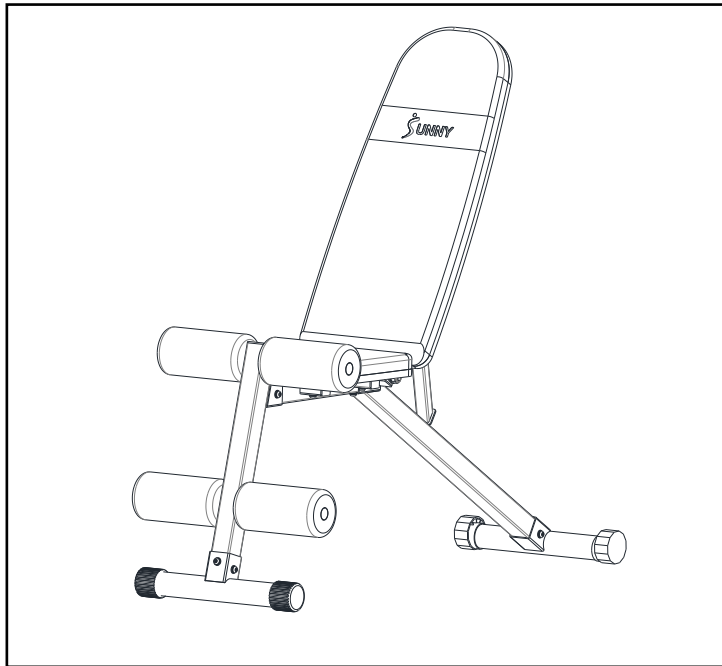




# ADJUSTABLE INCLINE / DECLINE WEIGHT BENCH

## SF-BH620038

### USER MANUAL



English, Page 8~11

**IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 12~15

**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 16~19

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 20~23

**WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 24~27

**IMPORTANTE!** Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective 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.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity (including user weight): 360lb (165kg).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

## **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso (incluido el peso del usuario): 360libras (165kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale (poids de l'utilisateur compris): 360LB (165KG).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

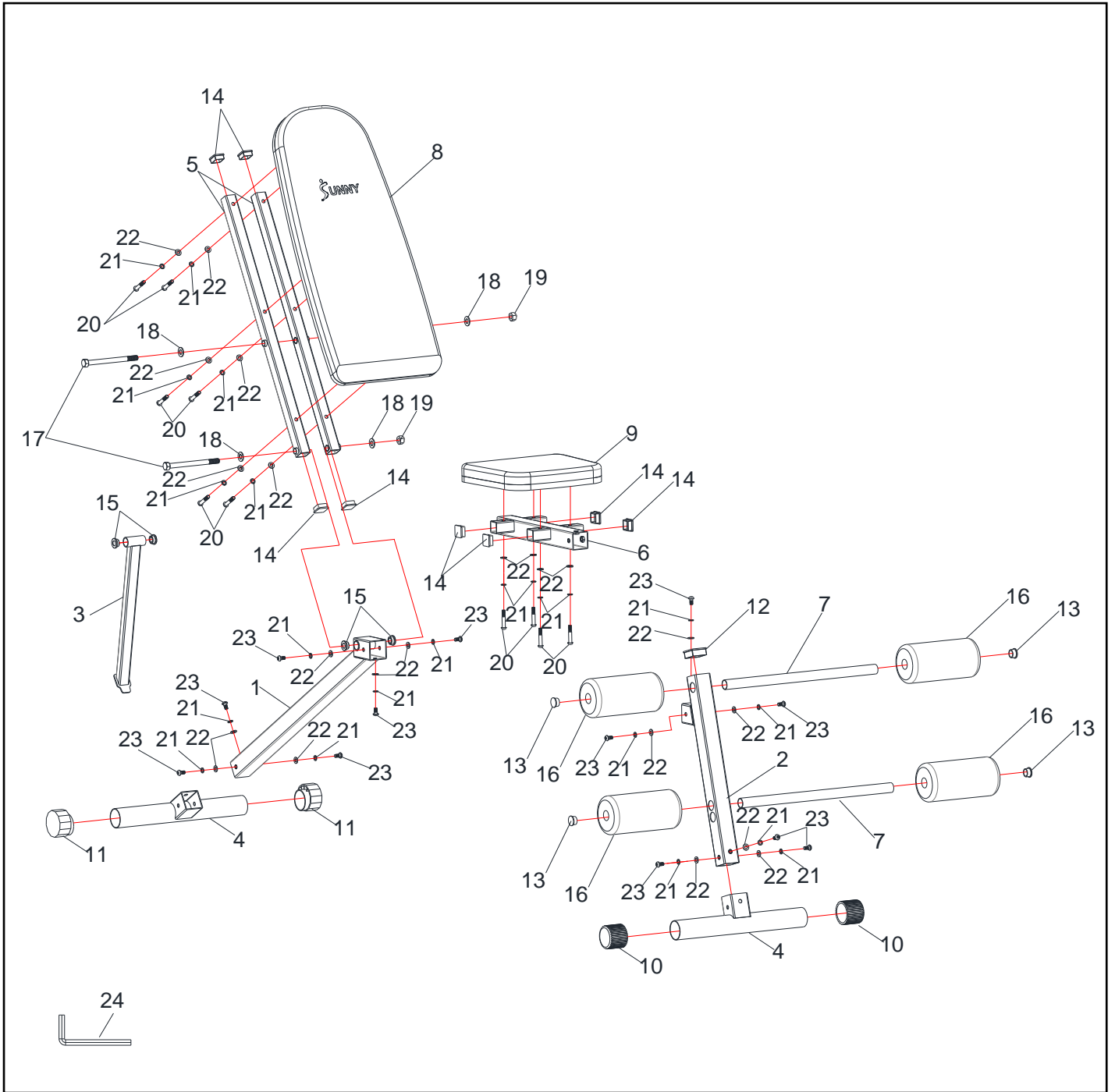
1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtskapazität (einschließlich Benutzergewicht): 165kg (360 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

## **IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA**





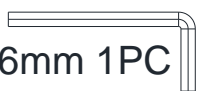
Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute dell'utente, si prega di utilizzare questa attrezzatura in modo corretto. È importante leggere questo manuale per intero prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è fondamentale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. È importante essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. Un'attività fisica scorretta o eccessiva può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
9. Capacità di peso massima (incluso il peso dell'utente): 360 libbre (165 kg).
10. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

# EXPLODED DIAGRAM



# HARDWARE PACKAGE

 #23-M8*15mm 12PCS	 #20-M8*45mm 4PCS
 #21- $\phi$ 13* $\phi$ 8.5*2.5mm 16PCS	
 #22- $\phi$ 16* $\phi$ 8.5*1.5mm 16PCS	 #24-6mm 1PC

## PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1
2	Front Support Tube		1
3	Rear Support Tube		1
4	Stabilizer Tube		2
5	Backrest Support Tube		2
6	Seat Support Tube		1
7	Foam Rod		2
8	Backrest		1
9	Seat		1
10	End Cap	φ 50mm	2
11	Adjustable End Cap	φ 50mm	2
12	Square End Cap	45*45*1.5	1

No.	Description	Spec.	Qty.
13	Round End Cap	φ 25*1.5	4
14	Square End Cap	30*30*1.5	8
15	Alloy Wrap	φ 25* φ 12.5*10	4
16	Sponge	φ 100*200	4
17	Hex Bolt	M12*150	2
18	Flat Washer	φ 24* φ 12.5*2.0	4
19	Nylon Nut	M12	2
20	Hex Socket Head Bolt	M8*45mm	10
21	Spring Washer	φ 13* φ 8.5*2.5mm	22
22	Flat Washer	φ 16* φ 8.5*1.5mm	22
23	Hex Socket Head Bolt	M8*15mm	12
24	Allen Wrench	6mm	1

## LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Marco Principal		1
2	Caño de Soporte Delantero		1
3	Caño de Soporte Trasero		1
4	Caño del Estabilizador		2
5	Caño de Soporte del Respaldo		2
6	Caño de Soporte del Asiento		1
7	Varilla de Espuma		2
8	Respaldo		1
9	Asiento		1
10	Tapa de Extremo	φ 50mm	2
11	Tapa de Extremo Ajustable	φ 50mm	2
12	Tapa de Extremo Cuadrada	45*45*1.5	1

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
13	Tapa de Extremo Redonda	φ 25*1.5	4
14	Tapa de Extremo Cuadrada	30*30*1.5	8
15	Envoltura de Aleación	φ 25* φ 12.5*10	4
16	Esponja	φ 100*200	4
17	Perno Hexagonal	M12*150	2
18	Arandela Plana	φ 24* φ 12.5*2.0	4
19	Tuerca de Nailon	M12	2
20	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*45mm	10
21	Arandela de Resorte	φ 13* φ 8.5*2.5mm	22
22	Arandela Plana	φ 16* φ 8.5*1.5mm	22
23	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal	M8*15mm	12
24	Llave Allen	6mm	1

## LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1
2	Tube de Support Avant		1
3	Tube de Support Arrière		1
4	Tube Stabilisateur		2
5	Tube de Support de Dossier		2
6	Tube de Support de Siège		1
7	Tige Pour Rouleaux en Mousse		2
8	Dossier		1
9	Siège		1
10	Embout d'Extrémité	φ 50mm	2
11	Embout d'Extrémité Réglable	φ 50mm	2
12	Embout d'Extrémité Carré	45*45*1.5	1

N°	Description	Spécification	Qté
13	Embout d'Extrémité Rond	φ 25*1.5	4
14	Embout d'Extrémité Carré	30*30*1.5	8
15	Spire en Alliage	φ 25* φ 12.5*10	4
16	Rouleau en Mousse	φ 100*200	4
17	Boulon Hexagonal	M12*150	2
18	Rondelle Plate	φ 24* φ 12.5*2.0	4
19	Écrou en Nylon	M12	2
20	Boulon à Tête Creuse à Six Pans	M8*45mm	10
21	Rondelle-ressort	φ 13* φ 8.5*2.5mm	22
22	Rondelle Plate	φ 16* φ 8.5*1.5mm	22
23	Boulon à Tête Creuse à Six Pans	M8*15mm	12
24	Clé Allen	6mm	1

## TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderes Stützrohr		1
3	Hinteres Stützrohr		1
4	Stabilisatorrohr		2
5	Rückenlehnstütze		2
6	Sitzstützrohr		1
7	Schaumstoffstäbe		2
8	Rückenlehne		1
9	Sitz		1
10	Endkappe	φ 50mm	2
11	Verstellbare Endkappe	φ 50mm	2
12	Vierkant-Endkappe	45*45*1.5	1

