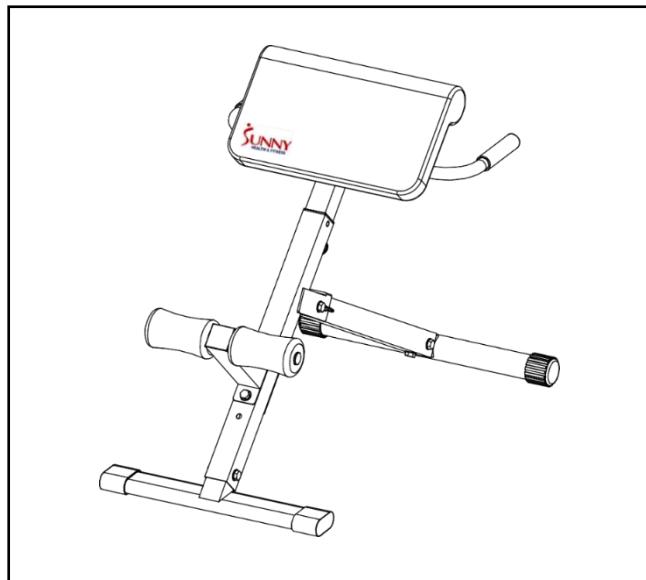




45 DEGREE HYPEREXTENSION ROMAN CHAIR

SF-BH6629

USER MANUAL



- English, Pages 9~13** **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** or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Español, Páginas 14~18** **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO: support@sunnyhealthfitness.com** ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Français, Page 19~23** **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** ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Deutsche, Seiten 24~28** **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** oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Italiano, Pagine 29~33** **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** 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 of this unit is 250 pounds (110 KG).
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 de peso máximo de esta unidad es de 250 libras (110KG).
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 de cet appareil est de 110 kg (250lb).
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.

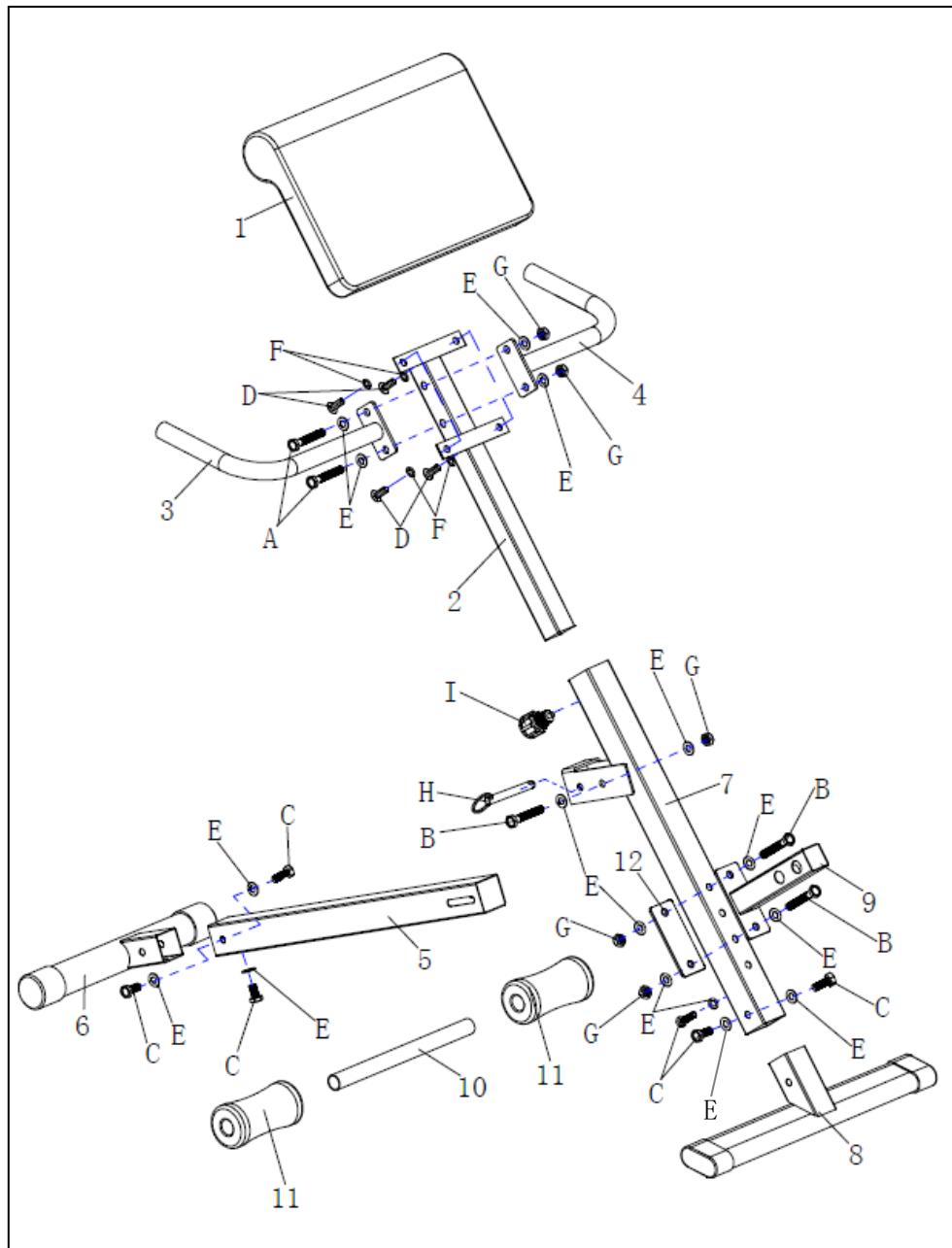
1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, 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 Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 110kg (250 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 kalten 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. La capacità massima di peso di questa unità è di 250 libbre (110 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

	A: M10x65 2PCS		F: M8 4PCS
	B: M10x70 3PCS		G: M10 5PCS
	C: M10x15 6PCS		H: 1 PC
	D: M8x15 4PCS		I: 1 PC
	E: M10 16PCS		J: 17-14 2 PCS

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Cushion		1
2	Adjustable Tube		1
3	Right Handlebar		1
4	Left Handlebar		1
5	Back Stand Tube		1
6	Back Base Tube		1
7	Front Stand Adjustable Tube		1
8	Front Base Tube		1
9	Leg Support Tube		1
10	Foam Tube		1
11	Foam		2
12	Support Plate		1
A	Hex Bolt	M10x65	2
B	Hex Bolt	M10x70	3
C	Hex Bolt	M10x15	6
D	Hex Bolt	M8x15	4
E	Washer	M10	16
F	Washer	M8	4
G	Nut	M10	5
H	Lock Pin		1
I	Lock Pin		1
J	Wrench	17-14	2

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Almohadón		1
2	Tubo Ajustable		1
3	Barra de Manija Derecha		1
4	Barra de Manija Izquierda		1
5	Tubo Trasero		1
6	Tubo de Base Trasero		1
7	Tubo Delantero Ajustable		1
8	Tubo de Base Delantero		1
9	Tubo de Soporte de Pata		1
10	Tubo de Espuma		1
11	Espuma		2
12	Placa de Soporte		1
A	Perno Hexagonal	M10x65	2
B	Perno Hexagonal	M10x70	3
C	Perno Hexagonal	M10x15	6
D	Perno Hexagonal	M8x15	4
E	Arandela	M10	16
F	Arandela	M8	4
G	Tuerca	M10	5
H	Clavija de Bloqueo		1
I	Perilla de Bloqueo		1
J	Llave Inglesa	17-14	2

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spéc.	Qté
1	Coussin		1
2	Tube Réglable		1
3	Guidon Droite		1
4	Guidon Gauche		1
5	Tube de Pied Arrière		1
6	Tube de Support Arrière		1
7	Tube Réglable du Pied Avant		1
8	Tube de Support Avant		1
9	Tube de Soutien des Jambes		1
10	Tube en Mousse		1
11	Mousse		2
12	Plaque de Support		1
A	Boulon Hexagonal	M10 x 65	2
B	Boulon Hexagonal	M10 x 70	3
C	Boulon Hexagonal	M10 x 15	6
D	Boulon Hexagonal	M8 x 15	4
E	Rondelle	M10	16
F	Rondelle	M8	4
G	Écrou	M10	5
H	Goupille de Verrouillage		1
I	Goupille de Verrouillage		1
J	Clé	17-14	2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Meng e
1	Kissen		1
2	Stellrohr		1
3	Rechte Griffstange		1
4	Linke Griffstange		1
5	Hinteres Standrohr		1
6	Hinteres Basisrohr		1
7	Stellrohr des Vorderständers		1
8	Vorderes Basisrohr		1
9	Beinauflagerohr		1
10	Schaumstoffhülle		1
11	Schaumstoff		2
12	Stützplatte		1
A	Sechskantschraube	M10 x 65	2
B	Sechskantschraube	M10 x 70	3
C	Sechskantschraube	M10 x 15	6
D	Sechskantschraube	M8 x 15	4
E	Unterlegscheibe	M10	16
F	Unterlegscheibe	M8	4
G	Schraubenmutter	M10	5
H	Sicherungsstift		1
I	Sicherungsstift		1
J	Schraubenschlüssel	17-14	2

ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà
1	Cuscino		1
2	Tubo Regolabile		1
3	Impugnatura Destra		1
4	Impugnatura Sinistra		1
5	Tubo Supporto Posteriore		1
6	Tubo Base Posteriore		1
7	Tubo Regolabile Supporto Anteriore		1
8	Tubo Base Anteriore		1
9	Tubo di Supporto per le Gambe		1
10	Tubo per Rulli in Gommapiuma		1
11	Rullo in Gommapiuma		2
12	Piastra di Supporto		1
A	Bullone Esagonale	M10x65	2
B	Bullone Esagonale	M10x70	3
C	Bullone Esagonale	M10x15	6
D	Bullone Esagonale	M8x15	4
E	Rondella	M10	16
F	Rondella	M8	4
G	Dado	M10	5
H	Perno di Bloccaggio		1
I	Perno di Bloccaggio		1
J	Chiave	17-14	2

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 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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

Veuillez 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)

Veuillez nous contacter à 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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

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

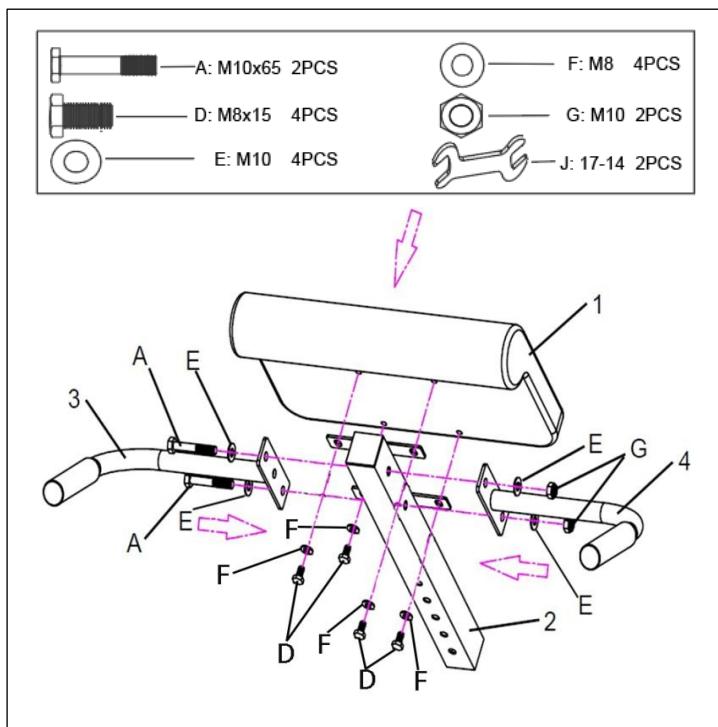
Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ 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 o al numero 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

