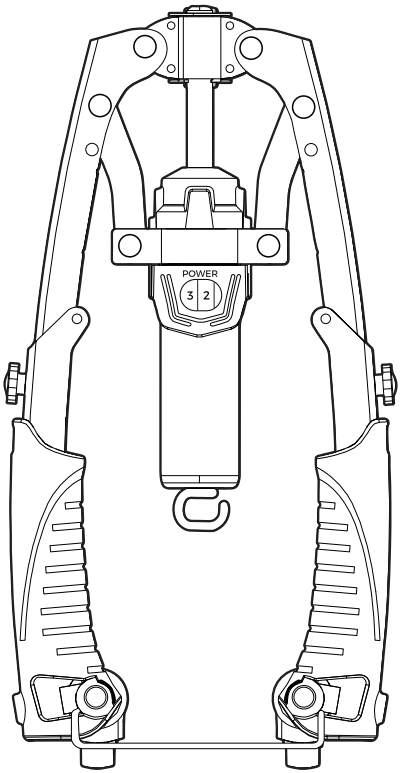
FLYBIRD

Chest & Arm Twister Trainer



Email: support@fedfitness.com

USER MANUAL

FLYBIRD

EN

CONTENTS

Cautions 02

Important Notes 04

Product Introduction 06

Assembly Guide 07

Warm-up Exercise 08

How to Use 09

Resistance Adjustment 12

Storage Method 13

Warranty 14

DE

INHALT

Vorsichtsmaßnahmen 16

Wichtige Hinweise 18

Produkteinführung 20

Montageanleitung 23

Aufwärmübung 24

Wie Zu Verwenden 25

Widerstandsanpassung 26

Lagerungsmethode 27

Garantie 28

FR

CONTENU

Prudences 30

Notes Importantes 32

Introduction Du Produit 34

Guide De Montage 35

Échauffement Exercice 36

Comment Utiliser 37

Réglage De La Résistance 40

Méthode De Stockage 41

Garantie 42

ES

CONTENIDO

Precauciones 44

Notas Importantes 46

Introducción Del Producto 48

Guía De Ensamblaje 49

Ejercicio De Calentamiento 50

Cómo Usar 51

Ajuste De Resistencia 54

Método De Almacenamiento 55

Garantía 56

IT

CONTENUTI

Precauzioni 58

Note Importanti 60

Introduzione Al Prodotto 62

Guida Di Assemblaggio 63

Warm-up Exercise 62

Come Usare 65

Regolazione Della Resistenza 68

Metodo Di Conservazione 69

Garanzia 70

FLYBIRD

Flybird is committed to providing our customers with high-quality, cost-effective fitness products and reliable after-sales service.

If you encounter any of the following issues, please feel free to contact us by support@fedfitness.com anytime—we promise to give you a satisfactory solution:

Email: support@fedfitness.com

- If there are any quality problems with the product, contact us for a free replacement!
- If any parts are missing, reach out to us and we'll send you replacements right away.
- Need more exercise guidance? Just contact us—we've got you covered!
- Have ideas to improve our products? We'd love to hear from you!

Finally, thank you for choosing Flybird! Let's kick off your fitness journey together!

CAUTIONS

Cautions for use:

- Please read this instruction manual carefully before using the equipment.
- Before using the equipment, please confirm that there is **no abnormality** before using it. If there is damage, please do not use it.
- **Warm up** before starting exercise. It is recommended to choose the right resistance step by step from small to large to avoid pulling muscles. If you feel unwell, please stop exercising.
- When using this equipment for exercise, ensure there is enough space, keep a certain distance from children, pets, furniture and other objects, and need **at least 1 meter of gap space to avoid unnecessary direct contact.**
- Do not wear loose clothes to use this equipment, so as not to be hooked by equipment parts.
- This equipment is not competitive equipment, and it will cause physical injury if used beyond the scope. Do not directly adjust the force to the heavy resistance and press it with unconventional violence, otherwise it may damage the product.
- **Children, pregnant women, the elderly** and those who are unwell say not to use this equipment. Use with caution if there are old injuries to **the waist, elbow, shoulder or other joints and muscles.**
- Because, the equipment has a certain weight, so please put it in a place that is difficult for children and the elderly to get, so as not to hurt children and the elderly.
- When the trainer is used frequently, the oil cylinder block will heat up normally. Do not touch it directly with your hands to avoid scalding.
- **Bolts are locked to prevent loosening warning.**

EN

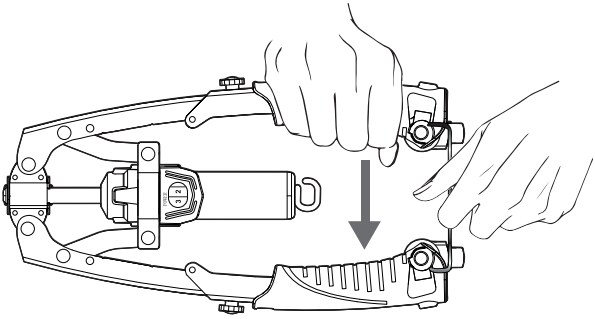
CAUTIONS

Tip:

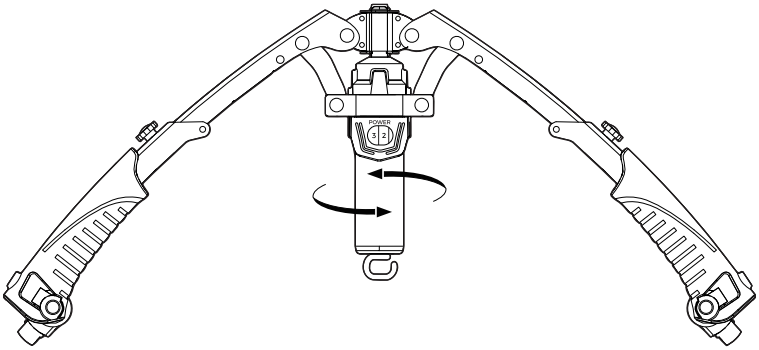
- Pay attention to the usage of the storage hook during use, and do not pull the buckle with brute force to make the product pop up automatically.
- This equipment is equipped with high-precision oil cylinder inside and engineer-ing plastics outside. please do not throw, fall or step on it.
- Therefore, the equipment is composed of oil cylinders, and there will be slight (squeaking) sound when using the equipment, which belongs to the normal sound of oil return in the oil cylinders.
- Our company is not responsible for any personal injury or equipment caused by the use of this equipment in violation of the operating rules.
- Maintenance:
  a. Proper use of this equipment can prolong its service life.
  b. Do not immerse in water, stay away from heat sources and open flames.
  c. Do not fall or use the equipment improperly, and do not change or modify the equipment in any way.
  d. Long-term use will inevitably lead to loose parts, please check and be firm in time, so as not to cause damage to accessories and personal harm.

IMPORTANT NOTES

Please read all warnings before starting to prevent injury.



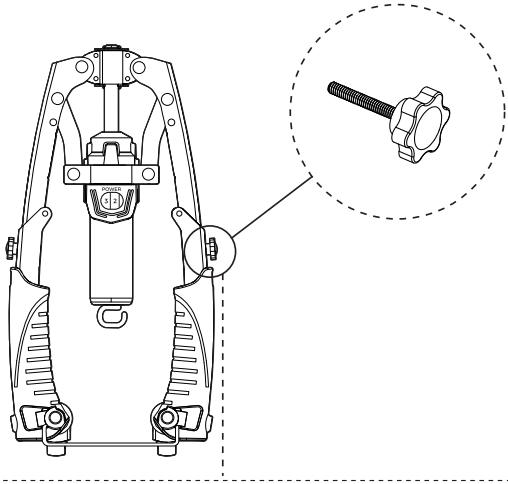
1. Store hooks properly & remove carefully to prevent injury from snapping.