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
13	Runde Endkappe	φ 25*1.5	4
14	Vierkant-Endkappe	30*30*1.5	8
15	Legierungshülle	φ 25* φ 12.5*10	4
16	Schwamm	φ 100*200	4
17	Sechskantschraube	M12*150	2
18	Unterlegscheibe	φ 24* φ 12.5*2.0	4
19	Nylonmutter	M12	2
20	Innensechskantbolzen	M8*45mm	10
21	Federscheibe	φ 13* φ 8.5*2.5mm	22
22	Unterlegscheibe	φ 16* φ 8.5*1.5mm	22
23	Innensechskantbolzen	M8*15mm	12
24	Inbusschlüssel	6mm	1

## ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Telaio Principale		1
2	Tube di Supporto Anteriore		1
3	Tube di Supporto Posteriore		1
4	Tube Stabilizzatore		2

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
5	Tube di Supporto Dello Schienale		2
6	Tube di Supporto Della Seduta		1
7	Asta per Rulli in Gommapiuma		2
8	Schienale		1

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
9	Seduta		1
10	Tappo Terminale	§ 50mm	2
11	Tappo Terminale Regolabile	§ 50mm	2
12	Tappo Terminale Quadrato	45*45*1.5	1
13	Tappo Terminale Rotondo	§ 25*1.5	4
14	Tappo Terminale Quadrato	30*30*1.5	8
15	Avvolgimento in Lega	§ 25* § 12.5*10	4
16	Rullo in Gommapiuma	§ 100*200	4

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
17	Bullone Esagonale	M12*150	2
18	Rondella Piatta	§ 24* § 12.5*2.0	4
19	Dado in Nylon	M12	2
20	Bullone a Esagono Incassato	M8*45mm	10
21	Rondella Elastica	§ 13* § 8.5*2.5mm	22
22	Rondella Piatta	§ 16* § 8.5*1.5mm	22
23	Bullone a Esagono Incassato	M8*15mm	12
24	Chiave a Brugola	6mm	1

### Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" and "PARTS LIST" (found near the front of the manual)

Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "ESQUEMA DE LAS PIEZAS" y en la "LISTA DE PIEZAS" (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

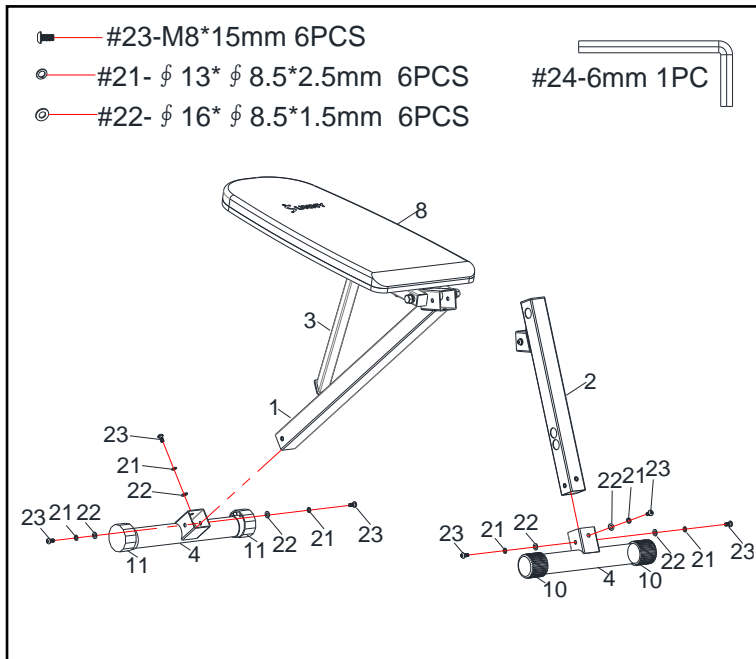
- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il codice componente che si trova nello "SCHEMA ESPLOSO" e nell'"ELENCO PARTI" (vicino alla parte anteriore del manuale)

Contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

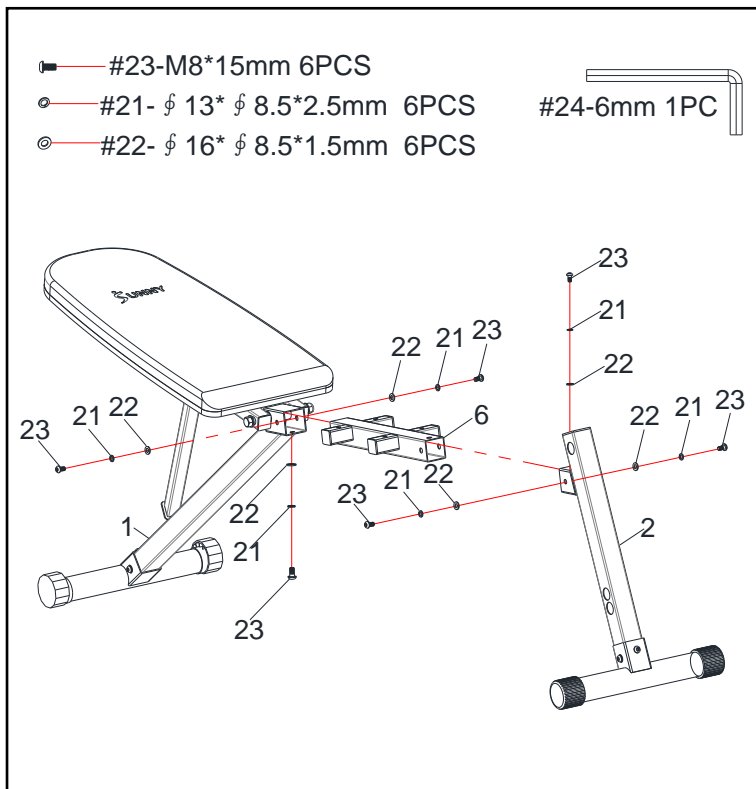


## STEP 1:

Lift up the **Backrest (No. 8)** to upright location.

Attach the **Stabilizer Tube (No. 4)** with 2 **Adjustable End Caps (No. 11)** to the **Main Frame (No. 1)** using 3 **Hex Socket Head Bolts (No. 23)**, 3 **Spring Washers (No. 21)** and 3 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 24)**.

Then attach the **Stabilizer Tube (No. 4)** with 2 **End Caps (No. 10)** to the **Front Support Tube (No. 2)** using 3 **Hex Socket Head Bolts (No. 23)**, 3 **Spring Washers (No. 21)** and 3 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 24)**.

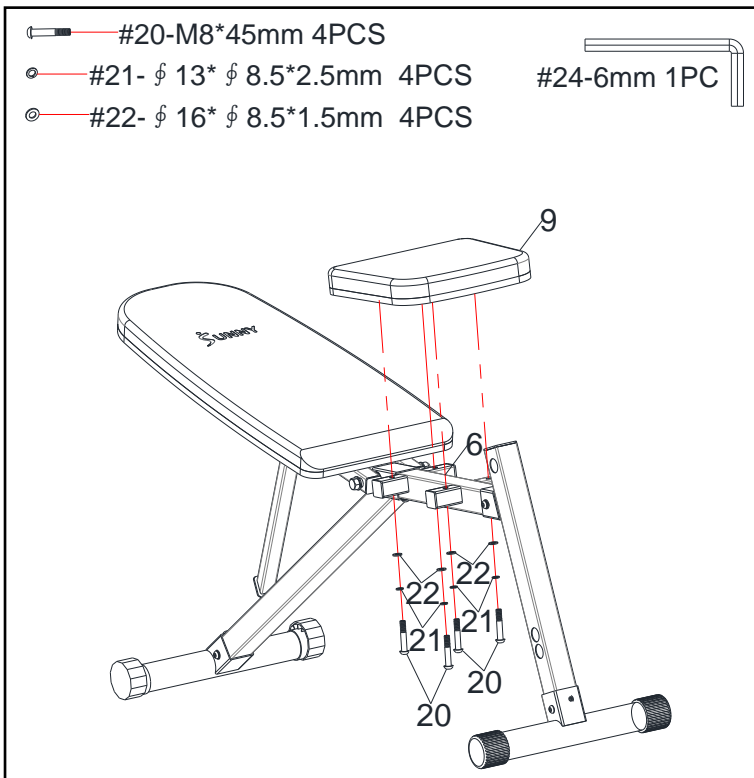


## STEP 2:

Attach the **Main Frame (No. 1)** to the **Seat Support Tube (No. 6)** using 3 **Hex Socket Head Bolts (No. 23)**, 3 **Spring Washers (No. 21)** and 3 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 24)**.

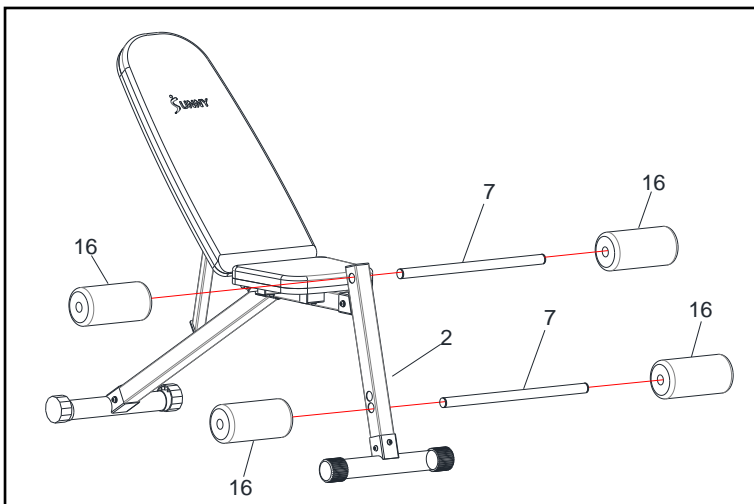
Then attach the **Front Support Tube (No. 2)** to the **Seat Support Tube (No. 6)** using 3 **Hex Socket Head Bolts (No. 23)**, 3 **Spring Washers (No. 21)** and 3 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 24)**.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### STEP 3:

Attach the **Seat (No. 9)** to the **Seat Support Tube (No. 6)** using 4 **Hex Socket Head Bolts (No. 20)**, 4 **Spring Washers (No. 21)** and 4 **Flat Washers (No. 22)**. Tighten and secure with **Allen Wrench (No. 24)**.



### STEP 4:

Insert the 2 **Foam Rods (No. 7)** into the top & bottom holes of the **Front Support Tube (No. 2)**.