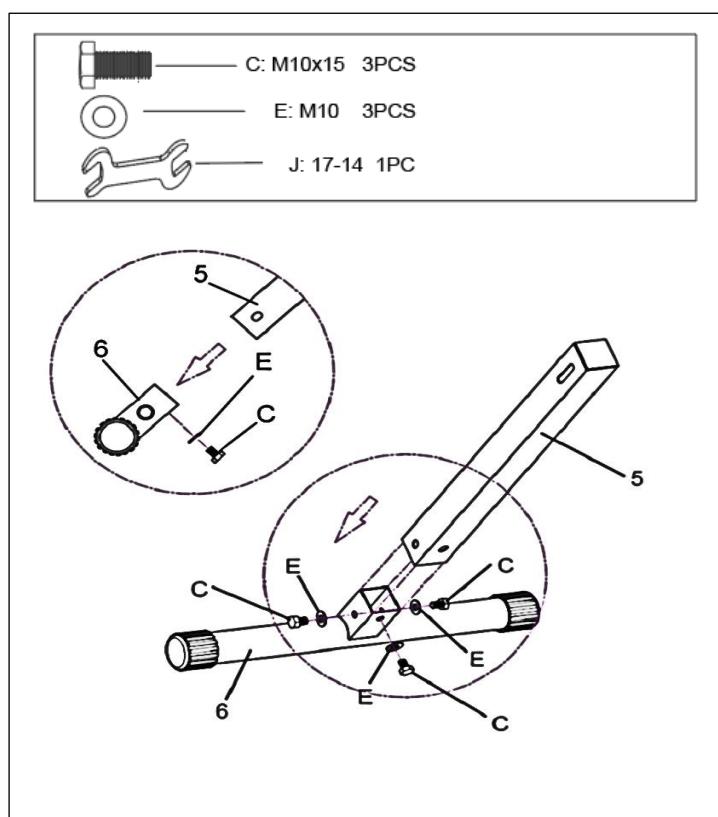
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877- 90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Attach the **Cushion (No. 1)** to the **Adjustable Tube (No. 2)**, using **4 Hex Bolts (No. D)** and **4 Washers (No. F)**. Tighten with **1 Wrench (No. J)**.

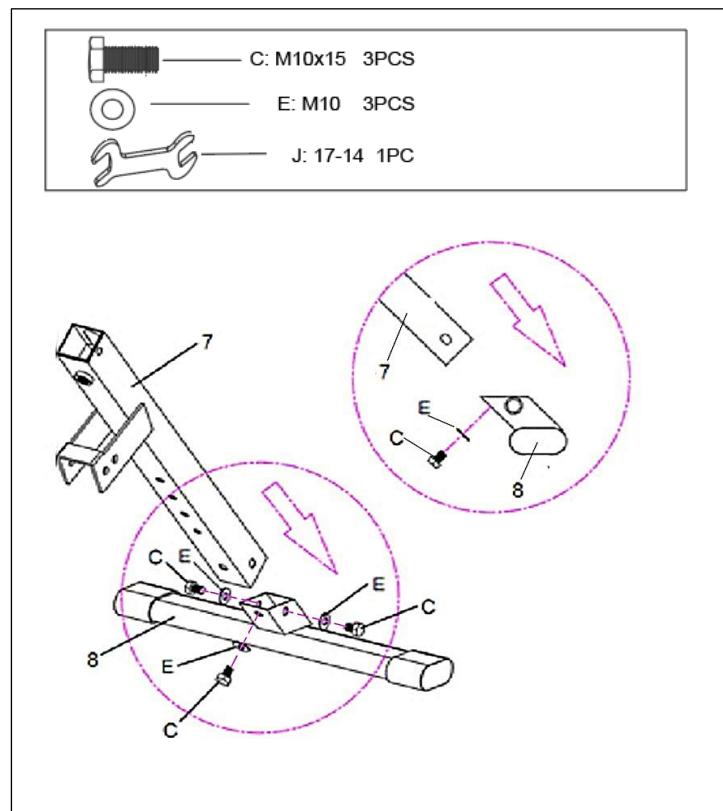
Attach **Right Handlebar (No. 3)** and **Left Handlebar (No. 4)** to **Adjustable Tube (No. 2)**, using **2 Hex Bolts (No. A)**, **4 Washers (No. E)** and **2 Nuts (No. G)**. Tighten with **2 Wrenches (No. J)**.



STEP 2:

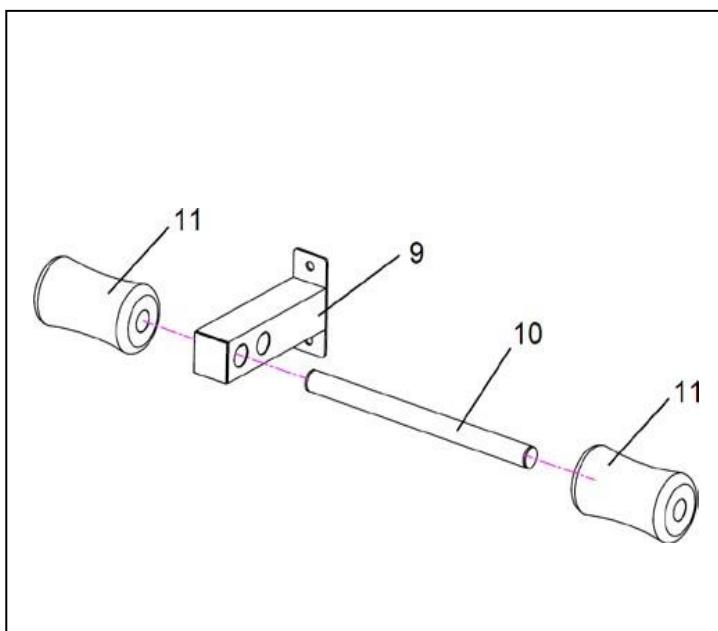
Insert **Back Stand Tube (No. 5)** into **Back Base Tube (No. 6)**. Secure using **3 Hex Bolts (No. C)** and **3 Washers (No. E)**. Tighten with **1 Wrench (No. J)**.

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



STEP 3:

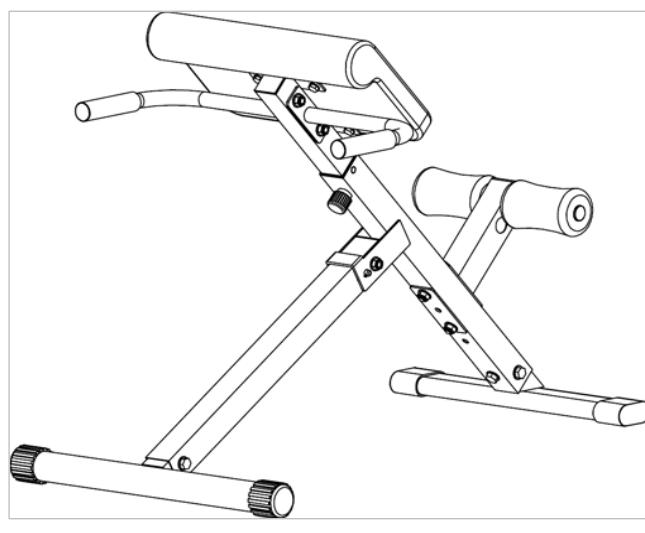
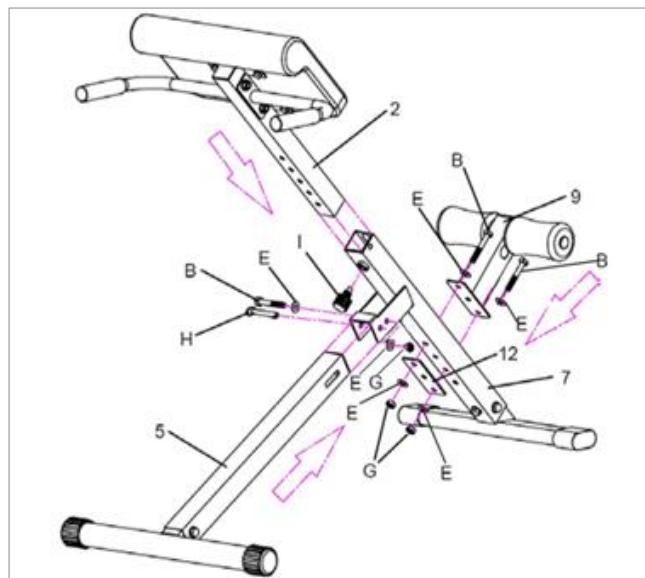
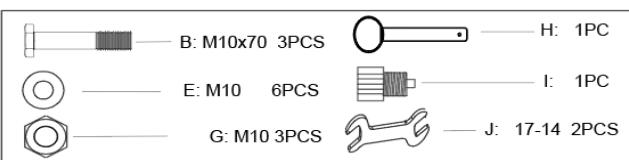
Insert **Front Stand Adjustable Tube (No. 7)** into **Front Base Tube (No. 8)**. Secure using **3 Hex Bolts (No. C)** and **3 Washers (No. E)**. Tighten with **1 Wrench (No. J)**.



STEP 4:

Insert **Foam Tube (No. 10)** through the hole of the **Leg Support Tube (No. 9)**. Then put **2 Foams (No. 11)** on both ends of the **Foam Tube (No. 10)**

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



STEP 5:

Attach **Back Stand Tube (No. 5)** to **Front Stand Adjustable Tube (No. 7)** using **1 Hex Bolt (No. B)**, **2 Washers (No. E)** and **1 Nut (No. G)**. Tighten with **2 Wrenches (No. J)**.

Insert Lock Pin (No. H)

Place roman chair on floor, make sure the Tubes are level on the floor. Tighten all the Hex Bolts and Nuts.

Insert Adjustable Tube (No. 2) into Front Stand Adjustable Tube (No. 7).

Insert **Lock Pin (No. I)** and turn to tighten.

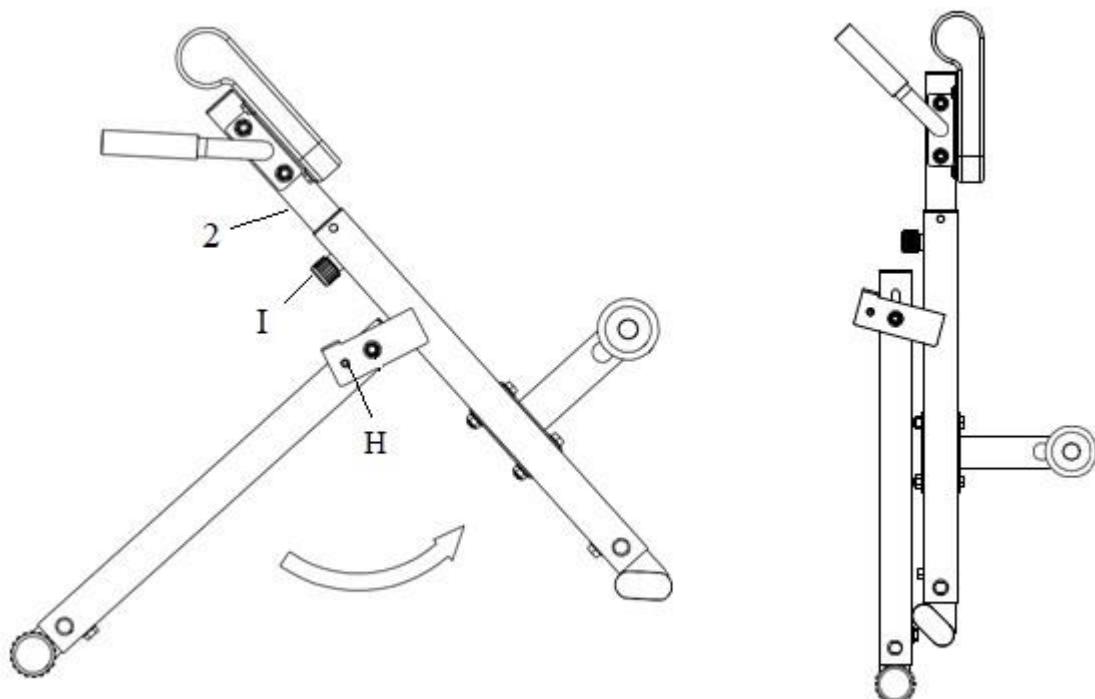
Attach **Leg Support Tube (No. 9)** to **Front Stand Adjustable Tube (No. 7)**, using **2 Hex Bolts (No. B)**, **4 Washers (No. E)**, **Support Plate (No. 12)** and **2 Nuts (No. G)**. Tighten with **2 Wrenches (No. J)**.