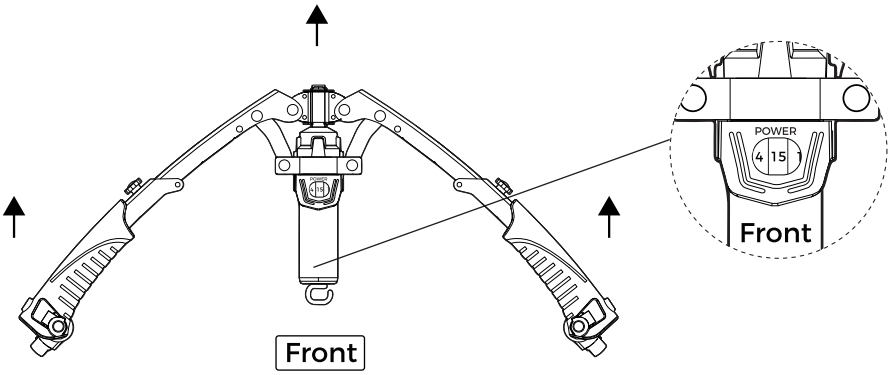
Turn counterclockwise to adjust resistance

2. Make sure the handle is fully deployed when adjusting resistance.

IMPORTANT NOTES

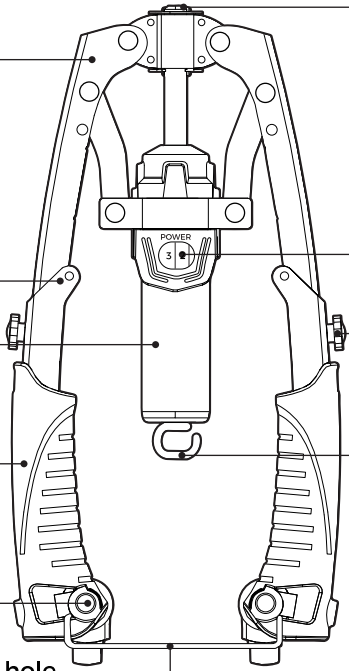


3. Ensure screws are tight and knobs are tightened before use to prevent injury.

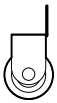


4. Set resistance highest before ab roller exercises to prevent injury from handle wobble.

PRODUCT INTRODUCTION



1. Front wheel installation
2. Hand lever 1
4. Resistance marking port
5. Hand lever 2
3. Hydraulic cylinder
6. Hand lever length fixing bolt
7. Antiskid handle
10. Hook
9. Universal wheel fixing hole
8. Storage hook



11. Directional wheel



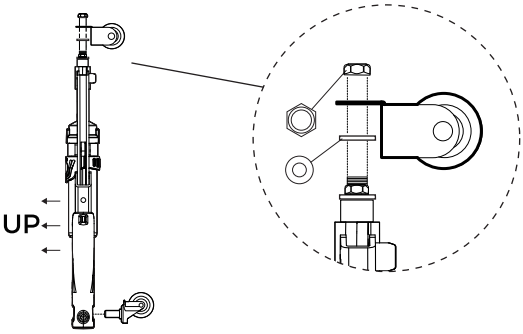
12. Universal wheel (2pcs)

Note: The parts package you receive will contain spare parts to prevent loss.

ASSEMBLY GUIDE

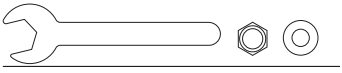
- When using the belly-strengthening wheel as shown in the following diagrams, install the (11) directional wheel and (12) universal wheel into the designated hole position; then, holding the anti-skid handle with both hands in either a standing or kneeling position, push and slide the trainer back and forth to train the core muscle group.

Tighten the nut with a wrench



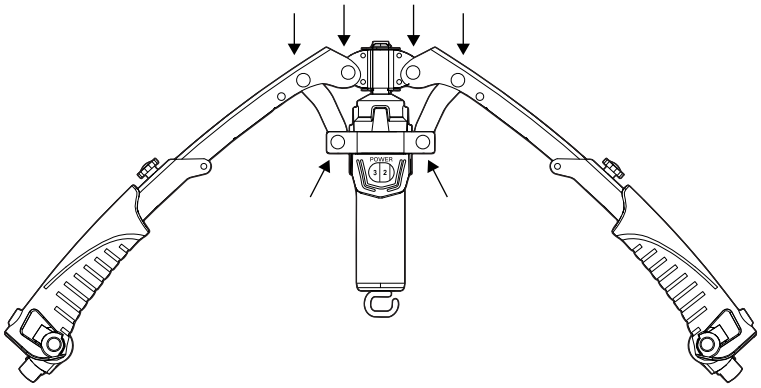
Note: The universal wheel needs to be installed on the back of the product, with the up logo on the front.

Required Tools



Press the (12) universal wheel into the hole position with skillful strength.

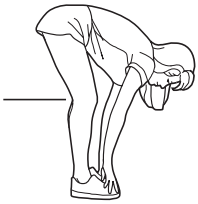
Tip: A bottle of lubricant is provided for routine maintenance. After extended use, apply a few drops to the joint (as indicated by the arrow) to ensure smooth operation.



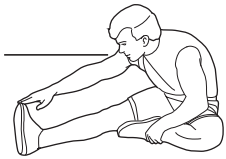
WARM-UP EXERCISE

Training Instructions

- **Standing Forward Bend**
  Bend your knees slightly and bend forward slowly, letting your back and shoulders relax as you try to touch your toes. Hold this position for 10-15 seconds. Repeat 3 times.



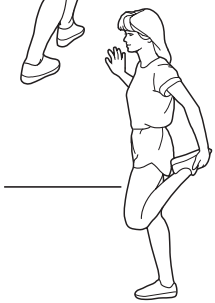
- **Hamstring Stretch**
  Sit on the floor with your left leg bent, placing the sole of your left foot against your inner right thigh. Extend your right leg straight. Keeping your spine long, reach both hands toward your right foot. Hold the stretch for 10-15 seconds while breathing naturally. Switch sides and repeat. Complete 3 rounds on each leg.



- **Calf and Foot Stretch**
  Stand with both hands pressed against a wall for support. Place your left foot forward, toes pointing at the wall, and keep your right leg extended behind you with the heel on the floor. Gently straighten your left knee to stretch the muscles in your left calf. Switch legs and repeat 3 times.



- **Quadriceps Stretch**
  Stand on your right leg, holding a support (e.g., wall) with your right hand. Bend your left knee and grip your left ankle, gently pulling your heel toward your left glute. Keep your back straight and left knee pointing downward (avoid arching your lower back). Hold for 15-30 seconds. Switch legs and repeat. Complete 3 repetitions per leg.

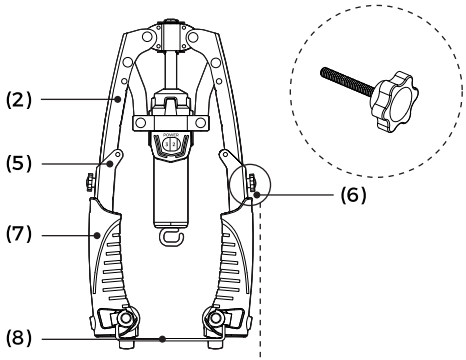


- **Inner Thigh Stretch**
  Sit with the soles of your feet together, knees bent outward. Gently hold your ankles or feet with both hands. Keeping your spine long, inhale to lengthen your torso, then exhale as you use your elbows to press your thighs downward toward the floor. Hold for 15-30 seconds while breathing deeply. Release and repeat for 3 rounds.

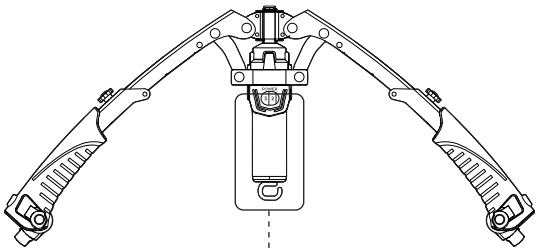


HOW TO USE

- When using the arm twister trainer, first loosen (8) the storage hook, then loosen (6) the hand lever stretching and fixing bolt; adjust (2) hand lever 1 and (5) hand lever 2 to your desired length. Grip (7) the anti-skid handle with both hands, position the device against your chest or target area, and press inward in a controlled motion to engage upper-body core muscles; repeat this pressing action for training.



Please make sure the bolts are tightened securely before exercising to prevent loosening!