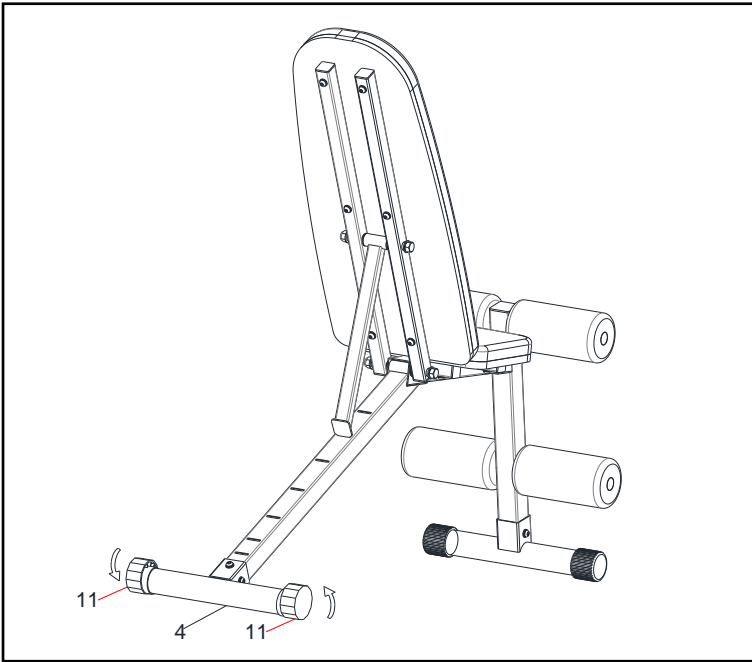
Attach 4 **Sponges (No. 16)** onto the two ends of the 2 **Foam Rods (No. 7)**.

*The assembly is complete!*

# ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

## ADJUSTING THE BALANCE

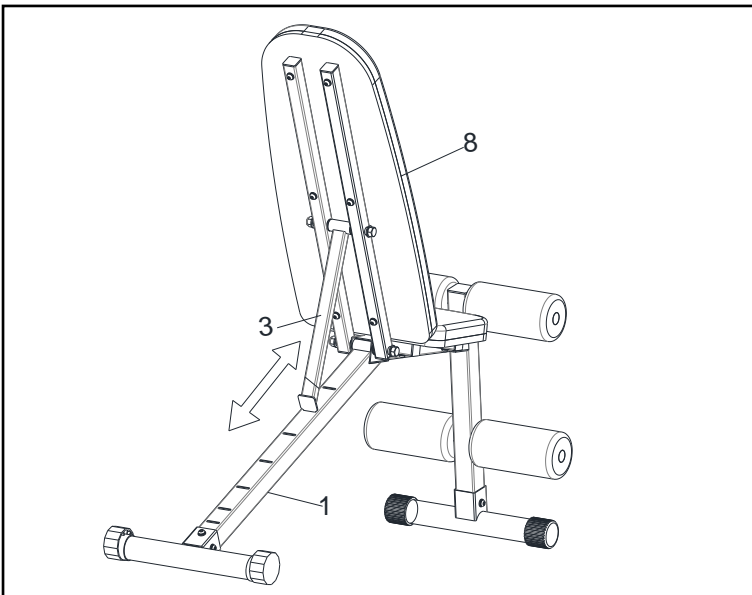
In order to achieve a smooth and comfortable usage, you must ensure that the bench is stabled and secured. If you notice that the bench is unbalanced during use, you should adjust the **Adjustable End Caps (No. 11)** located on the **Stabilizer Tube (No. 4)**.



## ADJUSTING THE ANGLE

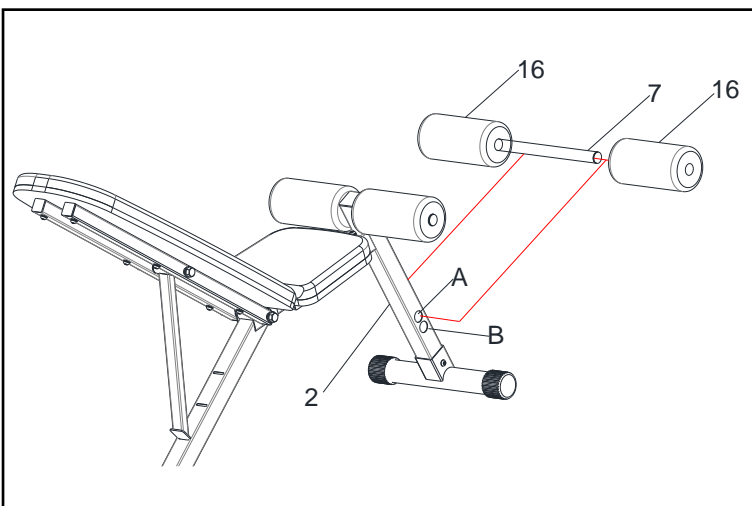
The bench has 7 different angle settings.

To adjust the angle of the bench, Lift the **Backrest (No. 8)** up and place the **Rear Support Tube (No. 3)** on the desired hole of the **Main Frame (No. 1)**. Then gently lower the **Backrest (No. 8)** back down.



## ADJUSTING THE FOAM ROD

Remove 1 **Sponge (No. 16)** from the bottom **Foam Rod (No. 7)** then slide bottom **Foam Rod (No. 7)** into the hole **A** or **B** depending on your height. Replace the **Sponge (No. 16)** onto the **Foam Rod (No. 7)** after adjustment.



# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

## **DAILY MAINTENANCE**

Inspect and tighten all parts regularly. (Nuts, Bolts, Rubber Pads, Steel Brackets, etc.)

Replace any worn or torn parts immediately.

Check and ensure the equipment is levelled at all time.

Check and tighten all adjustment pins/knobs regularly.

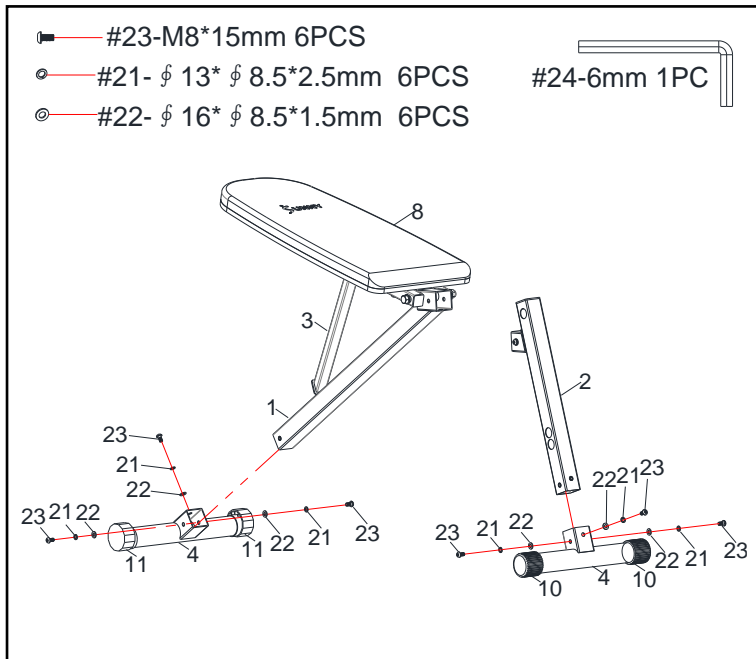
## **WEEKLY MAINTENANCE**

Use damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.

Inspect the metal frame structure of the equipment.

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escríbanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

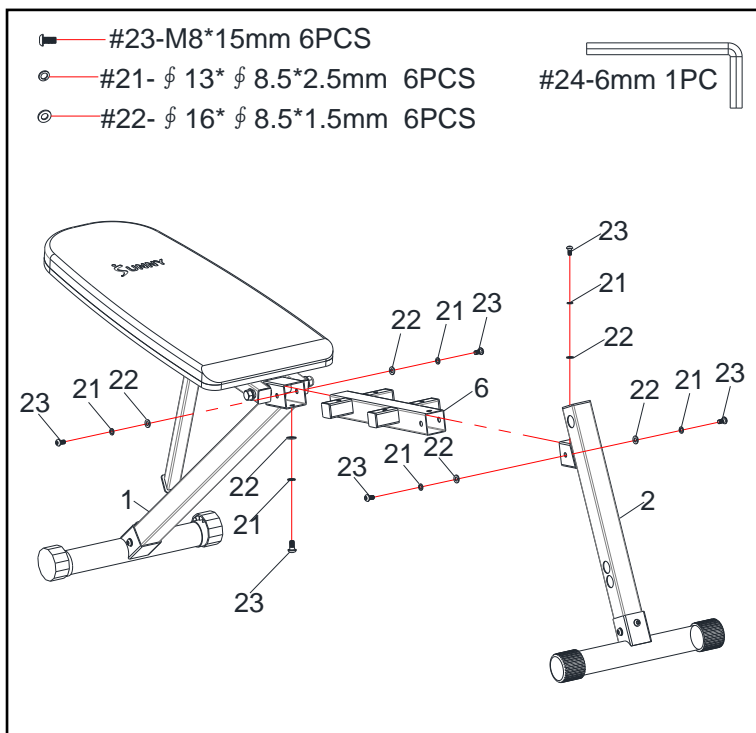


## PASO 1:

Levante el **Respaldo (n.º 8)** a la ubicación vertical.

Fije el **Caño del Estabilizador (n.º 4)** con las 2 **Tapas de Extremo Ajustables (n.º 11)** al **Marco Principal (n.º 1)** usando 3 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 23)**, 3 **Arandelas de Resorte (n.º 21)** y 3 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 24)**.

Luego, fije el **Caño del Estabilizador (n.º 4)** con las 2 **Tapas de Extremo (n.º 10)** al **Caño de Soporte Delantero (n.º 2)** usando 3 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 23)**, 3 **Arandelas de Resorte (n.º 21)** y 3 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 24)**.

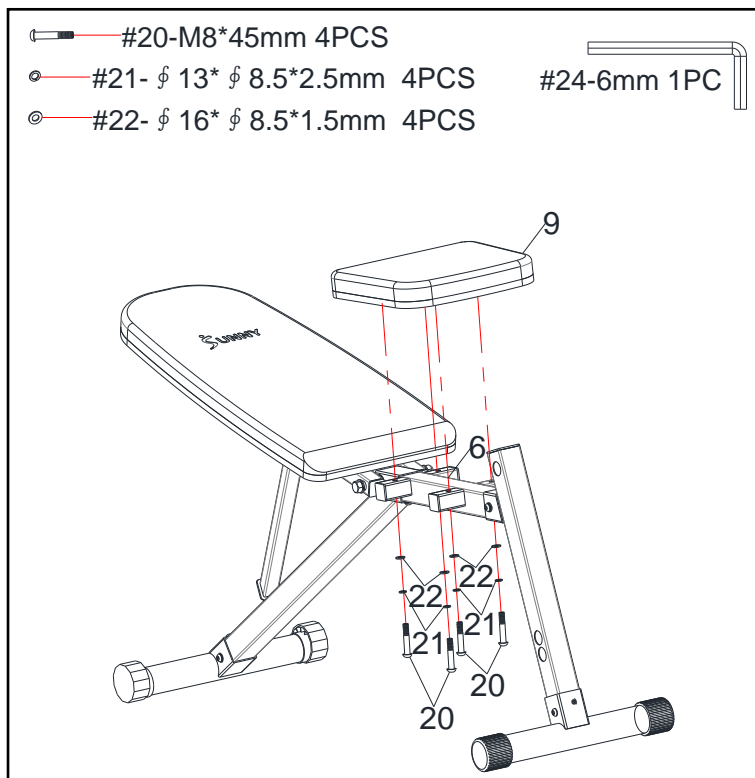


## PASO 2:

Fije el **Marco Principal (n.º 1)** al **Caño de Soporte del Asiento (n.º 6)** usando 3 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 23)**, 3 **Arandelas de Resorte (n.º 21)** y 3 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 24)**.