The assembly is complete!

ADJUSTMENT GUIDE

TO ADJUST THE CUSHION HEIGHT:

With one hand, turn **Lock Pin (No. I)** to loosen and pull on it. With the other hand, move the **Adjustable Tube (No. 2)** to desired height. Insert **Lock Pin (No. I)** into one of the five settings to secure and turn to tighten.



TO FOLD THE ROMEN CHAIR:

Pull out **Lock Pin (No. H)**. Fold the roman chair. Insert **Lock Pin (No. H)**. When folded, roman chair will not stand on its own. It has to lean against wall.

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

IMPORTANT:

Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that the equipment is maintained regularly. Any components found to be worn and/or damaged should be replaced before continuing use of the equipment. Equipment should only be used and stored indoors, prolonged exposure to weathering and changes in temperature and humidity may have a severe impact on moving parts of the machine.

Daily Maintenance:

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Perform inspection of all nuts and bolts associated with moving parts of the equipment, tighten as required.
- Check the mobility of moving parts and components on the equipment, lubricate if required.
- Clean plastic parts of the equipment using a damp cloth, clean metal parts of the equipment using a dry cloth. Do not use cleaning products to clean the equipment.

Weekly Maintenance:

Thoroughly inspect the parts of the equipment; nuts, bolts, hex bolts and moving parts such as the slide collar, seat/back pad, support bar, etc. Tighten or replace parts as required.

Monthly Maintenance:

Inspect the frame and inner working components for wear and tear as well as damage, maintenance or replace if necessary.

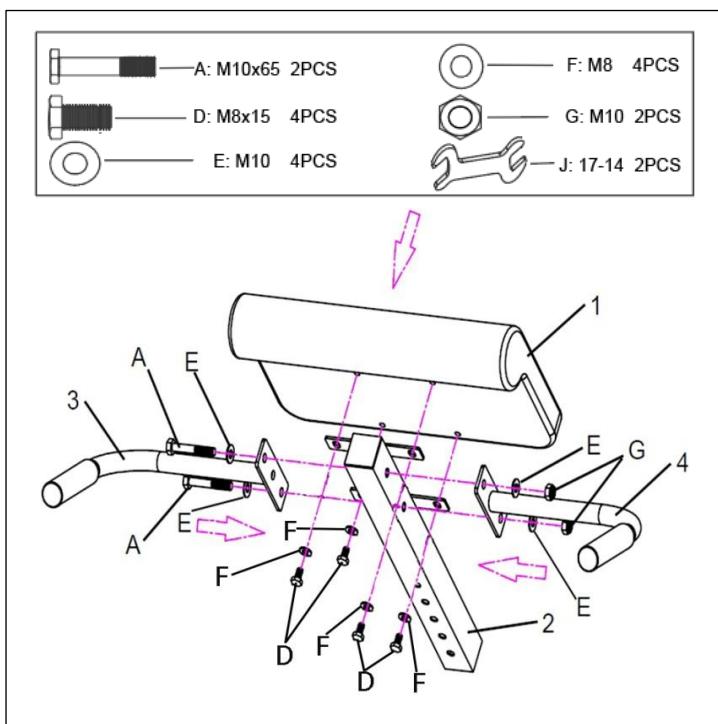
DOWNLOAD SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS:



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

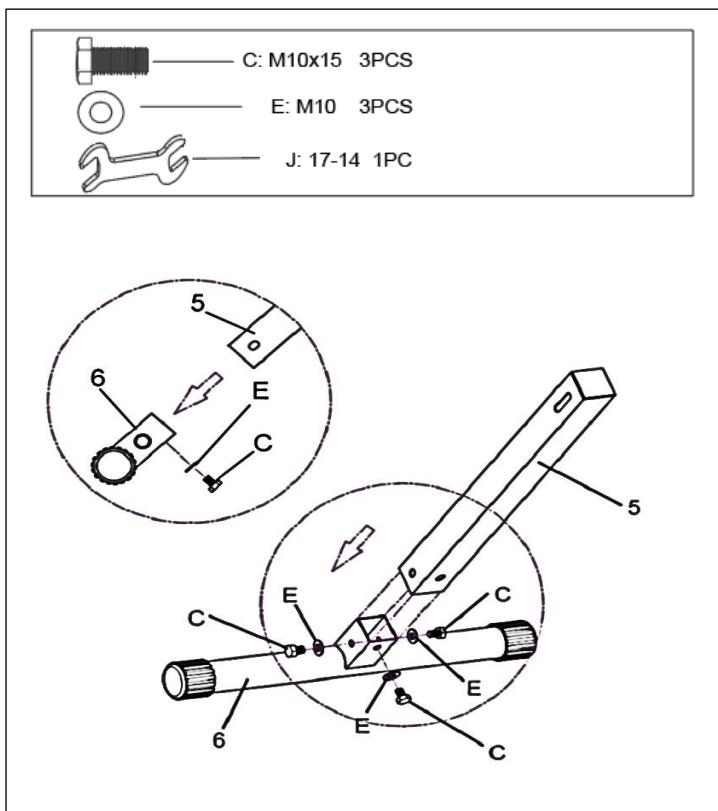
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Conecte el **Almohadón** (n.º 1) al **Tubo Ajustable** (n.º 2), usando 4 **Pernos Hexagonales** (n.º D) y 4 **Arandelas** (n.º F). Apriete con 1 **Llave Inglesa** (n.º J).

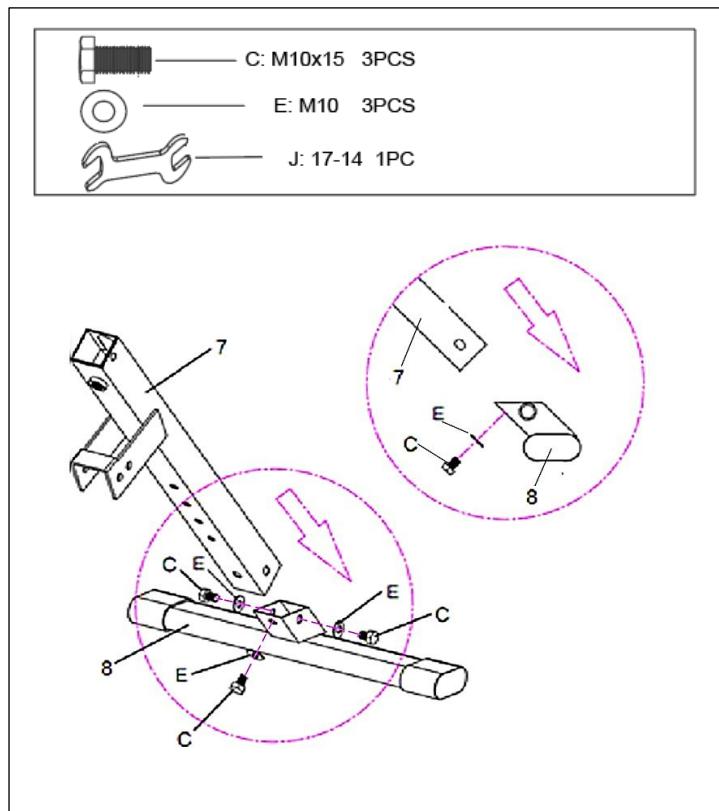
Conecte la **Barra de Manija Derecha** (n.º 3) y la **Barra de Manija Izquierda** (n.º 4) al **Tubo Ajustable** (n.º 2), usando 2 **Pernos Hexagonales** (n.º A), 4 **Arandelas** (n.º E) y 2 **Tuercas** (n.º G). Apriete con 2 **Llave Inglesas** (n.º J).



PASO 2:

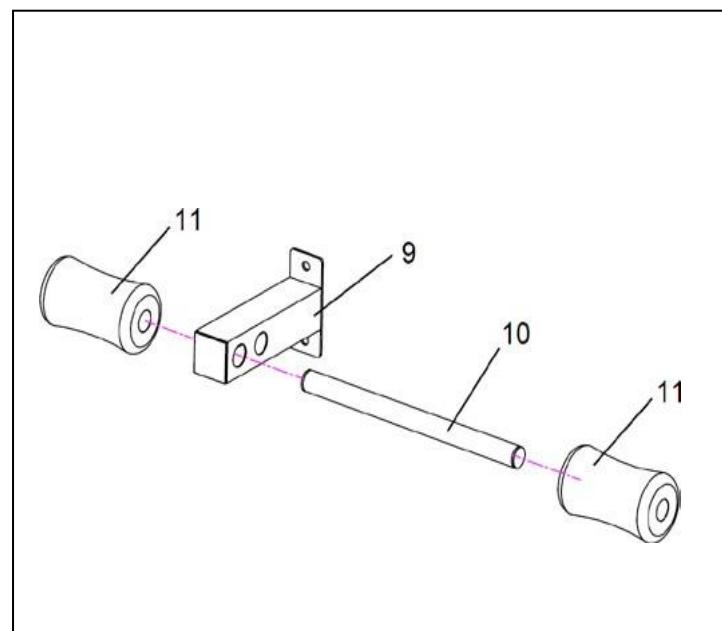
Inserte el **Tubo Trasero** (n.º 5) en el **Tubo de Base Trasero** (n.º 6). Asegure usando 3 **Pernos Hexagonales** (n.º C) y 3 **Arandelas** (n.º E). Apriete con 1 **Llave Inglesa** (n.º J)

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

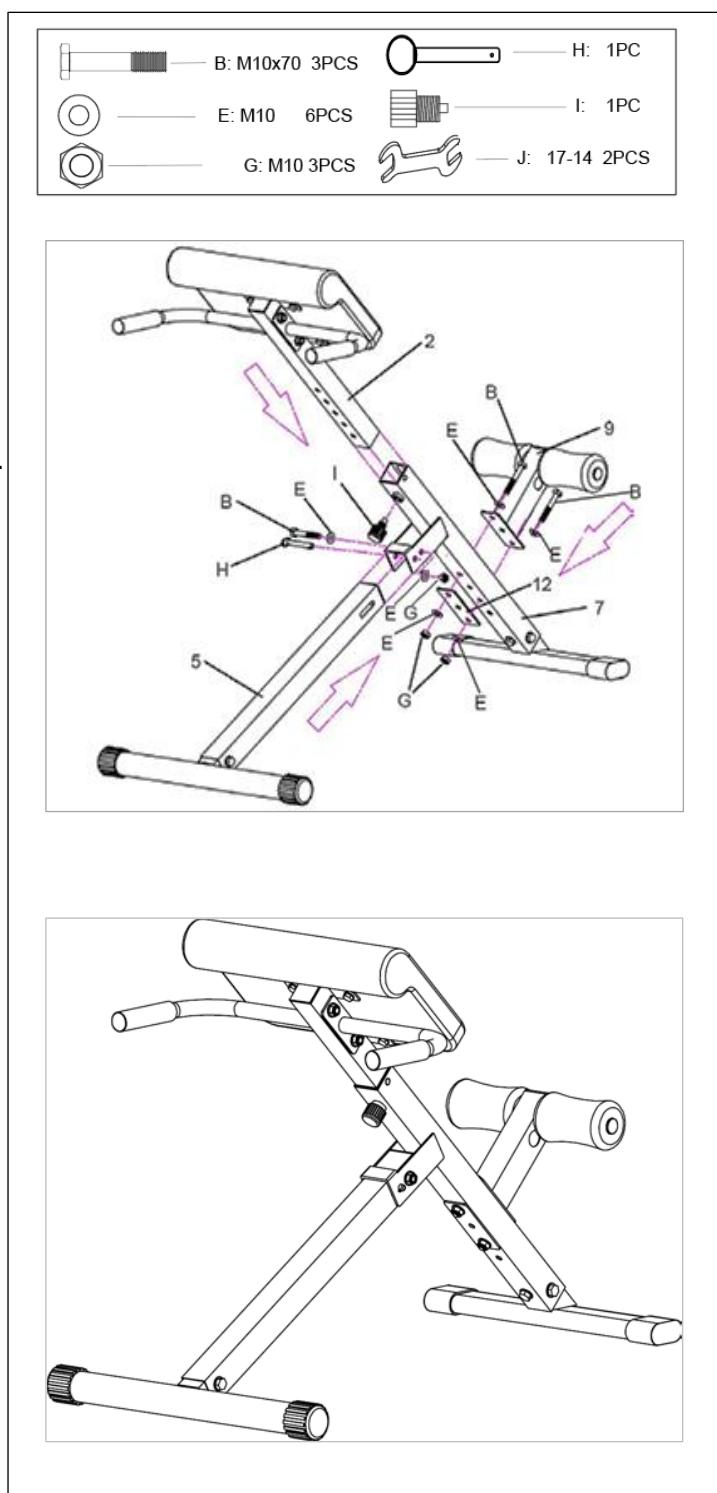
Inserte el **Tubo Delantero Ajustable** (n.º 7) en el **Tubo de Base Delantera** (n.º 8). Asegure usando 3 **Pernos Hexagonales** (n.º C) y 3 **Arandelas** (n.º E). Apriete con **Llave Inglesa** (n.º J).