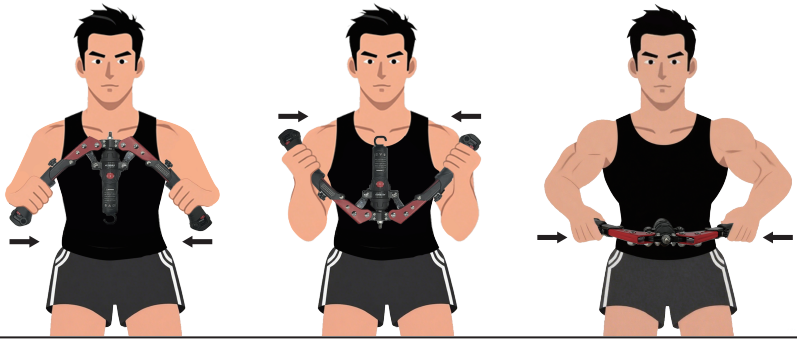
During continuous hydraulic resistance operation, cylinder heating is normal. Allow 5-10 minutes post-use cooldown before touch to avoid burn injuries!

(The trainer has slight rebound. Pay attention to safety when removing the hook)

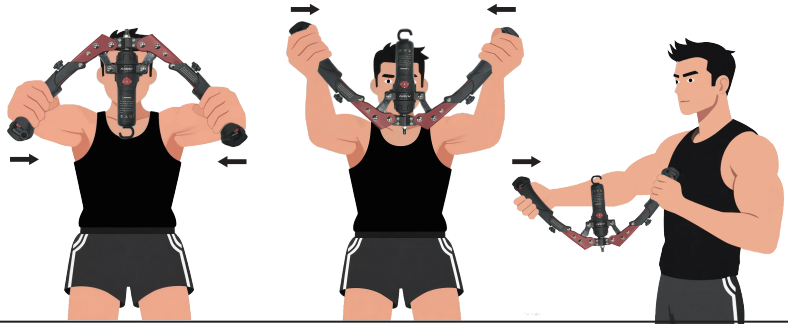
HOW TO USE

The direction of the arrows indicates the direction in which force should be applied.

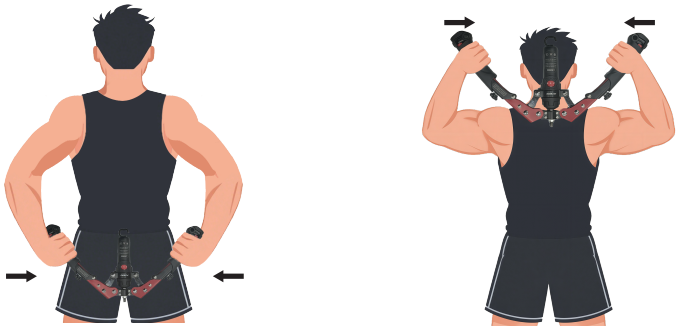
Chest Training



Arm Training



Back Training



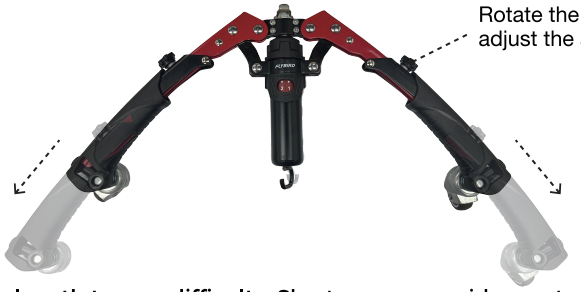
EN

HOW TO USE

Abdominal Training



Adjust the arm length



Adjust the arm length to vary difficulty: Shorter arms provide greater resistance.

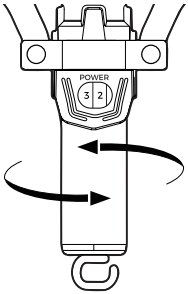
WARNING

Warm up sufficiently before exercise. Beginners and minors should use this equipment under supervision or assistance.

RESISTANCE ADJUSTMENT

Resistance adjustment:

- Rotating cylinder steel body, the greater the marking number, the greater the force.



Turn counterclockwise to adjust resistance

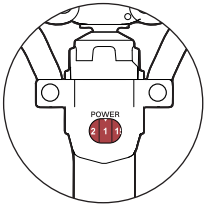
Note: Make sure the handle is fully deployed when adjusting resistance.

Resistance adjustment reference:

POWER	LEVEL
Novice	level 1-4
Primary	level 5-8
Intermediate	level 9-12
Advanced	level 13-16
Outstanding	level 17-20

EN

STORAGE METHOD

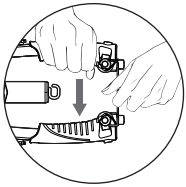




Step 1
Be sure to set the resistance level to the “minimum level (Level 1)”.



Step 2
Place the device on its side on the mat, and bring one handle close to the other.





Step 3
Secure the two handles with the storage hook.

WARRANTY

We provide one year warranty for this product. In this period,replacements for all accessories are freely provided.

If you need replacement parts or support from the seller, please contact us.

(Login your account > choose "Your orders" > find the order ID > click"Contact seller")

Or email to support@fedfitness.com

Our customer service will get back to you within 24 hours.

In order to resolve your issue faster, please include the following information in your email when contacting us.

Order Number

Product

Issue

Request

Address

Phone Number

FLYBIRD

Flybird verpflichtet sich, unseren Kunden hochwertige, kostengünstige Fitnessprodukte und zuverlässigen Kundendienst zu bieten.

Wenn Sie auf eines der folgenden Probleme stoßen, können Sie uns jederzeit unter support@fedfitness.com kontaktieren – wir versprechen, Ihnen eine zufriedenstellende Lösung zu bieten:

E-Mail: support@fedfitness.com

- Wenn es irgendwelche Qualitätsprobleme mit dem Produkt gibt, kontaktieren Sie uns für einen kostenlosen Ersatz!
- Wenn Teile fehlen, wenden Sie sich an uns und wir senden Ihnen sofort Ersatz zu.
- Brauchen Sie mehr Übungsanleitungen? Kontaktieren Sie uns einfach—wir kümmern uns darum!
- Haben Sie Ideen, um unsere Produkte zu verbessern? Wir würden gerne von Ihnen hören!

Endlich, danke, dass Sie sich für Flybird entschieden haben! Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Fitnessreise starten!

VORSICHTSMAßNAHMEN

Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:

- Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig, bevor Sie die Ausrüstung benutzen.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung der Ausrüstung, dass keine Auffälligkeiten vorliegen. Bei Schäden bitte nicht verwenden.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf. Es wird empfohlen, den Widerstand schrittweise von klein nach groß zu wählen, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie bitte mit dem Training auf.
- Stellen Sie beim Training mit dieser Ausrüstung sicher, dass genügend Platz vorhanden ist, halten Sie einen gewissen Abstand zu Kindern, Haustieren, Möbeln und anderen Gegenständen und lassen Sie mindestens 1 Meter Abstand, um unnötigen direkten Kontakt zu vermeiden.
- Tragen Sie keine lockere Kleidung beim Gebrauch dieser Ausrüstung, um ein Hängenbleiben an Teile der Ausrüstung zu verhindern.
- Diese Ausrüstung ist kein Wettkampfgerät und kann bei unsachgemäßer Nutzung körperliche Verletzungen verursachen. Stellen Sie die Kraft nicht direkt auf den hohen Widerstand ein und drücken Sie nicht mit unkonventioneller Gewalt, da dies das Produkt beschädigen kann.
- Kinder, schwangere Frauen, ältere Menschen und Kranke sollten dieses Gerät nicht benutzen. Verwenden Sie es mit Vorsicht, wenn alte Verletzungen an der Taille, am Ellenbogen, an der Schulter oder an anderen Gelenken und Muskeln bestehen.
- Da das Gerät ein bestimmtes Gewicht hat, stellen Sie es bitte an einem Ort auf, der für Kinder und ältere Menschen schwer zugänglich ist, um zu verhindern, dass Kinder und ältere Menschen verletzt werden.
- Bei häufigem Gebrauch des Trainers wird der Ölzylinderblock normalerweise heiß. Berühren Sie ihn nicht direkt mit den Händen, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Schrauben sind zur Vermeidung eines Lockerwerdens gesichert, Warnung.

