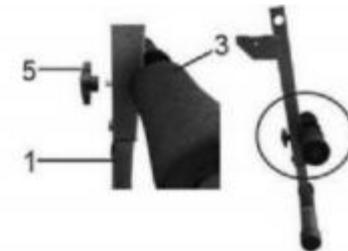
STEP 1

Поставете предния Т вляво (1) в предната колона (2).



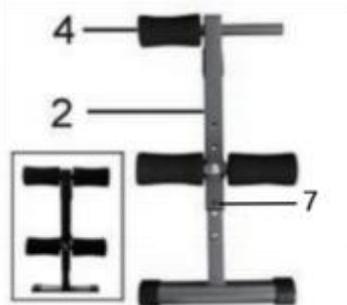
STEP 2

Предният Т ляв (1) се свързва долу вляво в (1) от надолу вляво (3) с гайка (5).



STEP 3

Поставете левата част (4) в предната колона (2), и използвайте врътката (7), за да го фиксирате.



STEP 4

Първите три стъпки сглобени скоба фиксиран с дъска (6), обърнете внимание на позицията на болта и винта. Използвайте 2 бр M48 болт (9), 1 бр. врътка (8), 1 бр. M48 контрагайка (10) и 2 бр. M48 шайба (11) за свързване на платката (6) заедно и 1 бр. (12) за фиксиране.



ИЗХВЪРЛЯНЕ:

Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт .

Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук .

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

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистрол
- Опаковки и торбички от полиетилен
- Електрооборудване
- Каиши от полипропилен

- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

Sportensklad.bg

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 27

www.sportensklad.bg