PASO 4:

Inserte el **Tubo de Espuma** (n.º 10) a través del orificio del **Tubo de Soporte de Pata** (n.º 9). Despues pon la 2 **Espuma** (n.º 11) en los extremos del **Tubo de Espuma** (n.º 10).

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5

Fije el **Tubo Trasero (n.º 5)** al **Tubo Delantero Ajustable (n.º 7)**, usando un **1 Perno Hexagonal (n.º B)**, **2 Arandelas (n.º E)** y **1 Tuerca (n.º G)**. Apriete con **2 Llave Inglesa (n.º J)**.

Insertar la **Clavija de Bloqueo (n.º H)**.

Coloque el banco en el piso, asegurándose de que los tubos estén nivelados en el piso. Apretar todo el Pernos Hexagonales y Tuercas.

Inserte el **Tubo Ajustable (n.º 2)** en el **Tubo Delantero Ajustable (n.º 7)**.

Insertar la **Perilla de Bloqueo (n.º I)** y gire para apretar.

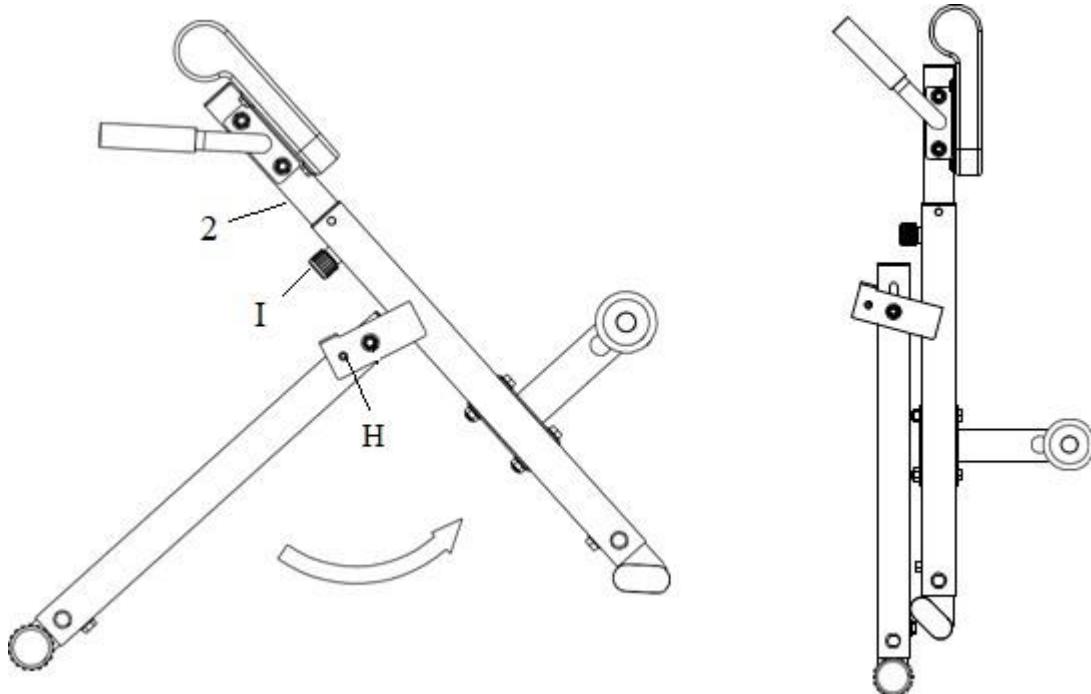
Conecte el **Tubo de Soporte de Pata (n.º 9)** al **Tubo Delantero Ajustable (n.º 7)**, usando un **2 Pernos Hexagonales (n.º B)**, **4 Arandelas (n.º E)**, **1 Placa de Sopote(n.º 12)** y **2 Tuercas (n.º G)**. Apriete con **2 Llave Inglesas (n.º J)**.

¡El armado está completo!

GUÍA DE AJUSTES

PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL ALMOHADÓN.

Con una mano, gire la **Perilla de Bloqueo (n.º I)** para aflojarlo y tirar de él. Con la otra mano, mueve el **Tubo Adjustable (nº 2)** a la altura deseada. Inserte la **Perilla de Bloqueo (n.º I)** en una de las cinco configuraciones para asegurar y girar para apretar.



PARA PLEGAR LA BANCA:

Tire la **Clavija de Bloqueo (n.º H)**. Dobra el banco. Inserte la **Clavija de Bloqueo (n.º H)**. Cuando esté doblado, el banco no va a pararse solo. Tiene que apoyarse contra la pared.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

IMPORTANTE:

Solo se puede archivar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que se realice mantenimiento en el equipo con regularidad. Si encuentra algún componente gastado o dañado, deberá reemplazarlo antes de seguir usando el equipo. El equipo solo se debe utilizar y almacenar en recintos cerrados; la exposición prolongada a la intemperie y los cambios de temperatura y humedad pueden tener un grave impacto sobre los componentes eléctricos y las piezas móviles de la máquina.

Mantenimiento diario:

- Limpie y elimine el sudor y la humedad después de cada uso.
- Inspeccione todos los pernos y tuercas asociadas con las piezas móviles del equipo; ajústelos según sea necesario.
- Controle la movilidad de las piezas y componentes móviles en el equipo; lubrique si es necesario.
- Limpie las piezas de plástico del equipo con un paño húmedo. Limpie las partes metálicas del equipo con un paño seco. No utilice productos de limpieza para limpiar el equipo.

Mantenimiento semanal:

Inspeccione minuciosamente las partes del equipo; las tuercas, los pernos, los tornillos y las partes móviles como el anillo corredizo, la almohadilla del asiento y respaldo, las barras de soporte, etc. Apriete o reemplace las piezas según sea necesario.

Mantenimiento mensual:

Inspeccione que la estructura y los componentes de trabajo internos no presentan desgaste, defectos o daños. Realice mantenimiento o reemplazo según sea necesario.

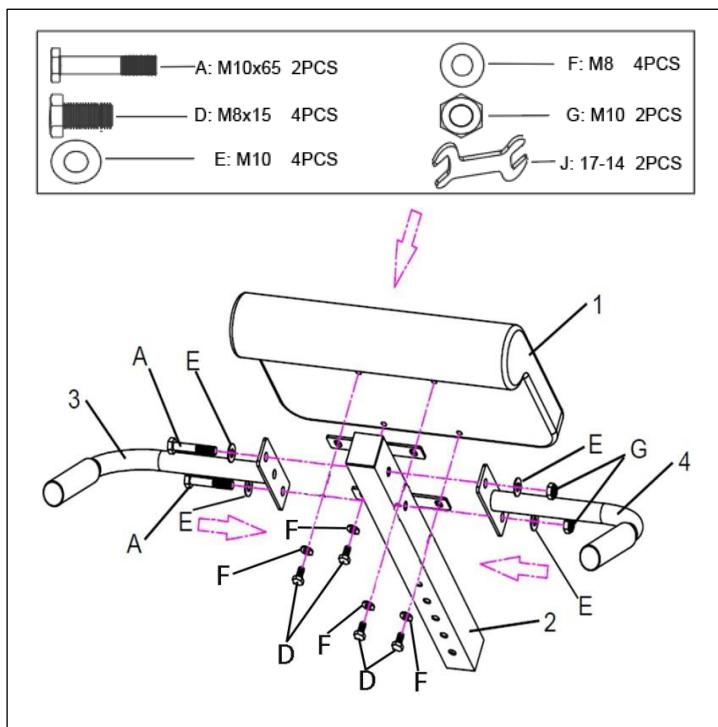
DESCARGAR SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS:



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

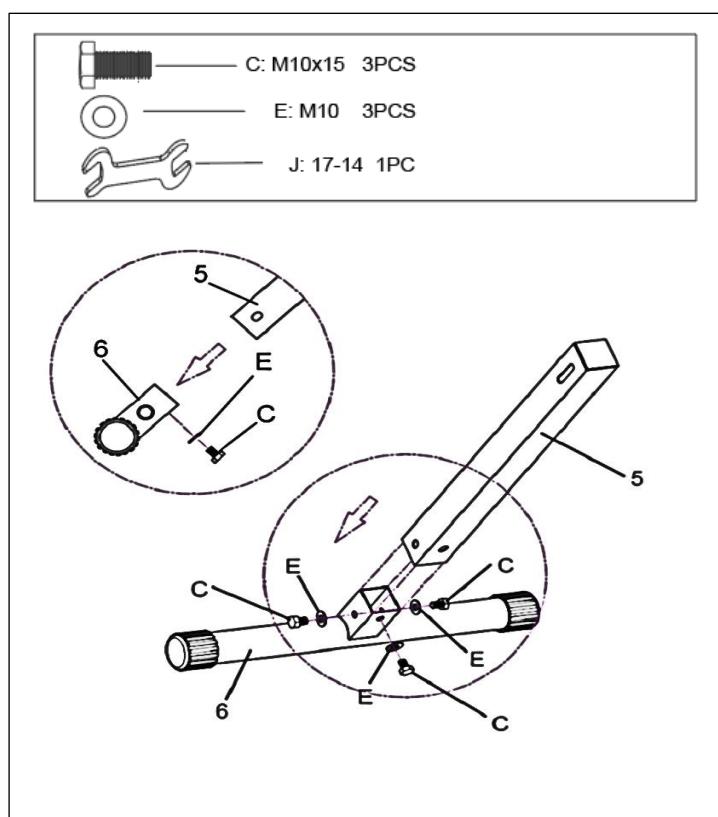
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

Fixer le **Coussin (Nº 1)** au **Tube Réglable (Nº 2)** avec 4 **Boulons Hexagonaux (Nº D)** et 4 **Rondelles (Nº F)**. Serrer avec 1 **Clé (Nº J)**.