VORSICHTSMAßNAHMEN

Tipp:

- Achten Sie während der Benutzung auf die Verwendung des Aufbewahrungshakens und ziehen Sie die Schnalle nicht mit roher Gewalt, um das Produkt automatisch aufspringen zu lassen.
- Dieses Gerät ist innen mit einem hochpräzisen Ölzylinder und außen mit technischem Kunststoff ausgestattet. Bitte werfen Sie es nicht, lassen Sie es nicht fallen und treten Sie nicht darauf.
- Daher besteht das Gerät aus Ölzylindern, und es wird beim Gebrauch des Geräts ein leichtes (quietschen) Geräusch auftreten, das zum normalen Geräusch der Ölrückführung in den Ölzylindern gehört.
- Unser Unternehmen ist nicht verantwortlich für Personenschäden oder Geräteschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts unter Missachtung der Betriebsanweisungen verursacht werden.
- Wartung:

  a. Eine sachgemäße Verwendung dieses Geräts kann seine Lebensdauer verlängern.

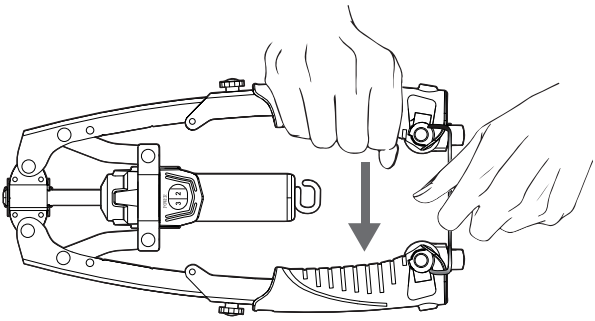
  b. Nicht in Wasser eintauchen, von Wärmequellen und offenen Flammen fernhalten.

  c. Das Gerät nicht fallen lassen oder unsachgemäß verwenden, und das Gerät nicht in irgendeiner Weise verändern oder modifizieren.

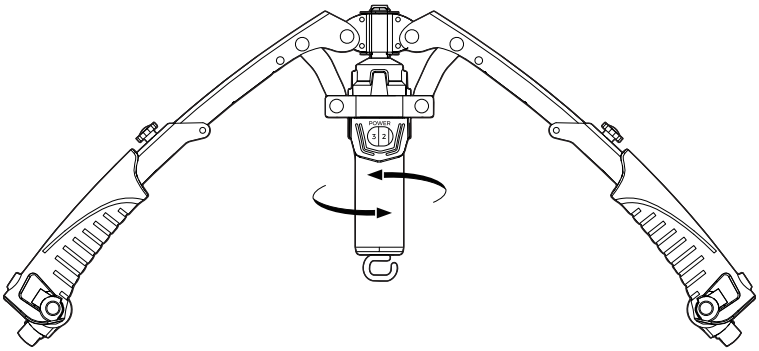
  d. Langfristiger Gebrauch führt unweigerlich zu lockeren Teilen, bitte überprüfen Sie diese zeitnah und befestigen Sie sie, um Schäden an Zubehör und persönliche Verletzungen zu vermeiden.

WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie alle Warnhinweise, bevor Sie beginnen, um Verletzungen zu vermeiden.



1. Haken richtig aufbewahren und vorsichtig entfernen, um Verletzungen durch ein Zurückschnappen zu vermeiden.

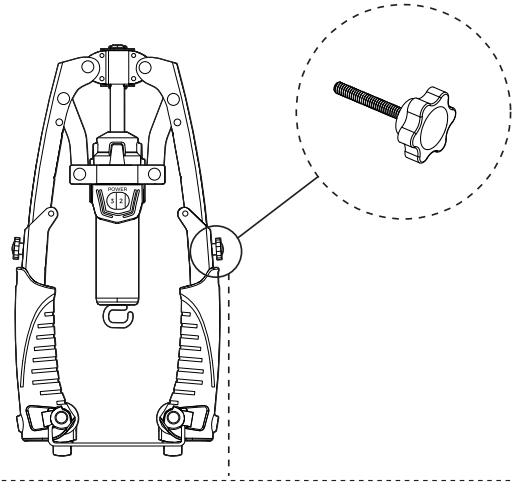


Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand einzustellen

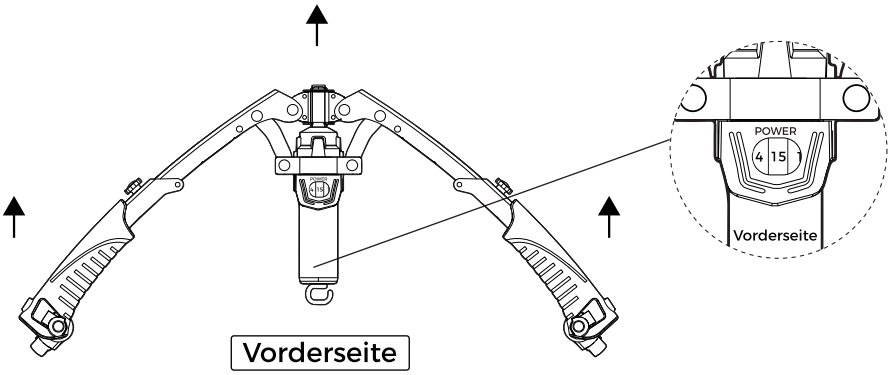
2. Stellen Sie sicher, dass der Griff beim Einstellen des Widerstands vollständig ausgefahren ist.

DE

WICHTIGE HINWEISE

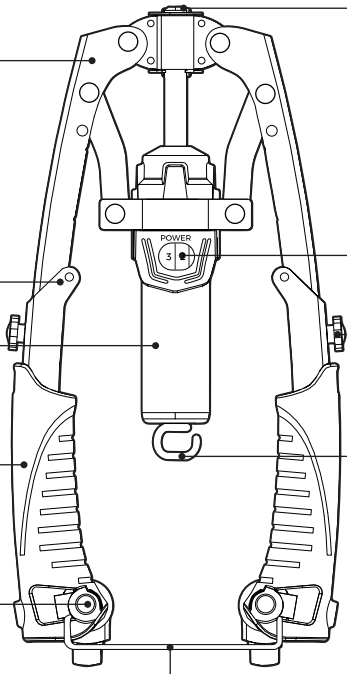


3. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest sind und die Knöpfe vor der Verwendung angezogen werden, um Verletzungen zu verhindern.

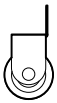


4. Stellen Sie den Widerstand vor den Ab-Roller-Übungen am höchsten ein, um Verletzungen durch das Wackeln des Griffs zu verhindern.

PRODUKTEINFÜHRUNG



1. Vorderradinstallation
2. Handhebel 1
4. Widerstandskennzeichnungsanschluss
5. Handhebel 2
6. Handhebel Längenbefestigungsbolzen
3. Hydraulikzylinder
10. Haken
7. Rutschfester Griff
9. Universelles Radbefestigungsloch
8. Aufbewahrungshaken



11. Richtungsrad



12. Universalrad (2 Stück)

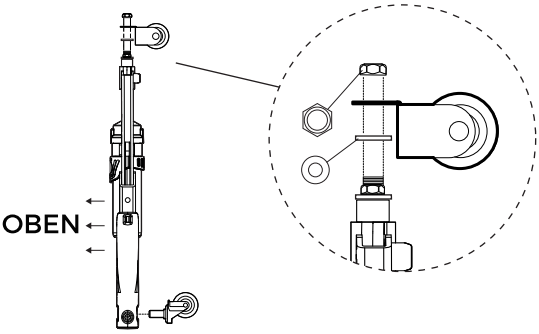
Notiz: Das Teilepaket, das Sie erhalten, enthält Ersatzteile, um Verlust vorzubeugen.

DE

MONTAGEANLEITUNG

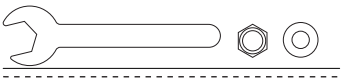
- Beim Gebrauch des bauchstärkenden Rads wie in den folgenden Diagrammen gezeigt, installieren Sie das (11) Richtungsrad und das (12) Universalrad in die vorgesehene Lochposition; dann halten Sie den Anti-Rutsch-Griff mit beiden Händen, entweder in stehender oder kniender Position, und schieben Sie den Trainer vor und zurück, um die Kernmuskulatur zu trainieren.