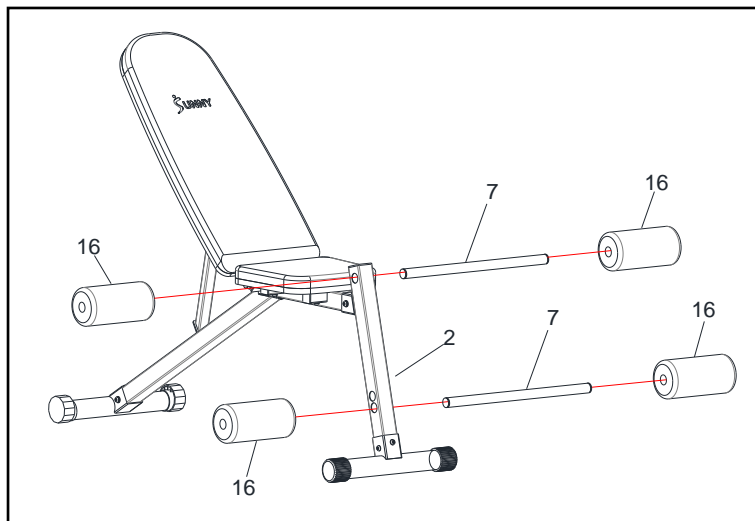
Luego, fije el **Caño de Soporte Delantero (n.º 2)** al **Caño de Soporte del Asiento (n.º 6)** usando 3 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 23)**, 3 **Arandelas de Resorte (n.º 21)** y 3 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 24)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la resolución de problemas, escribanos a la dirección de correo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com), o llámenos al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 3:

Fije el **Asiento (n.º 9)** al **Caño de Soporte del Asiento (n.º 6)** usando 4 **Pernos de Cabeza Hueca Hexagonal (n.º 20)**, 4 **Arandelas de Resorte (n.º 21)** y 4 **Arandelas Planas (n.º 22)**. Ajuste y asegure con la **Llave Allen (n.º 24)**.



### PASO 4:

Inserte las 2 **Varillas de Espuma (n.º 7)** en los orificios superior e inferior del **Caño de Soporte Delantero (n.º 2)**.

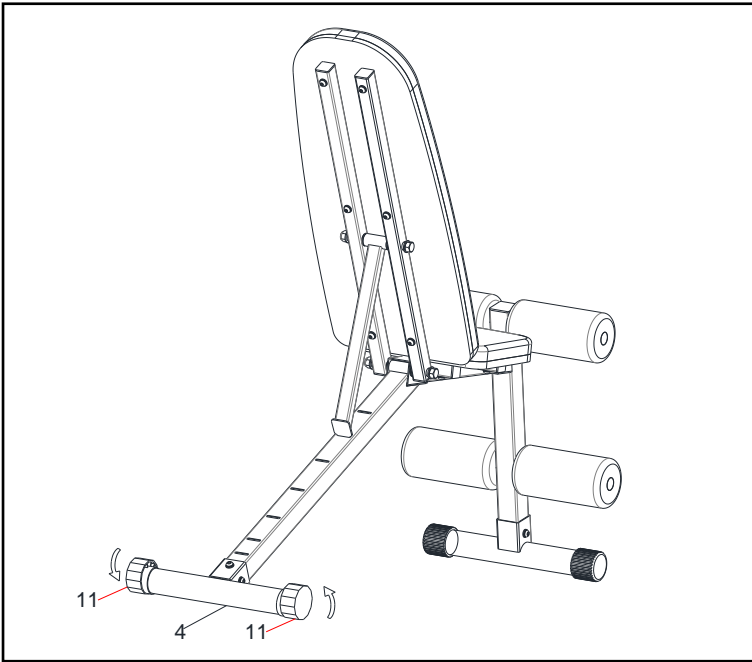
Fije las 4 **Esponjas (n.º 16)** en los dos extremos de las 2 **Varillas de Espuma (n.º 7)**.

*¡El ensamblado está completo!*

# AJUSTES Y GUÍA DE USO

## AJUSTE DEL BALANCE

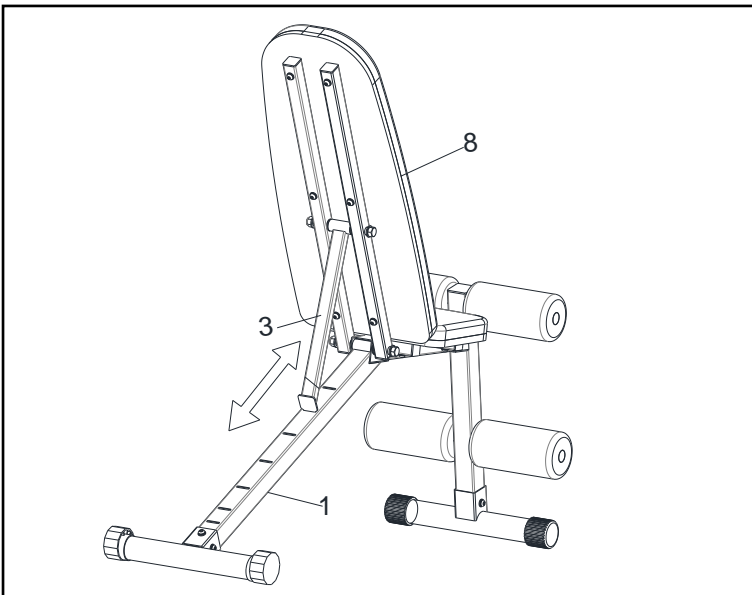
Para lograr un uso suave y cómodo, debe asegurarse de que la banca esté estable y segura. Si nota que la banca está desequilibrada durante el uso, debe ajustar las **Tapas de Extremo Ajustables (n.º 11)** ubicadas en el **Caño del Estabilizador (n.º 4)**.



## AJUSTE DEL ÁNGULO

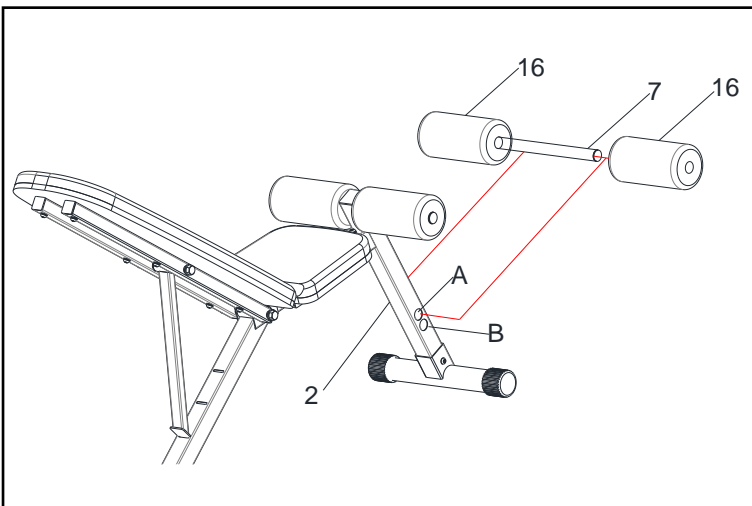
La banca tiene 7 configuraciones de ángulo diferentes.

Para ajustar el ángulo de la banca, levante el **Respaldo (n.º 8)** hacia arriba y coloque el **Caño de Soporte Trasero (n.º 3)** en el agujero deseado del **Marco Principal (n.º 1)**. Luego, baje suavemente el **Respaldo (n.º 8)** hacia atrás.



## AJUSTE DE LA VARILLA DE ESPUMA

Retire 1 **Esponja (n.º 16)** de la **Varilla de Espuma (n.º 7)** y luego deslice hacia abajo la **Varilla de Espuma (n.º 7)** hasta el agujero **A** o **B** dependiendo de su estatura. Reemplace la **Esponja (n.º 16)** en la **Varilla de Espuma (n.º 7)** después del ajuste.



# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

## **MANTENIMIENTO DIARIO**

Inspeccione y apriete todas las piezas con regularidad. (Tuercas, pernos, almohadillas de goma, soportes de acero, etc.)

Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada o rota.

Compruebe y asegúrese de que el equipo está nivelado en todo momento.

Compruebe y apriete regularmente todos los pivotes/perillas de ajuste.

## **MANTENIMIENTO SEMANAL**

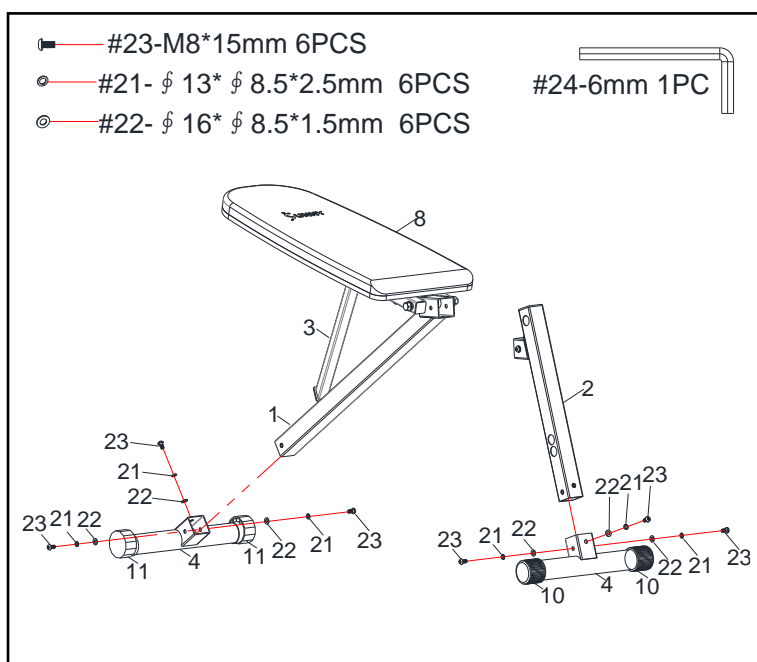
Utilice un paño húmedo sólo en las piezas de plástico, utilice un paño seco en los bastidores metálicos.