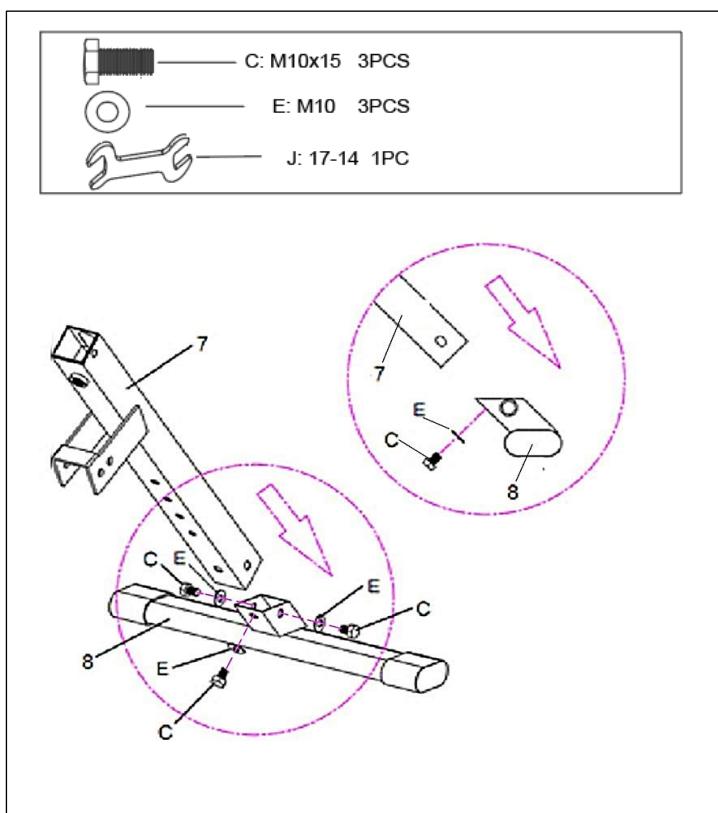
Fixer le **Guidon Droit (Nº 3)** et le **Guidon Gauche (Nº 4)** au **Tube Réglable (Nº 2)** avec 2 **Boulons Hexagonaux (Nº A)**, 4 **Rondelles (Nº E)** et 2 **Écrous (Nº G)**. Serrer avec 2 **Clés (Nº J)**.



ÉTAPE 2:

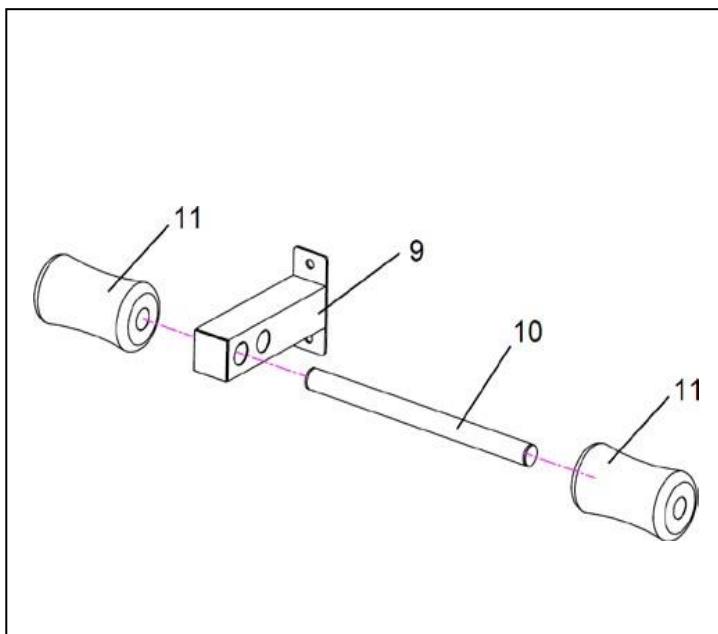
Insérer le **Tube de Pied Arrière (Nº 5)** dans le **Tube de Support Arrière (Nº 6)**. Fixer avec 3 **Boulons Hexagonaux (Nº C)** et 3 **Rondelles (Nº E)**. Serrer avec 1 **Clé (Nº J)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

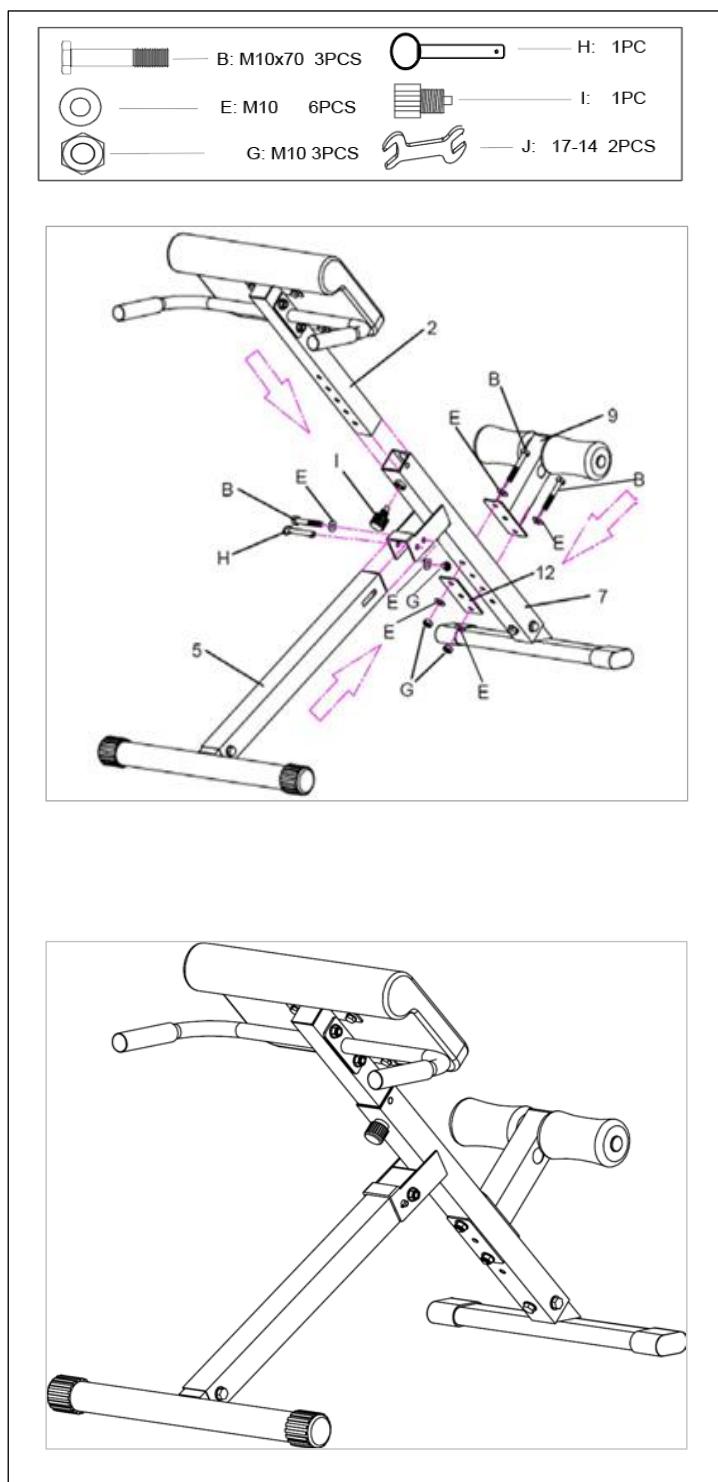
Insérer le **Tube Réglable du Pied Avant** (Nº 7) dans le **Tube de Support Avant** (Nº 8). Fixer avec **3 Boulons Hexagonaux** (Nº C) et **3 Rondelles** (Nº E). Serrer avec **1 Clé** (Nº J).



ÉTAPE 4:

Insérer le **Tube en Mousse** (Nº 10) dans l'orifice du **Tube de Soutien des Jambes** (Nº 9). Placer ensuite 2 **Mousses** (Nº 11) aux deux extrémités du **Tube en Mousse** (Nº 10).

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 5:

Fixer le **Tube de Pied Arrière (N° 5)** au **Tube Réglable du Pied Avant (N° 7)** à l'aide de 1 **Boulon Hexagonal (N° B)**, de 2 **Rondelles (N° E)** et de 1 **Écrou (N° G)**. Serrer avec 2 **Clés (N° J)**.

Insérer la **Goupille de Verrouillage (N° H)**.

Placer le banc romain sur le sol, s'assurer que les tubes sont de niveau sur le sol. Serrer tous les boulons hexagonaux et les écrous.

Insérer le **Tube Réglable (N° 2)** dans le **Tube Réglable du Pied Avant.(N° 7)**.

Insérer la **Goupille de Verrouillage (N° I)** et tourner pour serrer.

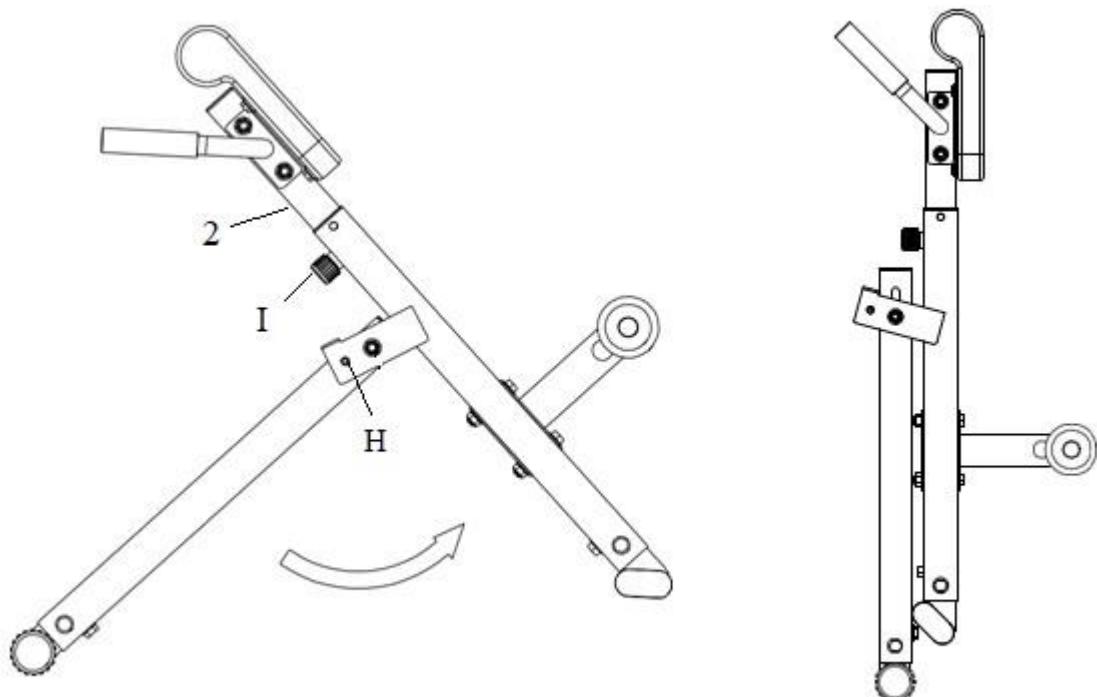
Fixer le **Tube de Soutien des Jambes (N° 9)** au **Tube Réglable du Pied Avant (N° 7)** à l'aide de 2 **Boulons Hexagonaux (N° B)**, 4 **Rondelles (N° E)**, une **Plaque de Support (N° 12)** et 2 **Ecrous (N° G)**. Serrer avec 2 **Clés (N° J)**.

Le montage est terminé !

GUIDE DE RÉGLAGE

POUR RÉGLER LA HAUTEUR DU COUSSIN:

D'une main, tourner la **Goupille de Verrouillage (n° I)** pour la desserrer et tirer dessus. De l'autre main, déplacer le **Tube Réglable (n° 2)** à la hauteur souhaitée. Insérer la **Goupille de Verrouillage (n° I)** dans l'un des cinq réglages pour la fixer et la tourner pour la resserrer.



POUR PLIER LE BANC ROMAIN:

Retirer la **Goupille de Verrouillage (n° H)**. Plier le banc romain. Insérer la **Goupille de Verrouillage (n° H)**. Une fois plié, le banc romain ne tient pas debout de lui-même. Il doit être appuyé contre un mur.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

IMPORTANT:

L'appareil ne peut être utilisé de manière sûre et efficace que s'il est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que le matériel est régulièrement entretenu. Tout composant présentant des signes d'usure ou de dommage doit être remplacé avant de continuer à utiliser l'appareil. L'appareil ne doit être utilisé et rangé qu'à l'intérieur ; l'exposition prolongée aux intempéries, aux variations de température et à l'humidité peut avoir des effets graves sur les pièces mobiles de l'appareil.