Ziehen Sie die Mutter mit einem Schraubenschlüssel fest



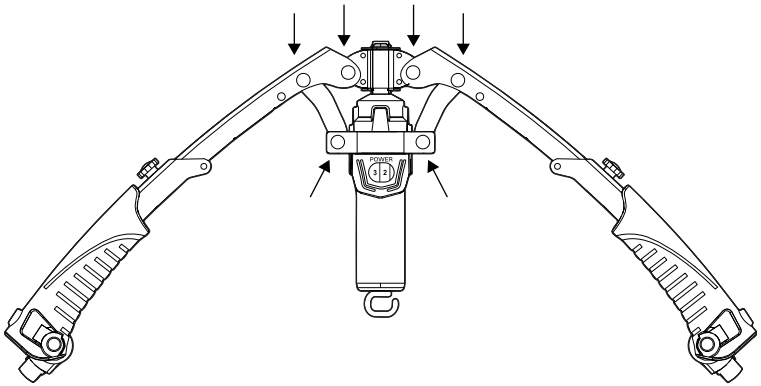
Hinweis: Das Universalrad muss an der Rückseite des Produkts montiert werden, wobei das Hochlogo nach vorne zeigt.

Erforderliche Werkzeuge



Drücken Sie das (12) Universalrad mit geschickter Kraft in die Lochposition.

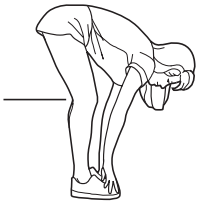
Tipp: Eine Flasche Schmiermittel wird für die routinemäßige Wartung bereitgestellt. Nach längerer Benutzung ein paar Tropfen auf das Gelenk (wie durch den Pfeil angezeigt) auftragen, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.



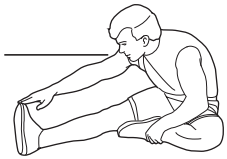
AUFWÄRMÜBUNG

Trainingsanweisungen

- **Vorwärtsbeuge im Stehen**
  Beugen Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie sich langsam nach vorne, dabei Rücken und Schultern entspannen, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden. Wiederholen Sie dies 3 Mal.



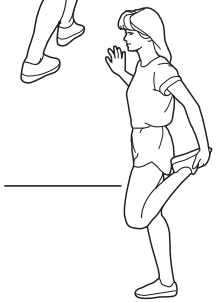
- **Hamstring-Dehnung**
  Setzen Sie sich auf den Boden, wobei Sie Ihr linkes Bein angewinkelt haben und die Sohle Ihres linken Fußes gegen die innere rechte Oberschenkelinnenseite legen. Strecken Sie Ihr rechtes Bein gerade aus. Halten Sie Ihre Wirbelsäule lang und greifen Sie mit beiden Händen nach Ihrem rechten Fuß. Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden lang, während Sie natürlich atmen. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung. Führen Sie 3 Runden für jedes Bein durch.



- **Waden-und Fußdehnung**
  Stellen Sie sich mit beiden Händen zur Unterstützung gegen eine Wand. Stellen Sie Ihren linken Fuß nach vorne, die Zehen zeigen zur Wand, und halten Sie Ihr rechtes Bein hinter sich ausgestreckt, mit der Ferse auf dem Boden. Strecken Sie das linke Knie sanft, um die Muskeln in Ihrer linken Wade zu dehnen. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie dies 3 Mal.



- **Quadrizeps-Dehnung**
  Stehe auf deinem rechten Bein und halte eine Stütze (z. B. Wand) mit deiner rechten Hand. Beuge dein linkes Knie und greife deinen linken Knöchel, ziehe deine Ferse sanft in Richtung deines linken Gesäßes. Halte deinen Rücken gerade und das linke Knie nach unten gerichtet (vermeide ein Hohlkreuz). Halte die Position für 15-30 Sekunden. Wechsle die Beine und wiederhole die Übung. Führe 3 Wiederholungen pro Bein durch.



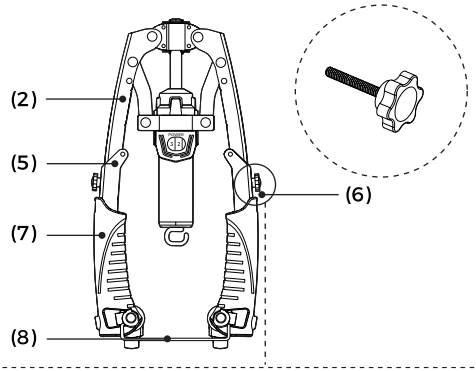
- **Innere Oberschenkeldehnung**
  Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen, die Knie nach außen gebeugt. Halten Sie sanft Ihre Knöchel oder Füße mit beiden Händen. Halten Sie Ihre Wirbelsäule lang, atmen Sie ein, um den Oberkörper zu verlängern, und atmen Sie dann aus, während Sie Ihre Ellbogen benutzen, um Ihre Oberschenkel nach unten zum Boden zu drücken. Halten Sie die Position 15-30 Sekunden lang, während Sie tief atmen. Lösen Sie die Position und wiederholen Sie dies für 3 Runden.



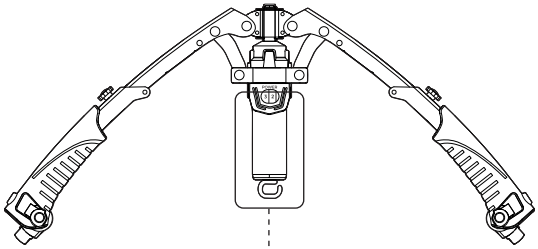
DE

WIE ZU VERWENDEN

- Beim Gebrauch des Arm-Twister-Trainers zuerst (8) den Aufbewahrungshaken lösen, dann die Schraube zur Dehnung und Fixierung des Handhebels (6) lösen; die Handhebel (2) Handhebel 1 und (5) Handhebel 2 auf die gewünschte Länge einstellen. Den Anti-Rutsch-Griff (7) mit beiden Händen greifen, das Gerät gegen die Brust oder den Zielbereich positionieren und kontrolliert nach innen drücken, um die Kernmuskulatur des Oberkörpers zu aktivieren; diese Druckbewegung für das Training wiederholen.



Bitte stellen Sie sicher, dass die Schrauben vor dem Training fest angezogen sind, um ein Lockerwerden zu verhindern!



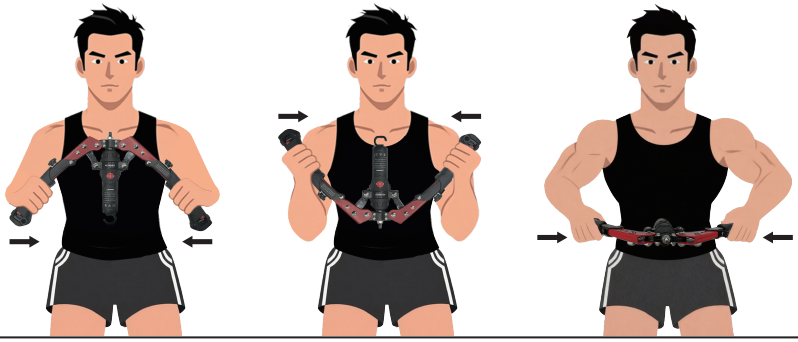
Während des kontinuierlichen Betriebs mit hydraulischem Widerstand ist eine Erwärmung des Zylinders normal. Lassen Sie 5-10 Minuten nach der Benutzung abkühlen, bevor Sie ihn berühren, um Verbrennungsverletzungen zu vermeiden!

(Der Trainer hat einen leichten Rückprall. Achten Sie beim Entfernen des Hakens auf Sicherheit)

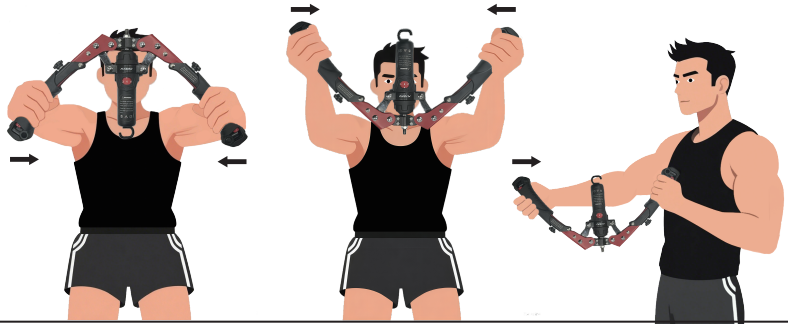
WIE ZU VERWENDEN

Die Pfeile zeigen die Richtung an, in der die Kraft ausgeübt werden soll.