Inspeccione la estructura metálica del equipo.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour toute assistance concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

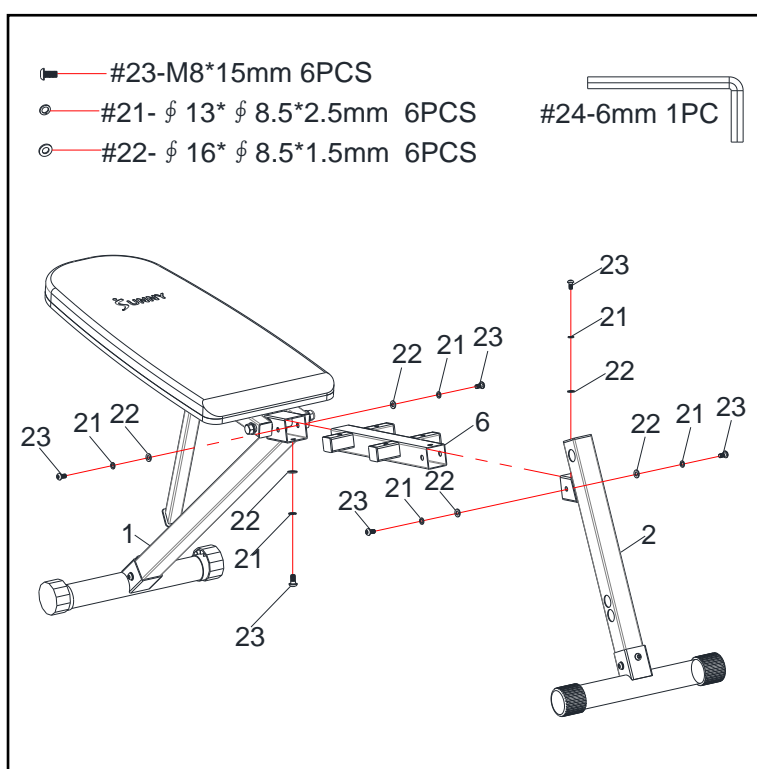


## ÉTAPE 1 :

Soulever le **Dossier (N° 8)** pour le mettre en position verticale.

Fixer le **Tube Stabilisateur (N° 4)** avec les 2 **Embouts d'Extrémité Réglables (N° 11)** au **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de 3 **Boulons à Tête Creuse à Six Pans (N° 23)**, de 3 **Rondelles-ressorts (N° 21)** et de 3 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 24)**.

Fixer ensuite le **Tube Stabilisateur (N° 4)** avec les 2 **Embouts d'Extrémité (N° 10)** au **Tube de Support Avant (N° 2)** à l'aide de 3 **Boulons à Tête Creuse à Six Pans (N° 23)**, de 3 **Rondelles-ressorts (N° 21)** et de 3 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 24)**.

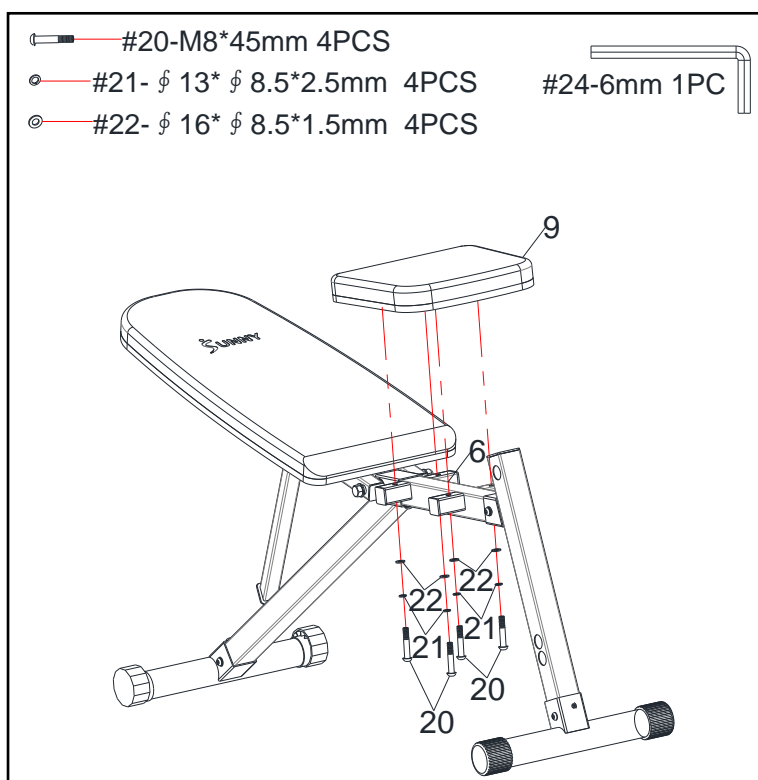


## ÉTAPE 2 :

Fixer le **Cadre Principal (N° 1)** au **Tube de Support du Siège (N° 6)** avec 3 **Boulons à Tête Creuse à Six Pans (N° 23)**, 3 **Rondelles-ressorts (N° 21)** et 3 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 24)**.

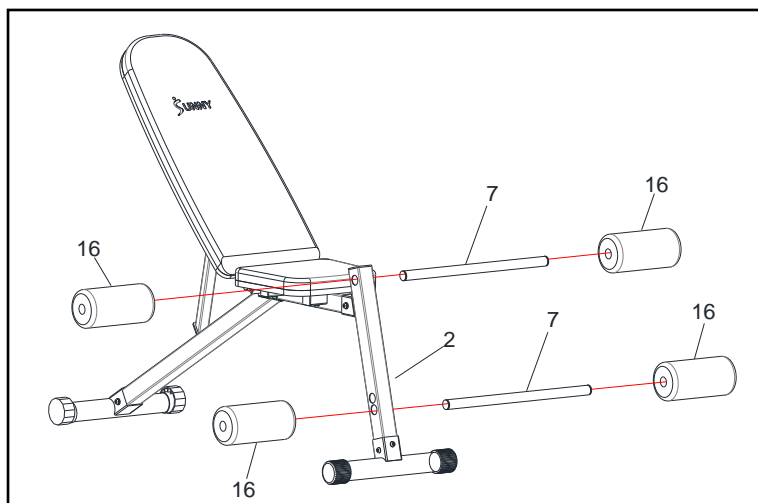
Fixer ensuite le **Tube de Support Avant (N° 2)** au **Tube de Support du Siège (N° 6)** à l'aide de 3 **Boulon à Tête Creuse à Six Pans (N° 23)**, de 3 **Rondelles-ressorts (N° 21)** et de 3 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 24)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour toute assistance concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### ÉTAPE 3 :

Fixer le **Siège (N° 9)** au **Tube de Support de Siège (N° 6)** à l'aide de 4 **Boulons à Tête Creuse à Six Pans (N° 20)**, de 4 **Rondelles-ressorts (N° 21)** et de 4 **Rondelles Plates (N° 22)**. Bien serrer avec la **Clé Allen (N° 24)**.



### ÉTAPE 4 :

Insérer les 2 **Tiges Pour Rouleaux en Mousse (N° 7)** dans les orifices supérieur et inférieur du **Tube de Support Avant (N° 2)**.

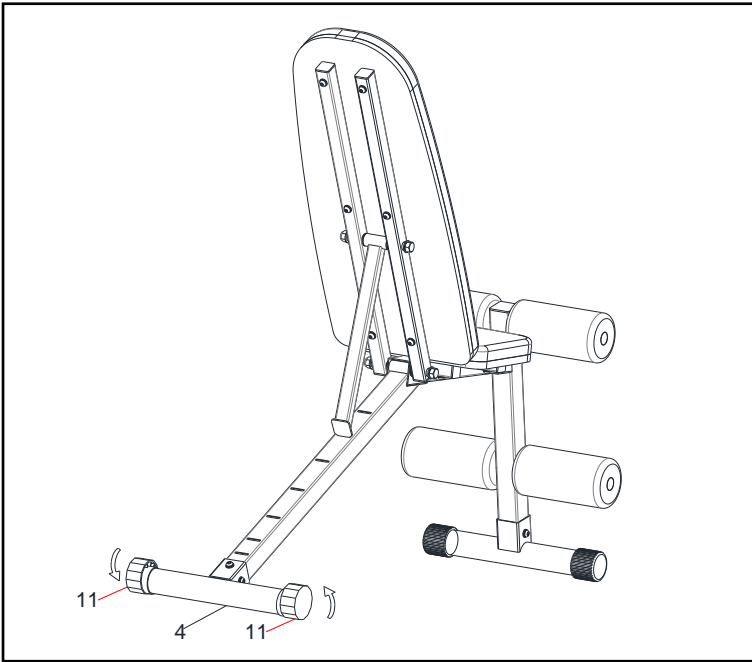
Fixer 4 **Rouleaux en Mousse (N° 16)** aux deux extrémités des 2 **Tiges Pour Rouleaux en Mousse (N° 7)**.

*Le montage est terminé !*

# RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

## RÉGLER L'ÉQUILIBRE

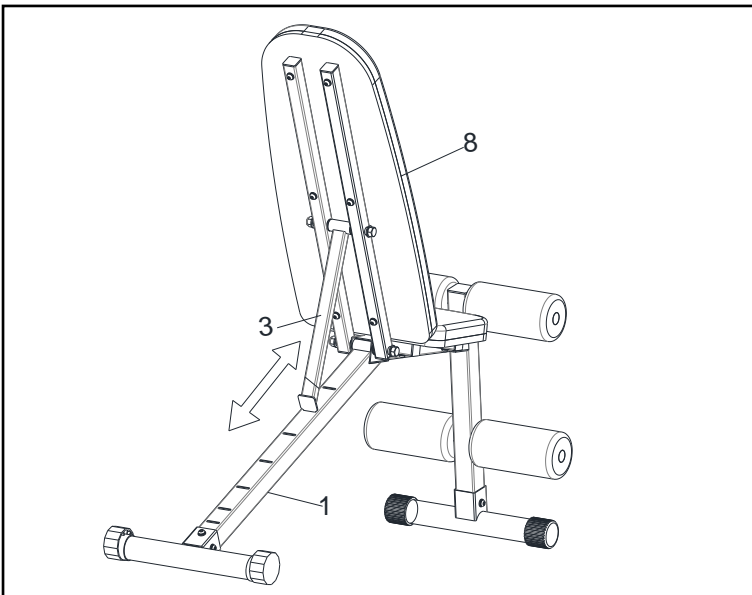
Pour une utilisation facile et confortable, veiller à ce que le banc soit bien stable. Si le banc est instable pendant l'utilisation, il faut ajuster les **Embouts d'Extrémité Réglables (N° 11)** situés sur le **Tube Stabilisateur (N° 4)**.



## RÉGLER L'ANGLE

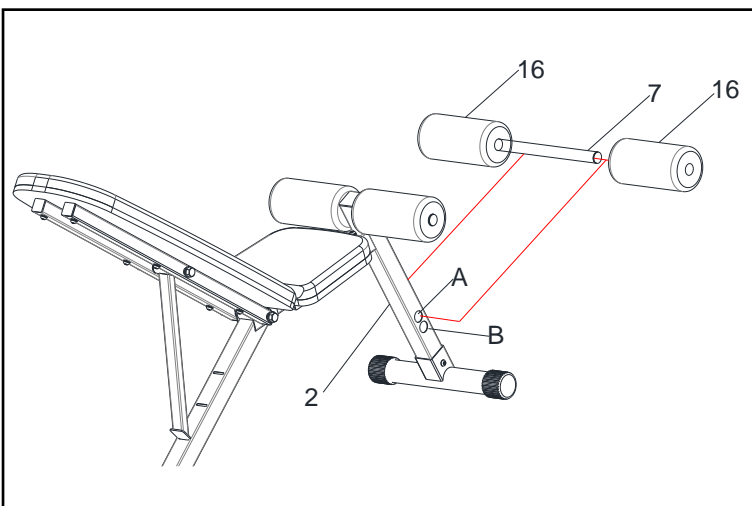
Le banc possède 7 réglages d'angle différents.