Entretien Quotidien:

- Essuyer et enlever la sueur et l'humidité après chaque utilisation.
- Procéder à l'inspection de tous les écrous et boulons associés aux pièces mobiles de l'appareil, les resserrer si nécessaire.
- Vérifier le mouvement des pièces et des composants mobiles de l'appareil, lubrifier si nécessaire.
- Nettoyer les pièces en plastique de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide et les pièces métalliques avec un chiffon sec. Ne pas employer de produits de nettoyage sur cet appareil.

Entretien Hebdomadaire:

Inspecter soigneusement les éléments de l'appareil : écrous, boulons, boulons hexagonaux et pièce mobiles comme le collier coulissant, les coussins d'assise et de dossier, la barre de soutien, etc. Resserrer ou remplacer les éléments si nécessaire.

Entretien Mensuel:

Vérifier si le cadre et des composants fonctionnels internes sont usés ou endommagés, entretenir ou remplacer si nécessaire.

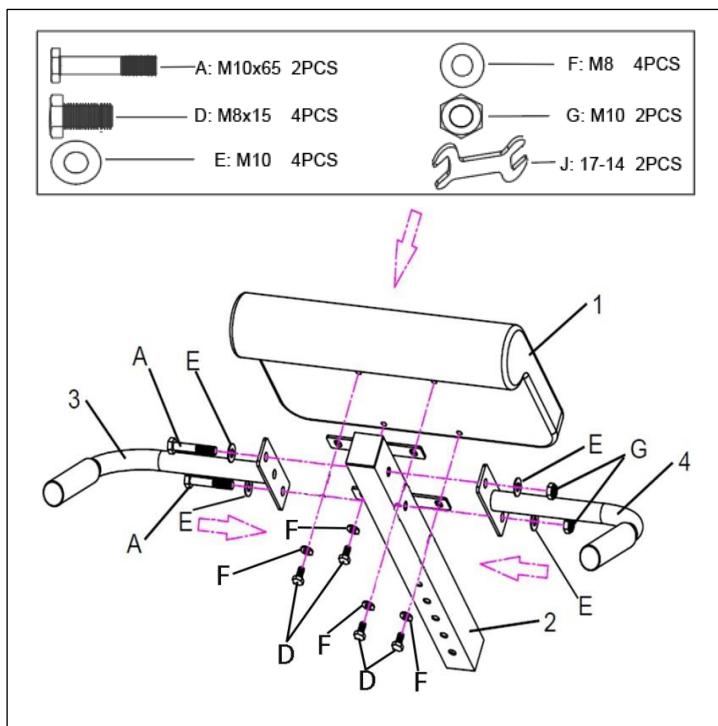
TÉLÉCHARGER SUNNYFIT - POUR LE FITNESS À DOMICILE:



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

MONTAGEANLEITUNG

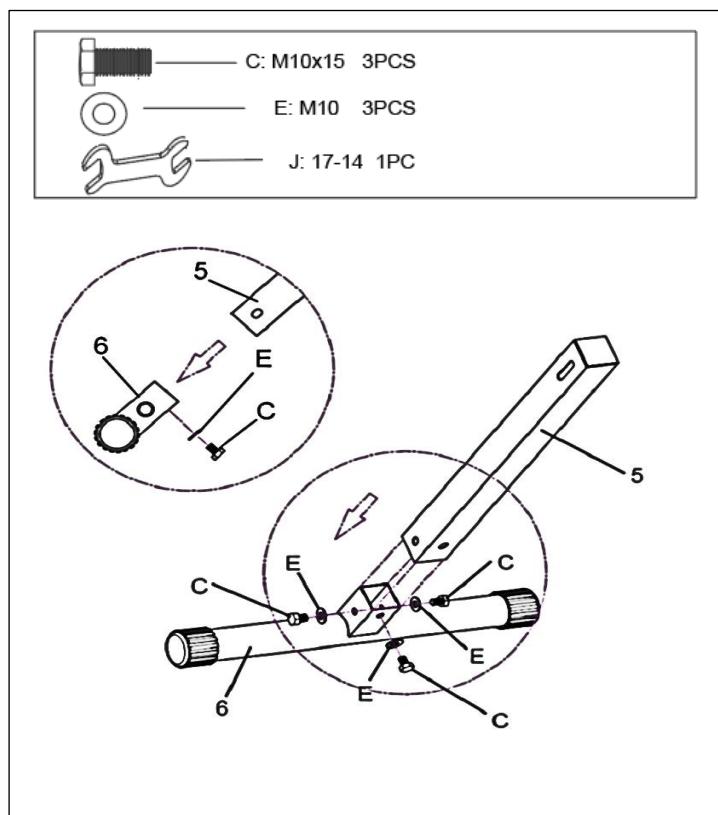
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Das **Kissen (Nr. 1)** mit 4 **Sechskantschrauben (Nr. D)** und 4 **Unterlegscheiben (Nr. F)** am **Stellrohr (Nr. 2)** anbringen. Mit **Schraubenschlüssel (Nr. J)** festziehen.

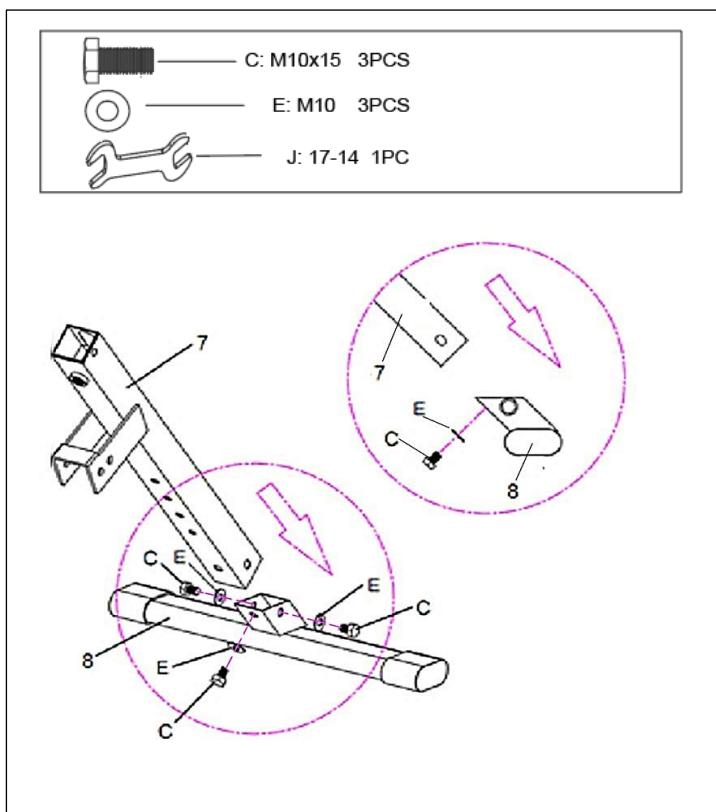
Rechte Griffstange (Nr. 3) und linke Griffstange (Nr. 4) mit 2 **Sechskantschrauben (Nr. A)**, 4 **Unterlegscheiben (Nr. E)** und 2 **Scraubemuttern (Nr. G)** an **Stellrohr (Nr. 2)** anbringen. Mit **Schraubenschlüssel (Nr. J)** festziehen.



SCHRITT 2:

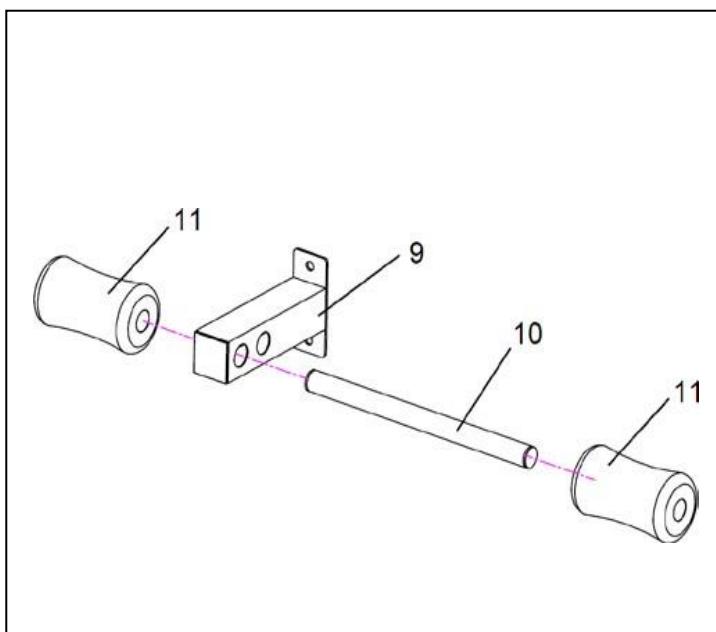
Hinteres Standrohr (Nr. 5) in das **hintere Basisrohr (Nr. 6)** einsetzen. Mit 3 **Sechskantschrauben (Nr. C)** und 3 **Unterlegscheiben (Nr. E)** befestigen. Mit **Schraubenschlüssel (Nr. J)** festziehen.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 3:

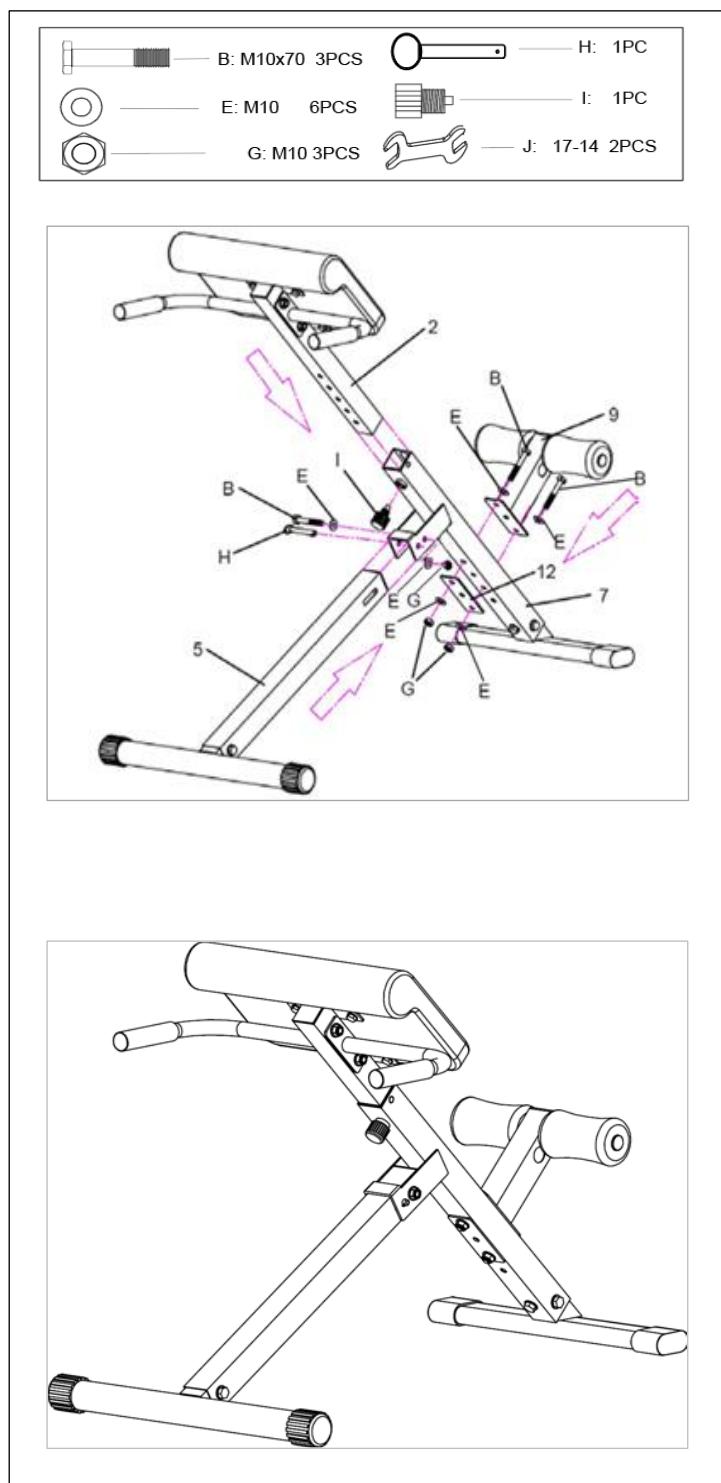
Stellrohr des Vorderständers (Nr. 7) in das vordere Basisrohr (Nr. 8) einsetzen. Mit 3 Sechskantschrauben (Nr. C) und 3 Unterlegscheiben (Nr. E) befestigen. Mit Schraubenschlüssel (Nr. J) festziehen.