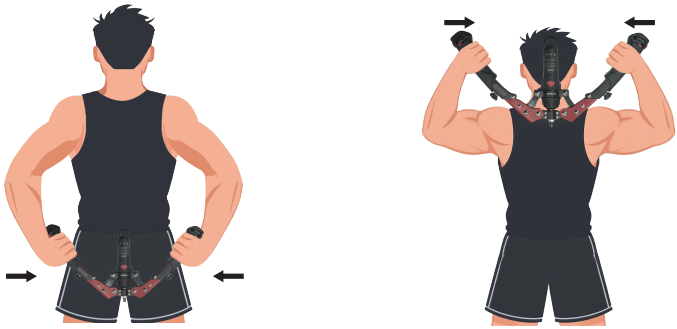
Brusttraining



Armtraining



Rückentraining



DE

WIE ZU VERWENDEN

Bauchmuskeltraining



Armlänge einstellen



Drehen Sie den Knopf, um die Armlänge einzustellen.

Passen Sie die Armlänge an, um den Schwierigkeitsgrad zu verändern: Kürzere Arme erzeugen einen höheren Widerstand.

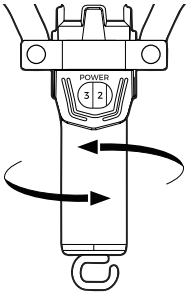
WARNUNG

Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf. Anfänger und Minderjährige dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht oder mit Hilfe benutzen.

WIDERSTANDSANPASSUNG

Widerstandseinstellung:

- Drehender Zylinder aus Stahl, je höher die Markierungszahl, desto größer die Kraft.



Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand einzustellen

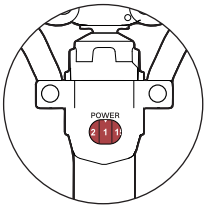
Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Griff vollständig ausgeklappt ist, wenn Sie den Widerstand einstellen.

Referenz zur Widerstandseinstellung:

KRAFT	EBENE
Anfänger	Stufe 1-4
Grundstufe	Stufe 5-8
Mittelstufe	Stufe 9-12
Fortgeschritten	Stufe 13-16
Hervorragend	Stufe 17-20

DE

LAGERUNGSMETHODE

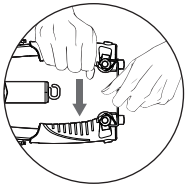




Schritt 1
Stellen Sie sicher, dass der Widerstands-grad auf das „Mindestniveau (Stufe 1)“ eingestellt ist.



Schritt 2
Stellen Sie das Gerät auf die Seite auf die Matte und bringen Sie einen Griff in die Nähe des anderen.





Schritt 3
Befestigen Sie die beiden Griffe mit dem Aufbewahrungshaken.

GARANTIE

Wir bieten für dieses Produkt eine einjährige Garantie. In diesem Zeitraum werden Ersatzteile für alle Zubehörteile kostenlos bereitgestellt.
Wenn Sie Ersatzteile oder Unterstützung vom Verkäufer benötigen, kontaktieren Sie uns bitte.
(Melden Sie sich in Ihrem Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > finden Sie die Bestell-ID > klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren")
Oder per E-Mail an support@fedfitness.com
Unser Kundenservice wird sich innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen melden.
Um Ihr Problem schneller zu lösen, fügen Sie bitte die folgenden Informationen in Ihre E-Mail ein, wenn Sie uns kontaktieren.

Bestellnummer

Produkt

Problem

Anfrage

Adresse

Telefonnummer

FLYBIRD

Flybird s'engage à fournir à nos clients des produits de fitness de haute qualité et à coût efficace ainsi qu'un service après-vente fiable.

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, n'hésitez pas à nous contacter à support@fedfitness.com à tout moment — nous vous promettons de vous fournir une solution satisfaisante:

Email: support@fedfitness.com

- S'il y a des problèmes de qualité avec le produit, contactez-nous pour un remplacement gratuit!
- Si des pièces manquent, contactez-nous et nous vous enverrons des remplacements immédiatement.
- Besoin de plus de conseils pour l'exercice? Contactez-nous simplement—nous nous occupons de tout!
- Vous avez des idées pour améliorer nos produits? Nous serions ravis de vous entendre!

Enfin, merci d'avoir choisi Flybird! Commençons votre parcours de remise en forme ensemble!

PRUDENCES

Précautions d'emploi:

- Veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'équipement.
- Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier qu'il n'y a aucune anomalie avant de l'utiliser. S'il y a des dommages, veuillez ne pas l'utiliser.
- Échauffez-vous avant de commencer l'exercice. Il est recommandé de choisir la bonne résistance progressivement, du petit au grand, pour éviter les déchirures musculaires. Si vous vous sentez mal, veuillez arrêter l'exercice.
- Lors de l'utilisation de cet équipement pour l'exercice, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace, gardez une certaine distance par rapport aux enfants, aux animaux domestiques, aux meubles et à d'autres objets, et prévoyez au moins 1 mètre d'espace pour éviter tout contact direct inutile.
- Ne portez pas de vêtements amples pour utiliser cet équipement afin de ne pas être accroché par les parties de l'équipement.
- Cet équipement n'est pas un équipement de compétition et peut causer des blessures physiques s'il est utilisé au-delà de son usage prévu. Ne réglez pas directement la force sur une résistance élevée et ne l'appuyez pas avec une violence non conventionnelle, sinon cela pourrait endommager le produit.
- Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes malades ne doivent pas utiliser cet équipement. Utilisez-le avec précaution en cas de blessures anciennes à la taille, au coude, à l'épaule ou à d'autres articulations et muscles.
- Comme l'équipement a un certain poids, veuillez le placer dans un endroit difficile d'accès pour les enfants et les personnes âgées, afin de ne pas les blesser.
- Lorsque l'appareil d'entraînement est utilisé fréquemment, le bloc de cylindre d'huile chauffe normalement. Ne le touchez pas directement avec vos mains pour éviter les brûlures.
- Les boulons sont verrouillés pour prévenir tout desserrage avertissement.

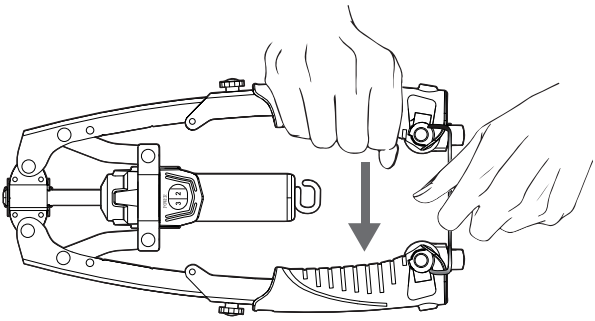
PRUDENCES

Conseil:

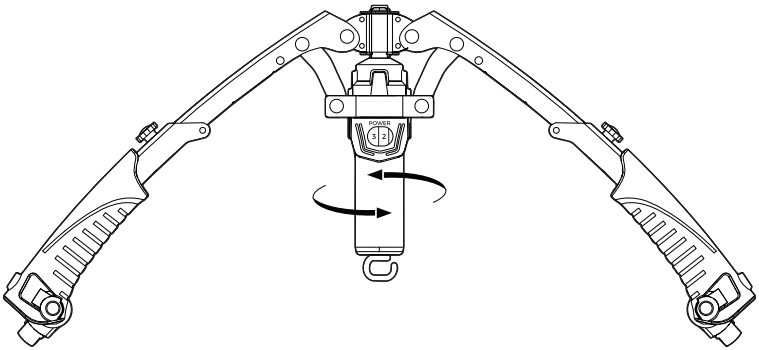
- Faites attention à l'utilisation du crochet de rangement pendant l'utilisation, et ne tirez pas sur la boucle avec force pour faire apparaître le produit automatiquement.
- Cet équipement est équipé d'un vérin hydraulique de haute précision à l'intérieur et de plastiques techniques à l'extérieur. Veuillez ne pas le jeter, le laisser tomber ou marcher dessus.
- Par conséquent, l'équipement est composé de vérins hydrauliques, et il y aura un léger bruit (grincement) lors de l'utilisation de l'équipement, ce qui correspond au bruit normal du retour d'huile dans les vérins.
- Notre société n'est pas responsable de toute blessure corporelle ou dommage matériel causé par l'utilisation de cet équipement en violation des règles de fonctionnement.
- Entretien:
  a. Une utilisation appropriée de cet équipement peut prolonger sa durée de vie.
  b. Ne pas immerger dans l'eau, éloignez-vous des sources de chaleur et des flammes nues.
  c. Ne pas laisser tomber ou utiliser l'équipement de manière incorrecte, et ne pas changer ou modifier l'équipement de quelque manière que ce soit.
  d. Une utilisation à long terme entraînera inévitablement des pièces desserrées, veuillez vérifier et les resserrer à temps, afin de ne pas endommager les accessoires et de causer des blessures personnelles.