Pour régler l'angle du banc, soulever le **Dossier (N° 8)** et placer le **Tube de Support Arrière (N° 3)** dans l'orifice souhaité du **Cadre Principal (N° 1)**. Ensuite, abaisser doucement le **Dossier (N° 8)** vers le bas.



## RÉGLER LA TIGE POUR ROULEAUX EN MOUSSE

Retirer 1 **Rouleau en Mousse (N° 16)** de la **Tige Pour Rouleaux en Mousse (N° 7)** inférieure, puis faire glisser la **Tige Pour Rouleaux en Mousse (N° 7)** inférieure dans l'orifice **A** ou **B** en fonction de votre taille. Replacer le **Rouleau en Mousse (N° 16)** sur la **Tige Pour Rouleaux en Mousse (N° 7)** après le réglage.



# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

## **ENTRETIEN QUOTIDIEN**

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces. (Écrous, boulons, coussinets en caoutchouc, supports en acier, etc.)

Remplacez immédiatement toute pièce usée ou déchirée.

Vérifiez et assurez-vous que l'équipement est toujours de niveau.

Vérifiez et serrez régulièrement toutes les goupilles/ boutons de réglage.

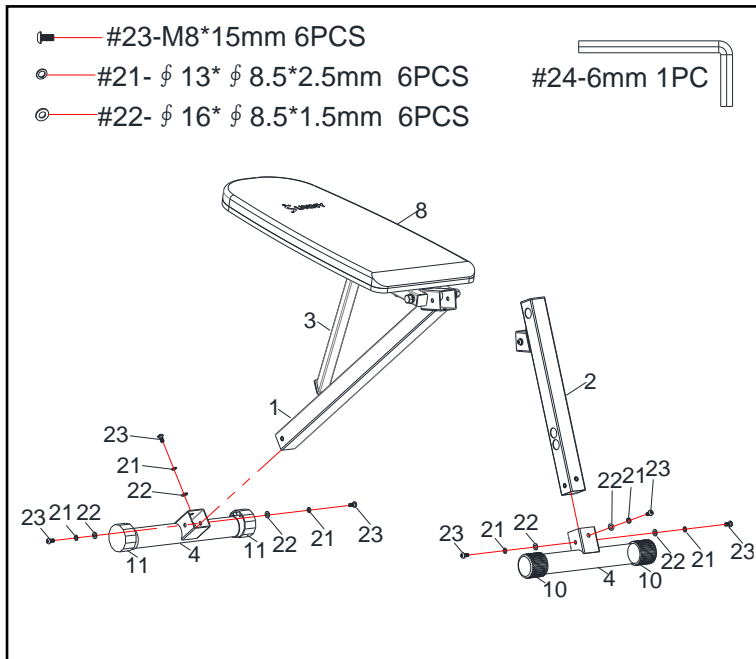
## **ENTRETIEN HEBDOMADAIRE**

Utilisez un chiffon humide sur les parties en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur les cadres métalliques.

Inspectez la structure du cadre métallique de l'équipement.

# MONTAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrungen mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

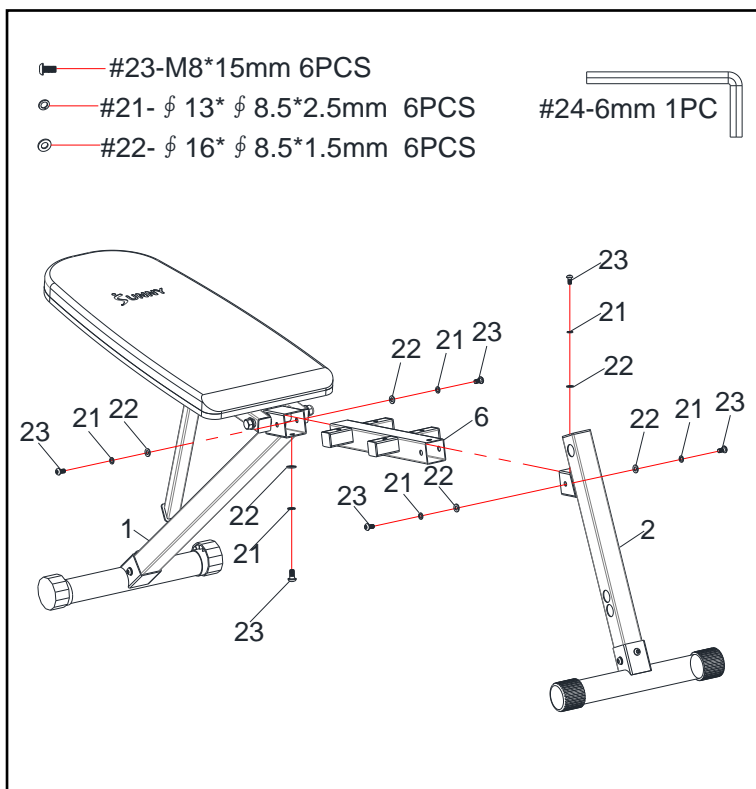


## SCHRITT 1:

Rückenlehne (Nr. 8) aufrichten.

Stabilisatorrohr (Nr. 4) samt 2 Verstellbaren Endkappen (Nr. 11) mit 3 Innensechskantbolzen (Nr. 23), 3 Federscheiben (Nr. 21) und 3 Unterlegscheiben (Nr. 22) am Haupttrahmen (Nr. 1) anbringen. Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 24) hinein drehen und festziehen.

Dann Stabilisatorrohr (Nr. 4) samt 2 Endkappen (Nr. 10) mit 3 Innensechskantbolzen (Nr. 23), 3 Federscheiben (Nr. 21) und 3 Unterlegscheiben (Nr. 22) am Vorderes Stützrohr (Nr. 2) anbringen. Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 24) hinein drehen.

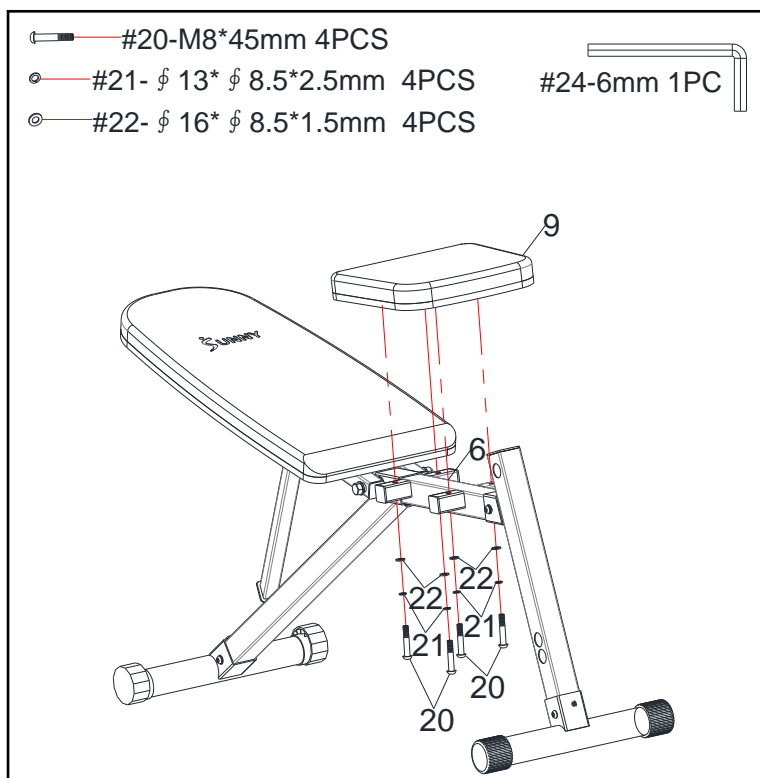


## SCHRITT 2:

Haupttrahmen (Nr. 1) mit 3 Innensechskantbolzen (Nr. 23), 3 Federscheiben (Nr. 21) und 3 Unterlegscheiben (Nr. 22) an der Sitzstützrohr (Nr. 6) anbringen. Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 24) hinein drehen und festziehen.

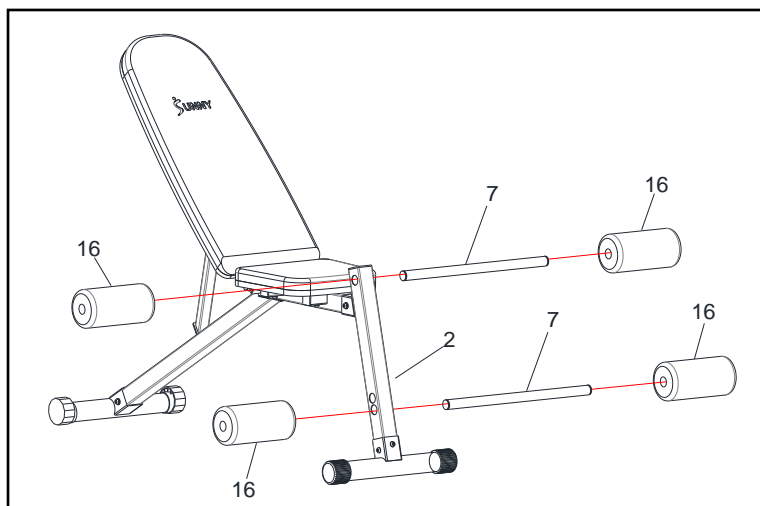
Dann das Vorderes Stützrohr (Nr. 2) mit 3 Innensechskantbolzen (Nr. 23), 3 Federscheiben (Nr. 21) und 3 Unterlegscheiben (Nr. 22) an Sitzstützrohr (Nr. 6) anbringen. Mit dem Inbusschlüssel (Nr. 24) hinein drehen und festziehen.

Wir schätzen Ihre Erfahrungen mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### SCHRITT 3:

**Sitz (Nr. 9)** mit 4 **Innensechskantbolzen (Nr. 20)**, 4 **Federscheiben (Nr. 21)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. 22)** an der **Sitzstützrohr (Nr. 6)** anbringen. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 24)** hinein drehen und festziehen.