SCHRITT 4:

Schaumstoffhülle (Nr. 10) durch das Loch des Beinauflagerrohrs (Nr. 9) stecken. Dann die 2 Schaumstoffteile (Nr. 11) auf beide Enden der Schaumstoffhülle (Nr. 10) stecken.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 5:

Hinteres Standrohr (Nr. 5) mit 1 Sechskantschraube (Nr. B), 2 Unterlegscheiben (Nr. E) und 1 Schraubemutter (Nr. G) an Stellrohr des Vorderständers (Nr. 7) anbringen. Mit Schraubenschlüssel (Nr. J) festziehen.

Sicherungsstift (Nr. H) einsetzen.

Rückentrainer so aufstellen, dass die Rohre eben auf dem Boden aufliegen. Alle Sechskantschrauben und Muttern festziehen.

Stellrohr (Nr. 2) in Stellrohr des Vorderständers (Nr. 7) stecken.

Sicherungsstift (Nr. I) einsetzen und festziehen.

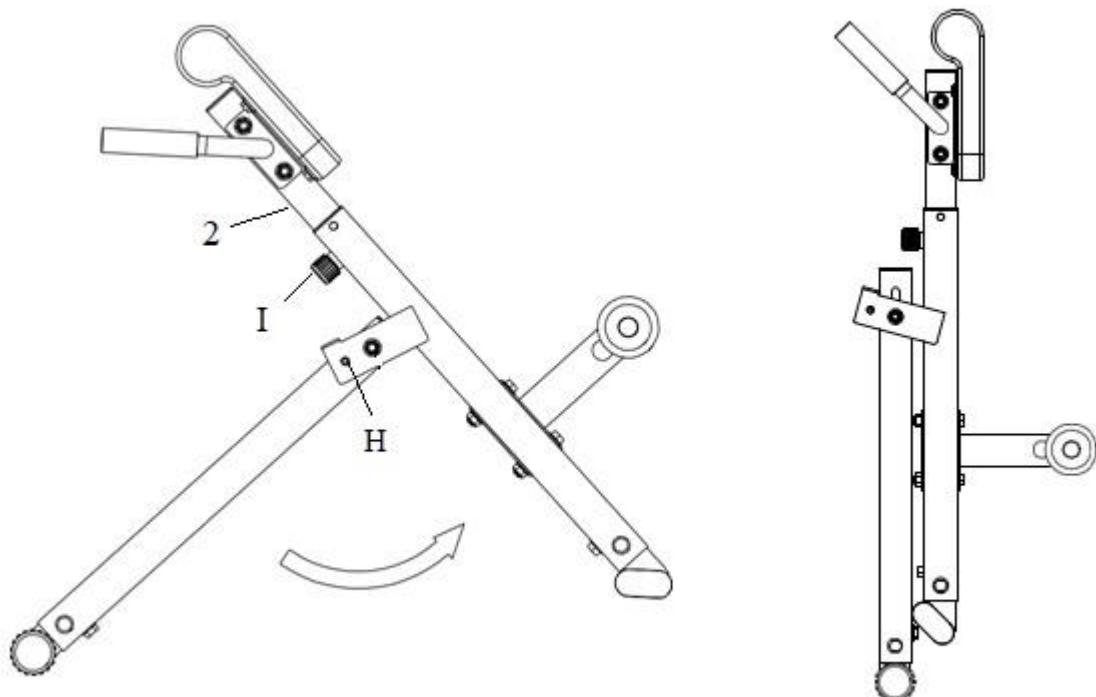
Beinauflagerohr (Nr. 9) mit 2 Sechskantschrauben (Nr. B), 4 Unterlegscheiben (Nr. E), Stützplatte (Nr. 12) und 2 Schraubemuttern (Nr. G) an Stellrohr des Vorderständers (Nr. 7) anbringen. Mit Schraubenschlüssel (Nr. J) festziehen.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNGSANLEITUNG

EINSTELLEN DER POLSTERHÖHE:

Mit einer Hand **Sicherungsstift (Nr. I)** zum Lösen drehen und daran ziehen. Mit der anderen Hand **Stellrohr (Nr. 2)** auf die gewünschte Höhe bewegen. **Sicherungsstift (Nr. I)** in eine der fünf Einstellungen stecken und zum Sichern drehen und festziehen.



ZUSAMMENKLAPPEN DES RÜCKENTRAINERS:

Sicherungsstift (Nr. H) herausziehen. Rückentrainer zusammenklappen. **Sicherungsstift (Nr. H)** wieder einsetzen. Zusammengeklappt steht der Rückentrainer nicht von alleine. Es muss an die Wand gelehnt werden.

WARTUNGSANLEITUNG

WICHTIG:

Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass die Ausrüstung regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte und/oder beschädigte Komponenten sollten ersetzt werden, bevor das Gerät weiter verwendet wird. Die Ausrüstung sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden, längere Witterungseinflüsse sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsänderungen können schwerwiegende Auswirkungen auf bewegliche Teile haben.

Tägliche Wartung:

- Schweiß und Feuchtigkeit nach jedem Gebrauch reinigen und entfernen.
- Inspektion aller Muttern und Schrauben durchführen, die mit beweglichen Teilen verbunden sind, und ggf. festziehen.
- Bewegliche Teile und Komponenten auf Beweglichkeit prüfen und ggf. schmieren.
- Kunststoffteile des Gerätes mit einem feuchten Tuch reinigen, Metallteile des Gerätes mit einem trockenen Tuch reinigen. Keine Reinigungsmittel verwenden.

Wöchentliche Wartung:

Gründlich zu prüfende Teile: Muttern, Schrauben, Sechskantschrauben und bewegliche Teile wie Gleitring, Sitz-/Rückenpolster, Stützstange usw. Teile ggf. festziehen oder ersetzen.

Monatliche Wartung:

Rahmen und innere Komponenten auf Verschleiß und Beschädigungen prüfen und ggf. warten bzw. ersetzen.

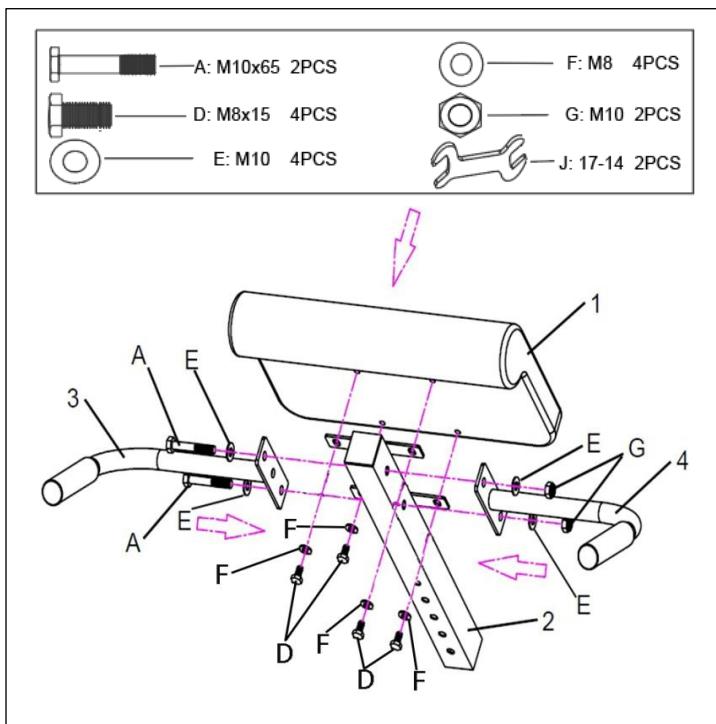
DOWNLOAD SUNNYFIT - PER IL FITNESS A CASA:



SunnyFit è un'applicazione all-in-one per l'home fitness progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

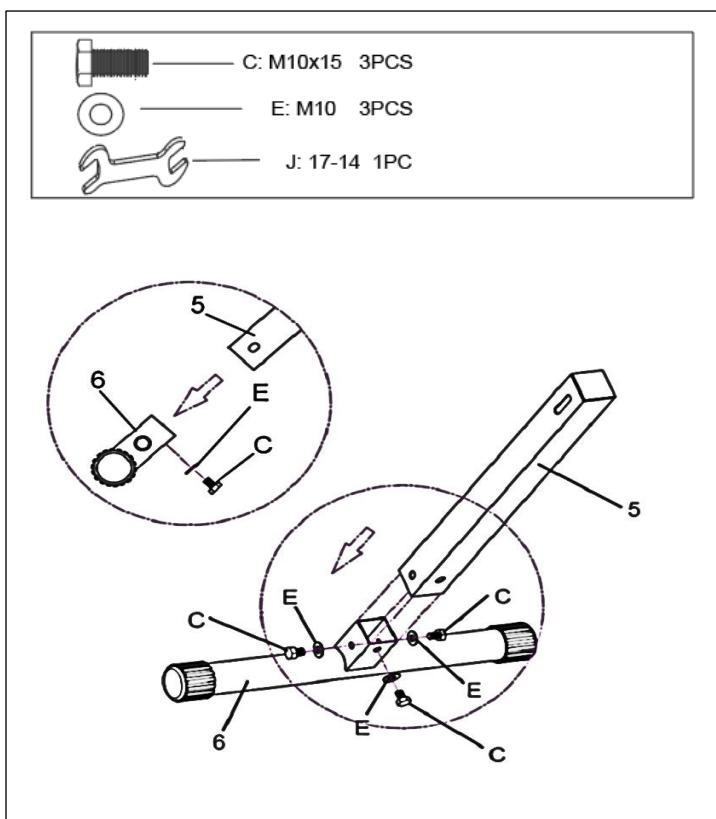
Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 1:

Fissare il **Cuscino** (n. 1) al **Tubo Regolabile** (n. 2), utilizzando 4 **Bulloni Esagonale** (n. D) e 4 **Rondelle** (n. F). Serrare con 1 **Chiave** (n. J).

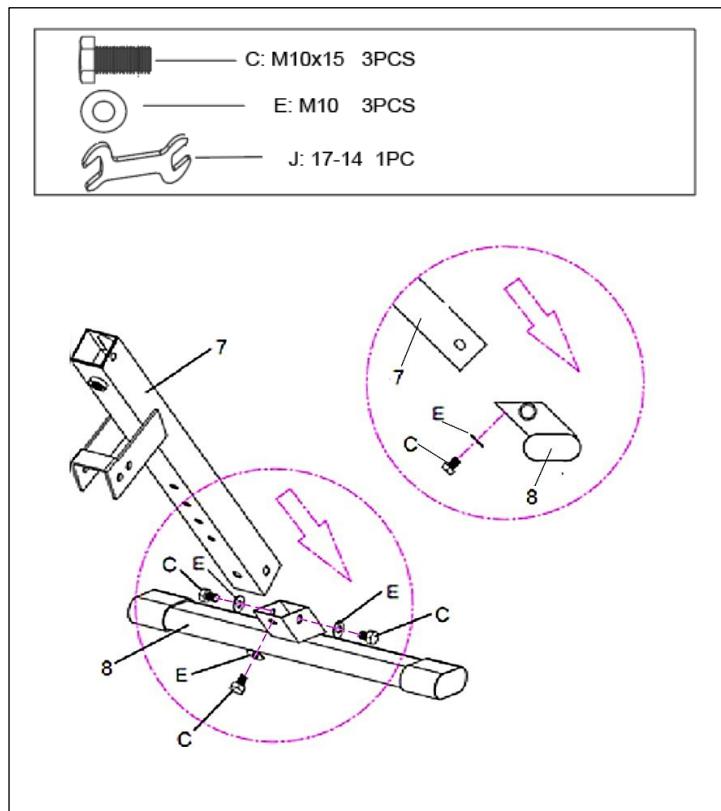
Fissare l'**Impugnatura Destra** (n. 3) e l'**Impugnatura Sinistra** (n. 4) al **Tubo Regolabile** (n. 2), utilizzando 2 **Bulloni Esagonale** (n. A), 4 **Rondelle** (n. E) e 2 **Dadi** (n. G). Serrare con 2 **Chiavi** (n. J).