NOTES IMPORTANTES

Veuillez lire tous les avertissements avant de commencer pour prévenir les blessures.



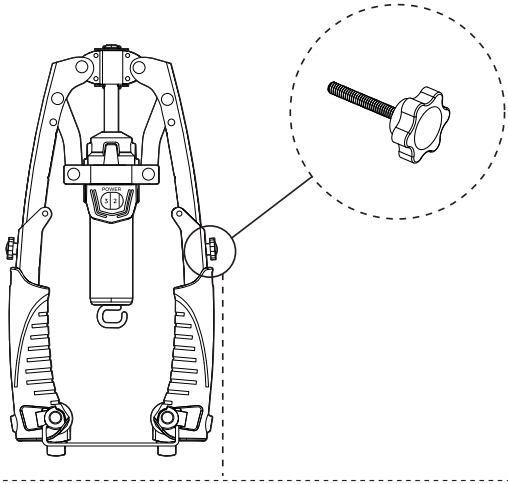
1. Rangez correctement les crochets et retirez-les avec précaution pour éviter les blessures dues à un claquement.



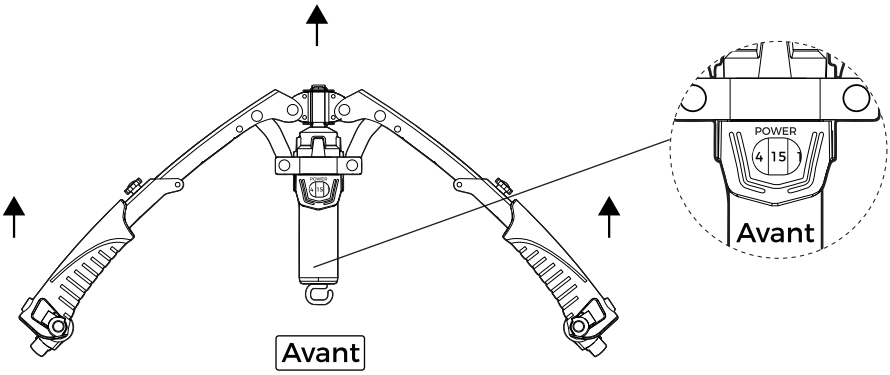
Tournez dans le sens antihoraire pour ajuster la résistance

2. Assurez-vous que la poignée est complètement déployée lors de l'ajustement de la résistance.

NOTES IMPORTANTES

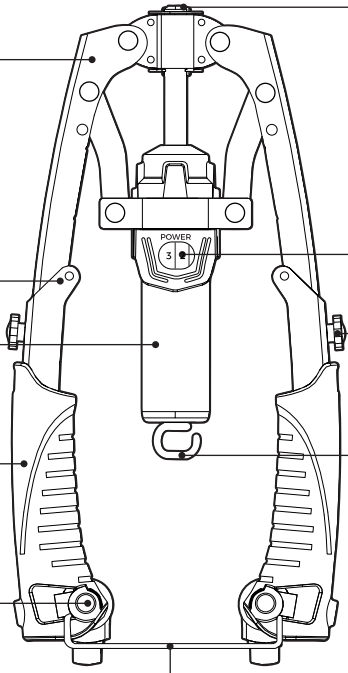


3. Assurez-vous que les vis sont serrées et que les boutons sont resserrés avant utilisation pour éviter les blessures.

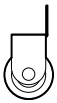


4. Réglez la résistance au maximum avant les exercices avec le rouleau pour abdos afin de prévenir les blessures dues au balancement de la poignée.

INTRODUCTION DU PRODUIT



1. Installation de la roue avant
2. Levier manuel 1
4. Port de marquage de résistance
5. Levier manuel 2
6. Boulon de fixation de la longueur du levier à main
3. Cylindre hydraulique
7. Poignée antidérapante
10. Crochet
9. Trou de fixation de roue universelle
8. Crochet de rangement



11. Roulette directionnelle



12. Roue universelle (2 pièces)

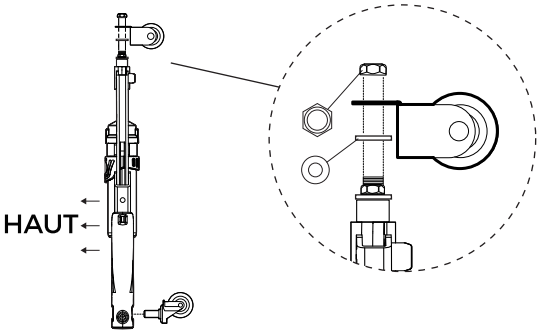
Remarque: Le paquet de pièces que vous recevrez contiendra des pièces de rechange pour éviter toute perte.

FR

GUIDE DE MONTAGE

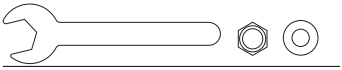
- Lors de l'utilisation de la roue de renforcement abdominal comme montré dans les diagrammes suivants, installez la roue directionnelle (11) et la roue universelle (12) dans l'emplacement de trou prévu; puis, en tenant la poignée antidérapante avec les deux mains en position debout ou à genoux, poussez et faites glisser l'appareil d'entraînement d'avant en arrière pour entraîner le groupe musculaire du tronc.

Serrez l'écrou avec une clé



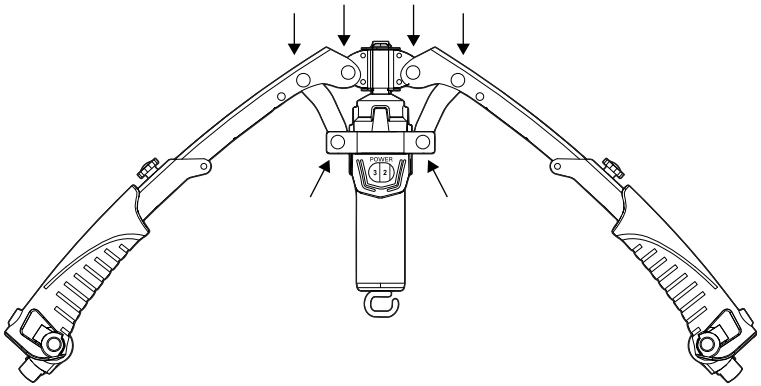
Remarque: La roue universelle doit être installée à l'arrière du produit, avec le logo vers le haut à l'avant.

Outils requis



Appuyez sur la roue universelle (12) dans la position du trou avec une force habile.

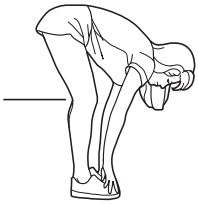
Conseil: Une bouteille de lubrifiant est fournie pour l'entretien courant. Après une utilisation prolongée, appliquez quelques gouttes sur l'articulation (comme indiqué par la flèche) pour assurer un fonctionnement fluide.



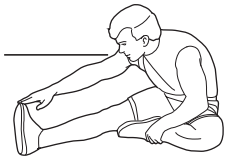
ÉCHAUFFEMENT EXERCICE

Instructions de formation

- **Flexion avant debout**
  Pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant, en laissant votre dos et vos épaules se détendre tout en essayant de toucher vos orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes. Répétez 3 fois.