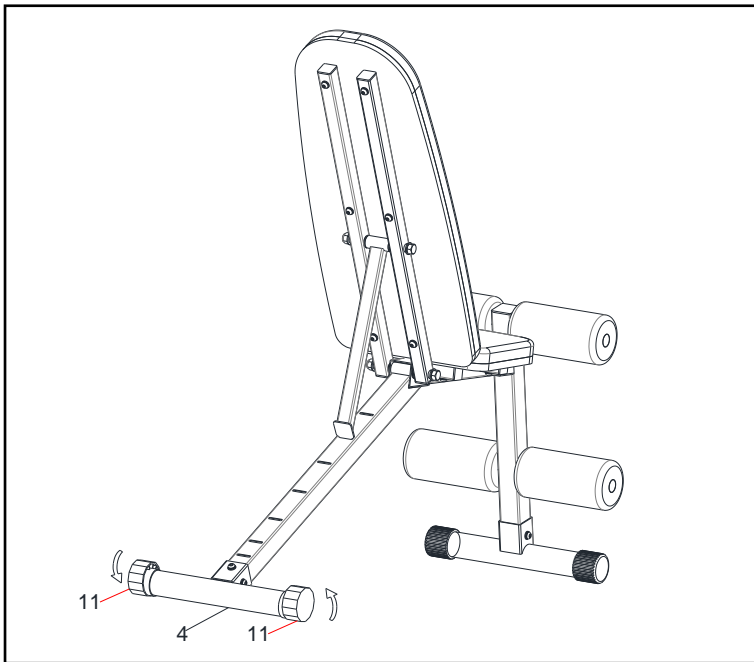
### SCHRITT 4:

Die 2 **Schaumstoffstäbe (Nr. 7)** in die oberen und unteren Löcher von **Vorderes Stützrohr (Nr. 2)** stecken.

Die 4 **Schwämme (Nr. 16)** auf beiden Enden der 2 **Schaumstoffstäbe (Nr. 7)** anbringen.

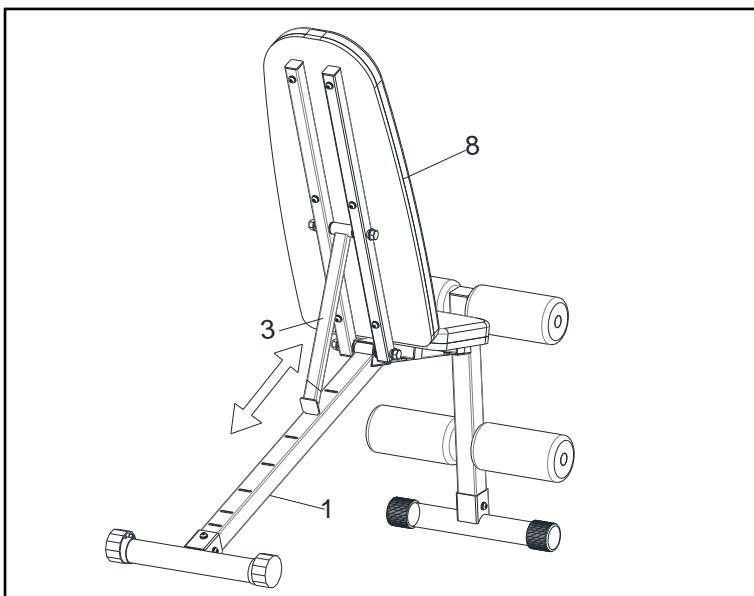
*Die Montage ist abgeschlossen!*

# EINSTELLUNGEN UND GEBRAUCHSANWEISUNG



## EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS

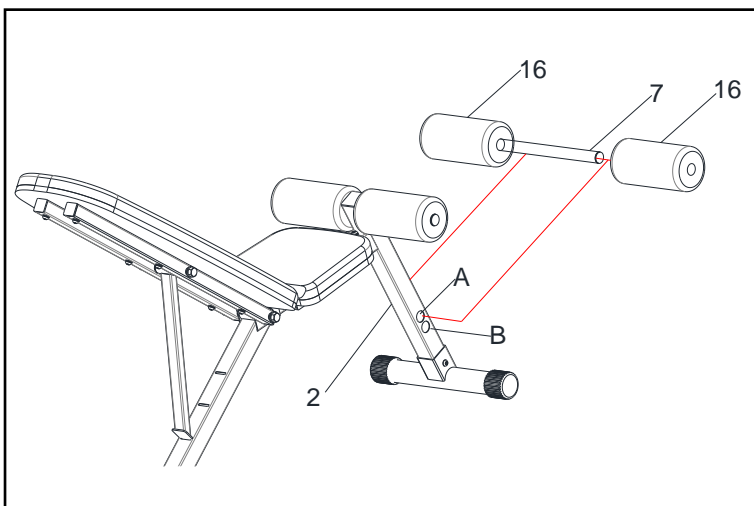
Für gleichmäßige und komfortable Bewegungsabläufe muss die Bank standfest sein. Die Bank lässt sich bei Bedarf an den **Verstellbaren Endkappen (Nr. 11)** am **Stabilisatorrohr (Nr. 4)** nivellieren.



## NEIGUNGSWINKEL EINSTELLEN

Die Bank hat 7 verschiedene Winkleinstellungen.

Einstellen des Winkels: **Rückenlehne (Nr. 8)** aufrichten und das **Hinteres Sitzstützrohr (Nr. 3)** in das gewünschte Loch des **Hauptrahmens (Nr. 1)** platzieren. **Rückenlehne (Nr. 8)** dann wieder vorsichtig absenken.



## SCHAUMSTOFFSTAB EINSTELLEN

**Schwamm (Nr. 16)** von unterem **Schaumstoffstab (Nr. 7)** entfernen, dann unteren **Schaumstoffstab (Nr. 7)** je nach Körpergröße in Loch **A** oder **B** schieben. **Schwamm (Nr. 16)** nach der Einstellung wieder auf **Schaumstoffstab (Nr. 7)** setzen.

# **WARTUNGSANWEISUNGEN**

## **TÄGLICHE WARTUNG**

Prüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig nach. (Muttern, Schrauben, Gummipuffer, Stahlhalterungen, usw.)

Ersetzen Sie verschlissene oder gerissene Teile sofort.

Prüfen Sie, ob das Gerät jederzeit nivelliert ist und stellen Sie dies sicher.

Prüfen Sie regelmäßig alle Einstellstifte/-knöpfe und ziehen Sie sie fest.

## **WÖCHENTLICHE WARTUNG**

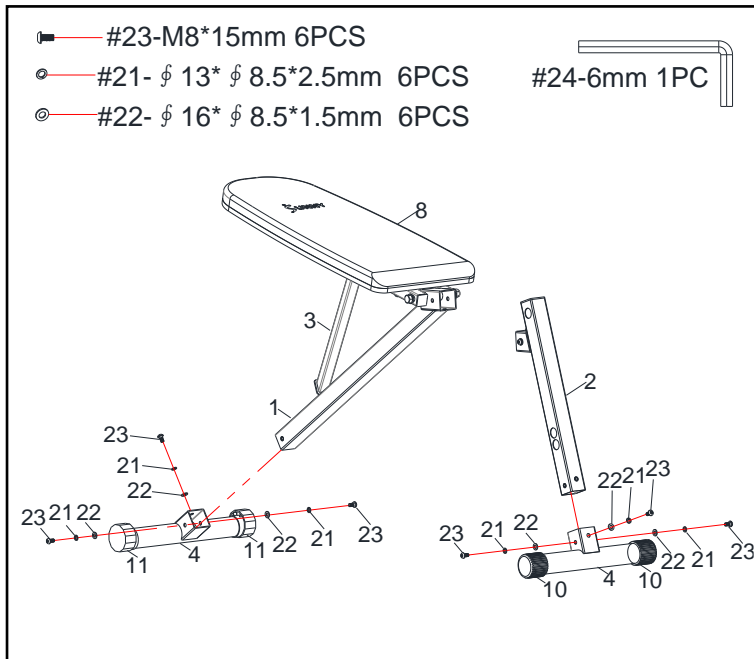
Verwenden Sie nur ein feuchtes Tuch für die Kunststoffteile, ein trockenes Tuch für die Metallrahmen.

Überprüfen Sie die Metallrahmenstruktur des Geräts.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

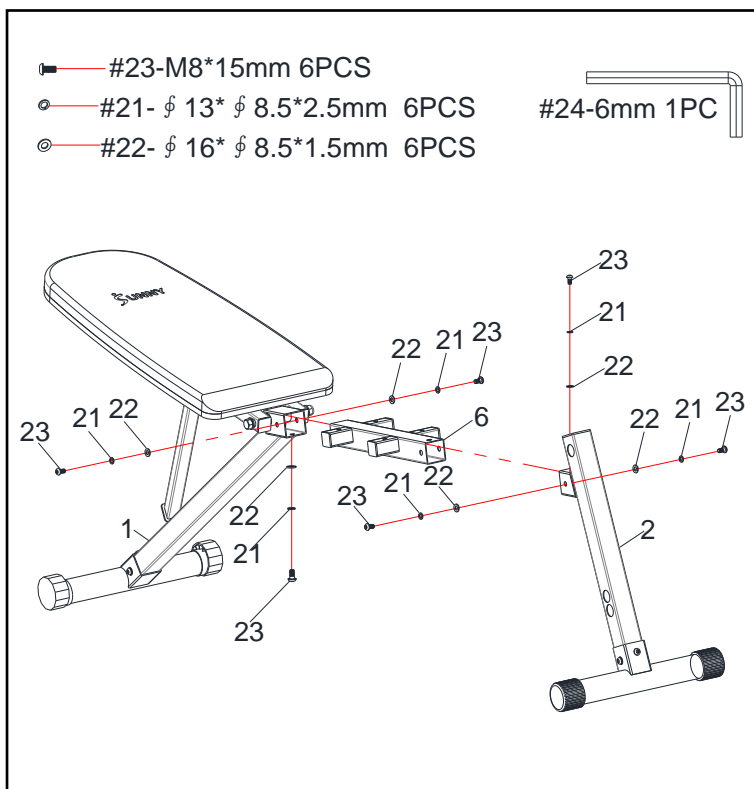


## FASE 1:

Sollevere lo **Schienale (n. 8)** in posizione verticale.

Fissare il **Tubo Stabilizzatore (n. 4)** con i 2 **Tappi Terminali Regolabili (n. 11)** al **Telaio Principale (n. 1)** utilizzando 3 **Bulloni a Esagono Incassato (n. 23)**, 3 **Rondelle Elastiche (n. 21)** e 3 **Rondelle Piatte (n. 22)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 24)**.

Fissare quindi il **Tubo Stabilizzatore (n. 4)** con i 2 **Tappi Terminali (n. 10)** al **Tubo di Supporto Anteriore (n. 2)** utilizzando 3 **Bulloni a Esagono Incassato (n. 23)**, 3 **Rondelle Elastiche (n. 21)** e 3 **Rondelle Piatte (n. 22)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 24)**.