FASE 2:

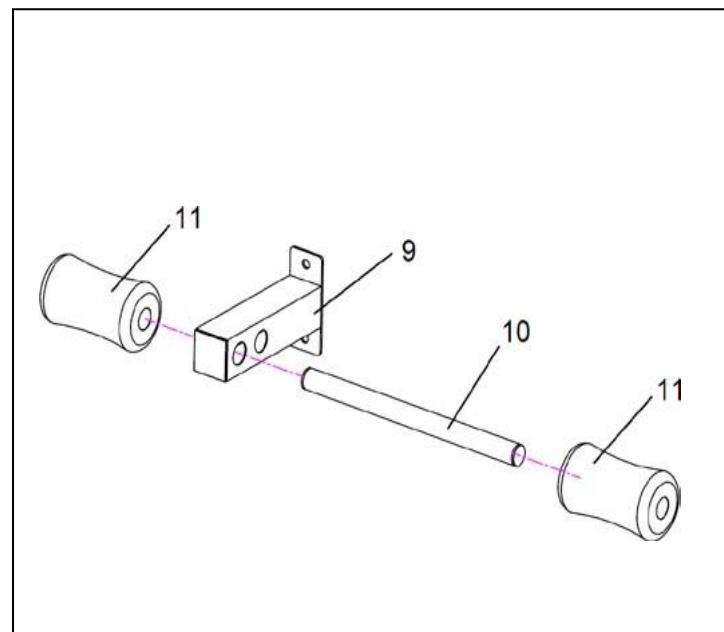
Inserire il **Tubo Supporto Posteriore** (n. 5) nel **Tubo Base Posteriore** (n. 6). Fissare con 3 **Bulloni Esagonali** (n. C) e 3 **Rondelle** (n. E). Serrare con 1 **Chiave** (n. J).

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 o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 3:

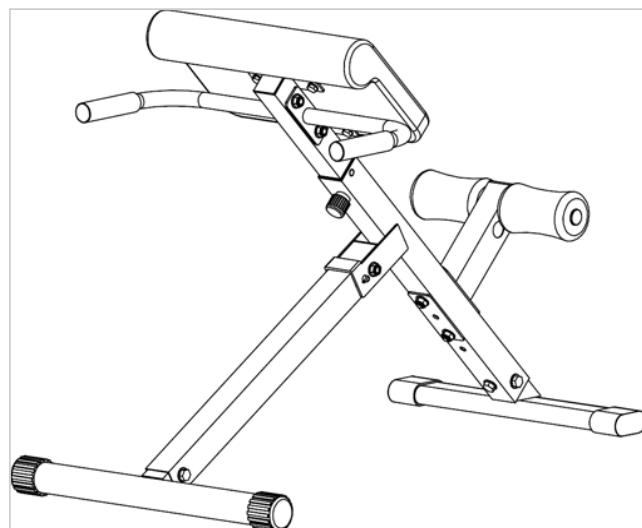
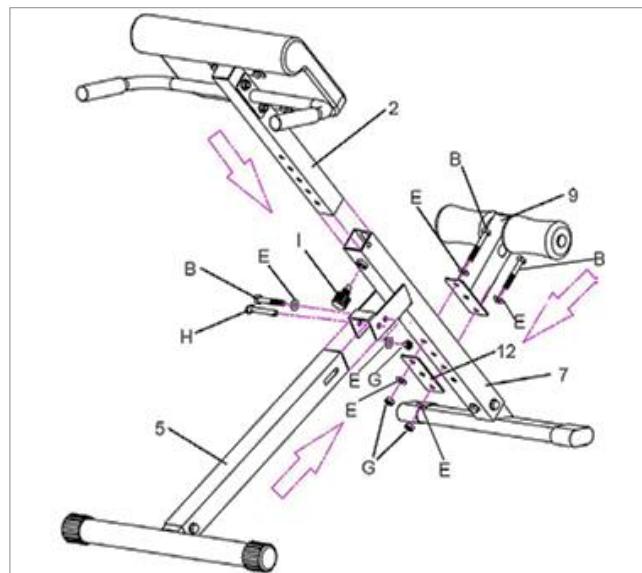
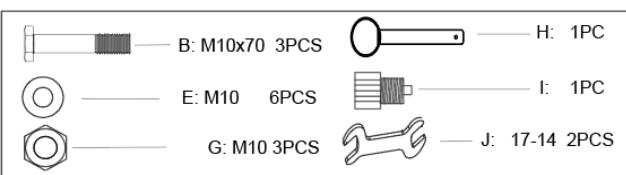
Inserire il **Tubo Regolabile Supporto Anteriore** (n. 7) nel **Tubo Base Anteriore** (n. 8). Fissare con 3 **Bulloni Esagonali** (n. C) e 3 **Rondelle** (n. E). Serrare con 1 **Chiave** (n. J).



FASE 4:

Inserire il **Tubo per Rulli in Gommapiuma** (n. 10) attraverso il foro del **Tubo di Supporto per le Gambe** (n. 9). Quindi applicare 2 **Rulli in Gommapiuma** (n. 11) su entrambe le estremità del **Tubo per Rulli in Gommapiuma** (n. 10)

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 o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 5:

Fissare il Tubo Supporto Posteriore (n. 5) al Tubo Regolabile Supporto Anteriore (n. 7) utilizzando 1 Bullone Esagonale (n. B), 2 Rondelle (n. E) e 1 Dado (n. G). Serrare con 2 Chiavi (n. J).

Inserire il Perno di Bloccaggio (n. H).

Posizionare la panca romana sul pavimento, assicurandosi che i tubi siano in piano sul pavimento. Serrare tutti i bulloni esagonali e i dadi.

Inserire il Tubo Regolabile (n. 2) nel Tubo Regolabile Supporto Anteriore (n. 7).

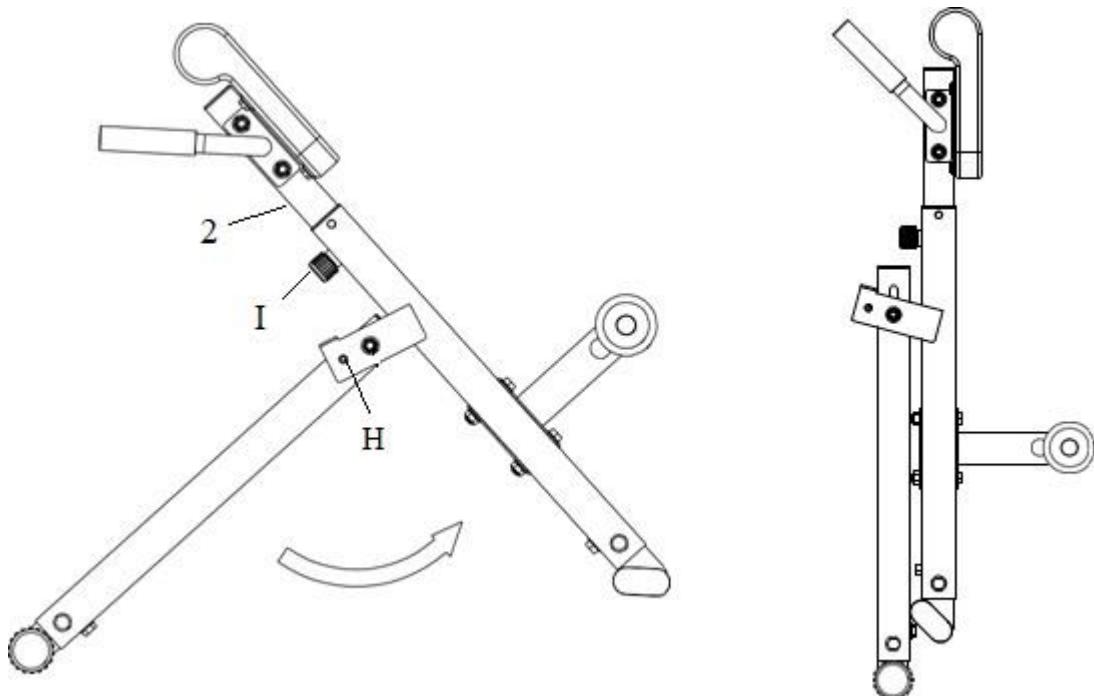
Conecte el Tubo di Soporte para las Piernas (n.º 9) al Tubo Regolabile Soporte Anterior (n.º 7), usando un 2 Bullone Esagonal (n.º B), 4 Rondelle (n.º E), 1 Piastra de Soporte (n.º 12) y 2 Dado (n.º G). Apriete con 2 Chiavi (n.º J).

¡El armado está completo!

GUIDA ALLA REGOLAZIONE

PER REGOLARE L'ALTEZZA DEL CUSCINO:

Con una mano, ruotare il **Perno di Bloccaggio (n. I)** per allentarlo e tirarlo. Con l'altra mano, spostare il **Tubo Regolabile (n. 2)** all'altezza desiderata. Inserire il **Perno di Bloccaggio (n. I)** in una delle cinque posizioni per fissarlo e ruotare per serrare.



PER CHIUDERE LA PANCA ROMANA:

Estrarre il **Perno di Bloccaggio (n. H)**. Chiudere la panca romana. Inserire il **Perno di Bloccaggio (n. H)**. Una volta chiusa, la panca romana non è autoportante. Deve essere appoggiata al muro.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

IMPORTANTE:

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 l'attrezzatura sia sottoposta a regolare manutenzione. Tutti i componenti che risultano usurati e/o danneggiati devono essere sostituiti prima di continuare a utilizzare l'attrezzatura. L'attrezzatura deve essere utilizzata e conservata solo in ambienti chiusi, poiché l'esposizione prolungata agli agenti atmosferici e alle variazioni di temperatura e umidità può avere un grave impatto sulle parti mobili della macchina.

Manutenzione giornaliera:

- Pulire e rimuovere il sudore e l'umidità dopo ogni utilizzo.
- Eseguire l'ispezione di tutti i dadi e i bulloni associati alle parti mobili dell'attrezzatura e serrare secondo necessità.
- Controllare la mobilità delle parti e dei componenti mobili dell'attrezzatura, lubrificare se necessario.
- Pulire le parti in plastica dell'attrezzatura con un panno umido, quelle metalliche con un panno asciutto. Non utilizzare prodotti detergenti per pulire l'attrezzatura.

Manutenzione settimanale:

Ispezionare accuratamente le varie parti dell'attrezzatura: dadi, bulloni, bulloni esagonali e parti mobili come il collare di scorrimento, l'imbottitura, la barra di supporto, ecc. Serrare o sostituire le parti secondo necessità.

Manutenzione mensile:

Ispezionare il telaio e i componenti interni per verificarne l'usura e i danni, eseguirne la manutenzione o sostituirli secondo necessità.

SUNNYFIT - FÜR FITNESS ZU HAUSE HERUNTERLADEN:



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-DemandWorkout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

Version 3.1

CONNECT
with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download **SUNNYFIT** today!



FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com