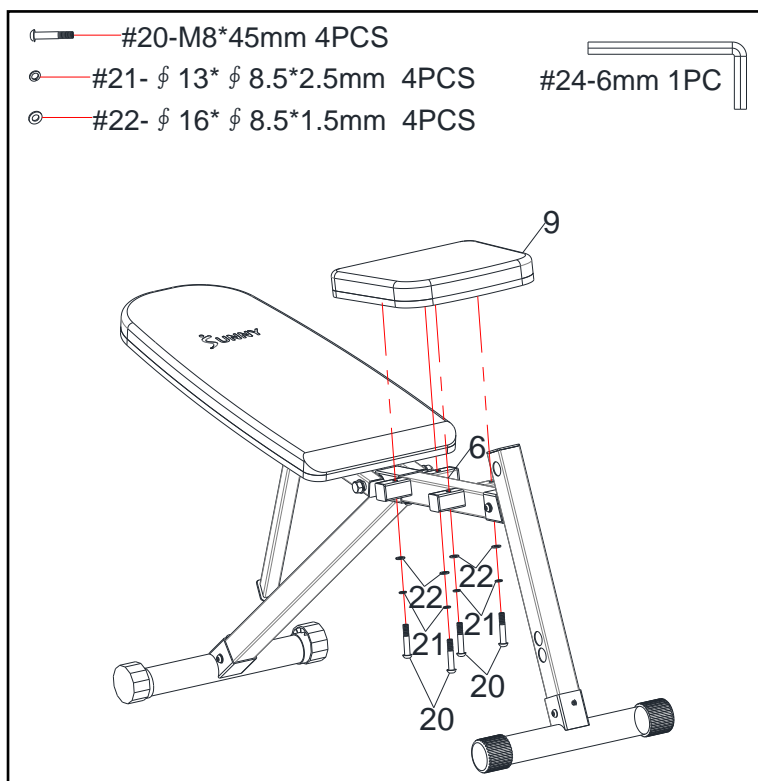


## FASE 2:

Fissare il **Telaio Principale (n. 1)** al **Tubo di Supporto Della Seduta (n. 6)** utilizzando 3 **Bulloni a Esagono Incassato (n. 23)**, 3 **Rondelle Elastiche (n. 21)** e 3 **Rondelle Piatte (n. 22)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 24)**.

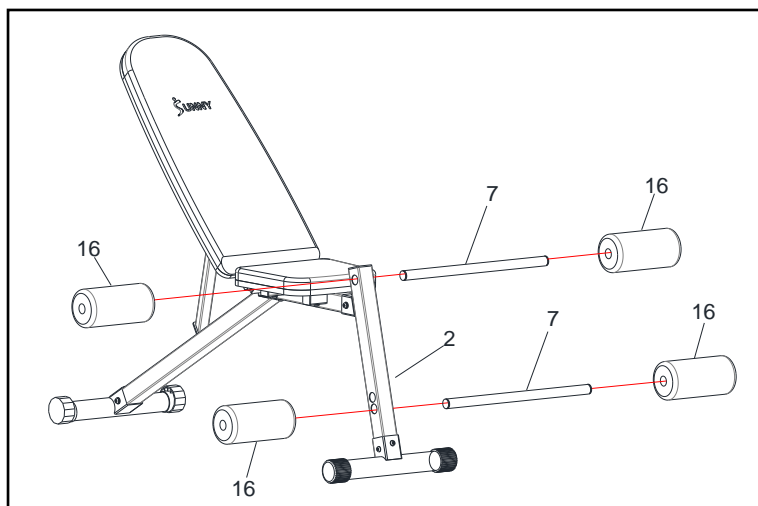
Quindi fissare il **Tubo di Supporto Anteriore (n. 2)** al **Tubo di Supporto Della Seduta (n. 6)** utilizzando 3 **Bulloni a Esagono Incassato (n. 23)**, 3 **Rondelle Elastiche (n. 21)** e 3 **Rondelle Piatte (n. 22)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 24)**.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### FASE 3:

Fissare la **Seduta (n. 9)** al **Tubo di Supporto Della Seduta (n. 6)** utilizzando **4 Bulloni a Esagono Incassato (n. 20)**, **4 Rondelle Elastiche (n. 21)** e **4 Rondelle Piatte (n. 22)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 24)**.



### FASE 4:

Inserire le 2 **Aste per Rulli in Gommapiuma (n. 7)** nei fori superiori e inferiori del **Tubo di Supporto Anteriore (n. 2)**.

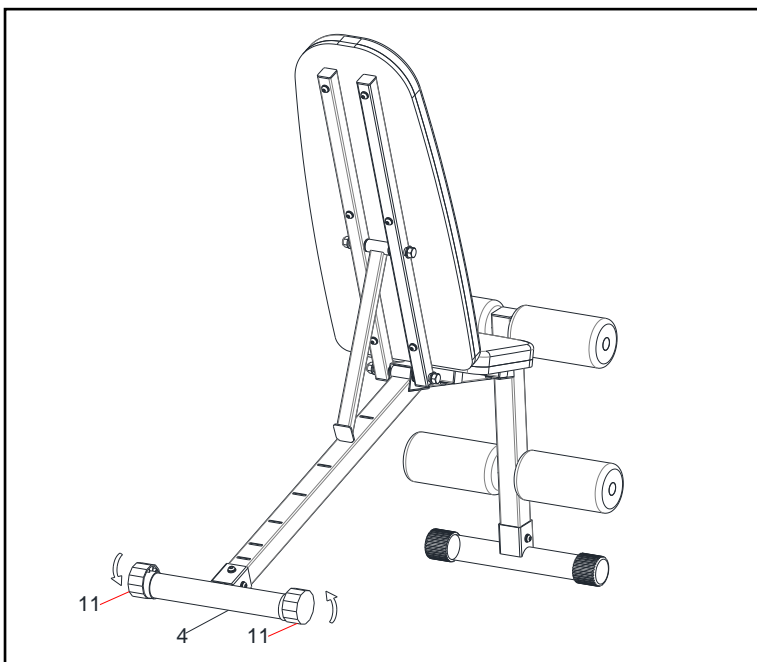
Fissare i 4 **Rulli in Gommapiuma (n. 16)** alle due estremità delle 2 **Aste per Rulli in Gommapiuma (n. 7)**.

*L'assemblaggio è completo!*

# GUIDA ALLE REGOLAZIONI E ALL'USO

## BILANCIAMENTO

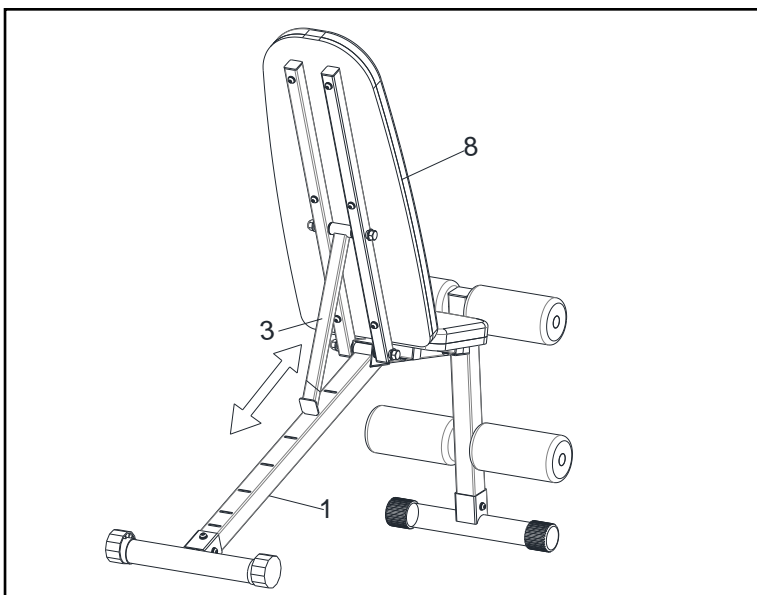
Per un utilizzo agevole e confortevole, è necessario assicurarsi che la panca sia stabile e ben fissata. Se si nota che la panca è sbilanciata durante l'uso, occorre regolare i **Tappi Terminali Regolabili (n. 11)** situati sul **Tube Stabilizzatore (n. 4)**.



## REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE

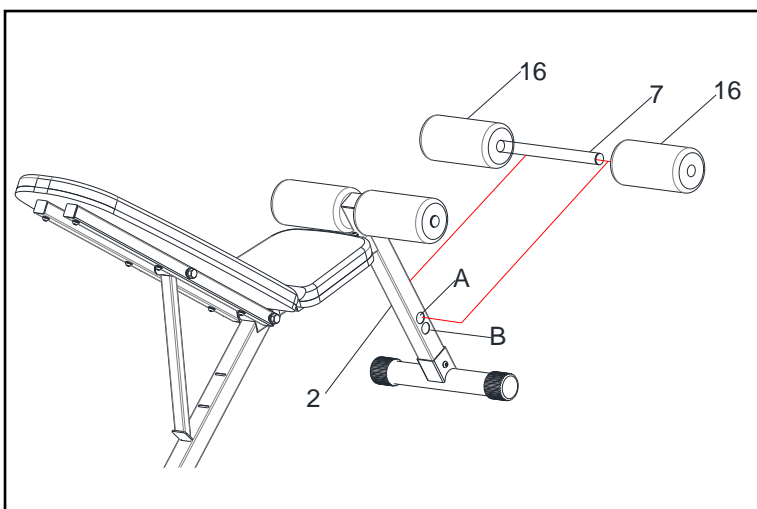
La panca ha 7 diverse impostazioni di angolazione.

Per regolare l'angolazione della panca, sollevare lo **Schienale (n. 8)** e posizionare il **Tube di Supporto Posteriore (n. 3)** sul foro desiderato del **Telaio Principale (n. 1)**. Abbassare quindi delicatamente lo **Schienale (n. 8)**.



## REGOLAZIONE DELL'ASTA PER RULLI IN GOMMAPIUMA

Rimuovere 1 **Rullo in Gommapiuma (n. 16)** da l' **Asta per Rulli in Gommapiuma (n. 7)** inferiore, quindi far scorrere l' **Asta per Rulli in Gommapiuma (n. 7)** inferiore nel foro **A** o **B** a seconda della statura. Riposizionare il **Rullo in Gommapiuma (n. 16)** su l' **Asta per Rulli in Gommapiuma (n. 7)** dopo la regolazione.



# **ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE**

## **MANUTENZIONE GIORNALIERA**

Ispezionare e serrare regolarmente tutte le parti (dadi, bulloni, imbottiture in gomma, staffe in acciaio, ecc.).

Sostituire immediatamente le parti usurate o lacerate.

Controllare e assicurarsi che l'attrezzatura sia sempre livellata.

Controllare e serrare regolarmente tutti i perni/manopole di regolazione.

## **MANUTENZIONE SETTIMANALE**

Utilizzare un panno umido solo sulle parti in plastica, un panno asciutto su quelle metalliche.

Ispezionare la struttura metallica dell'attrezzatura.

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)