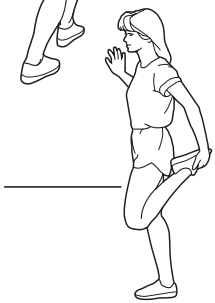
- **Étirement des ischio-jambiers**
  Asseyez-vous par terre avec la jambe gauche pliée, en plaçant la plante du pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étendez la jambe droite. En gardant la colonne vertébrale droite, atteignez votre pied droit avec les deux mains. Maintenez l'étirement pendant 10 à 15 secondes en respirant naturellement. Changez de côté et répétez. Faites 3 séries pour chaque jambe.



- **Étirement du mollet et du pied**
  Tenez-vous avec les deux mains appuyées contre un mur pour vous soutenir. Placez votre pied gauche en avant, les orteils pointant vers le mur, et gardez la jambe droite étendue derrière vous avec le talon au sol. Redressez doucement votre genou gauche pour étirer les muscles de votre mollet gauche. Changez de jambe et répétez 3 fois.



- **Étirement des quadriceps**
  Tenez-vous sur votre jambe droite, en vous tenant à un support (par exemple, un mur) avec votre main droite. Pliez votre genou gauche et saisissez votre cheville gauche, en tirant doucement votre talon vers votre fessier gauche. Gardez le dos droit et le genou gauche pointé vers le bas (évitez de cambrer le bas du dos). Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Changez de jambe et répétez. Effectuez 3 répétitions par jambe.

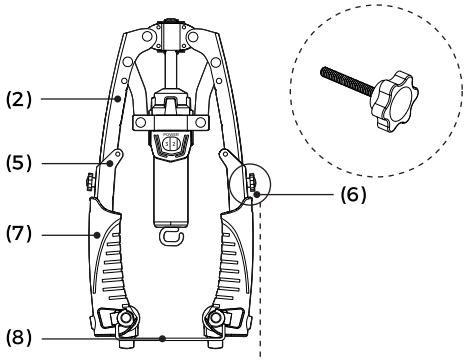


- **Étirement de l'intérieur des cuisses**
  Asseyez-vous avec la plante des pieds jointes, les genoux pliés vers l'extérieur. Tenez doucement vos chevilles ou vos pieds avec les deux mains. En gardant la colonne vertébrale longue, inspirez pour allonger votre torse, puis expirez en utilisant vos coudes pour appuyer vos cuisses vers le sol. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes tout en respirant profondément. Relâchez et répétez 3 fois.

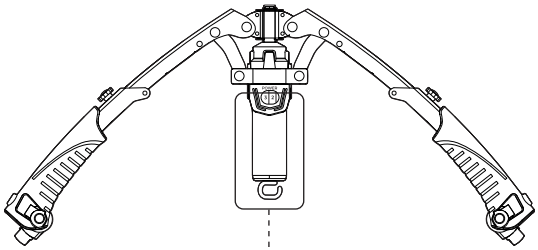


COMMENT UTILISER

- Lors de l'utilisation de l'entraîneur de torsion du bras, desserrez d'abord (8) le crochet de rangement, puis desserrez (6) le boulon de réglage et de fixation du levier à main; ajustez (2) le levier à main 1 et (5) le levier à main 2 à la longueur désirée. Saisissez (7) la poignée antidérapante avec les deux mains, placez l'appareil contre votre poitrine ou la zone cible, et appuyez vers l'intérieur avec un mouvement contrôlé pour engager les muscles centraux du haut du corps; répétez cette action de poussée pour l'entraînement.



Veuillez vous assurer que les boulons sont bien serrés avant de faire de l'exercice afin d'éviter qu'ils ne se desserrent!



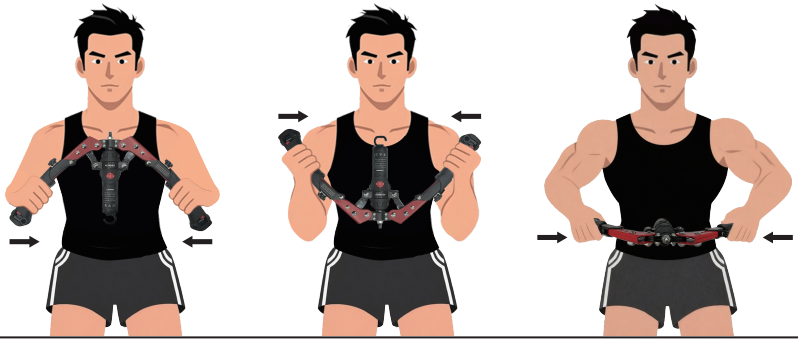
Pendant le fonctionnement continu avec résistance hydraulique, le chauffage du cylindre est normal. Laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes après utilisation avant de toucher pour éviter les brûlures!

(Le formateur a un léger rebond. Faites attention à la sécurité lors du retrait du crochet)

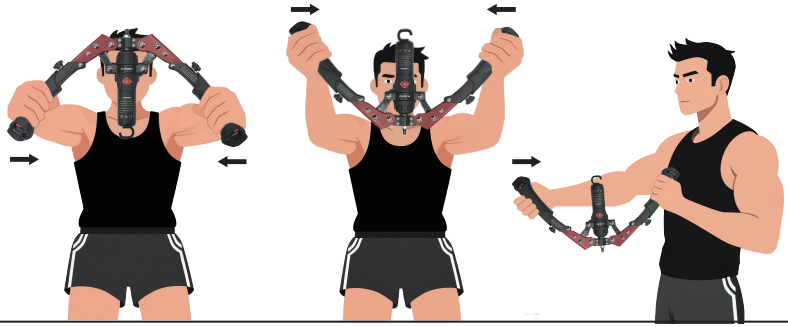
COMMENT UTILISER

Les flèches indiquent la direction dans laquelle la force doit être appliquée.

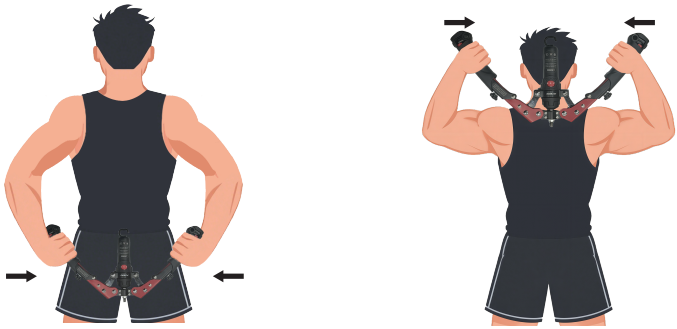
Entraînement pectoral



Entraînement des bras



Entraînement du dos



COMMENT UTILISER

Entraînement abdominal



Régler la longueur des bras



Tournez le bouton pour régler la longueur des bras.

Ajustez la longueur des bras pour modifier la difficulté: des bras plus courts offrent une plus grande résistance.

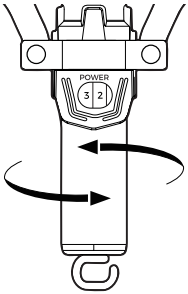
AVERTISSEMENT

Échauffez-vous suffisamment avant l'exercice. Les débutants et les mineurs doivent utiliser cet équipement sous surveillance ou avec assistance.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Réglage de la résistance:

- Corps en acier à cylindre rotatif, plus le numéro de marquage est élevé, plus la force est grande.



Tournez dans le sens antihoraire pour ajuster la résistance

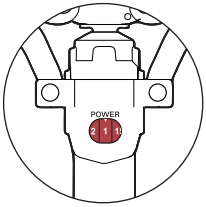
Remarque: Assurez-vous que la poignée est complètement déployée lors du réglage de la résistance.

Référence de réglage de la résistance:

POUVOIR	NIVEAU
Débutant	niveau 1-4
Primaire	niveau 5-8
Intermédiaire	niveau 9-12
Avancé	niveau 13-16
Exceptionnel	niveau 17-20

FR

MÉTHODE DE STOCKAGE

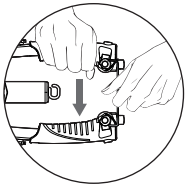




Étape 1
Assurez-vous de régler le niveau de résistance sur le « niveau minimum (niveau 1) ».



Étape 2
Placez l'appareil sur le côté sur le tapis, et rapprochez une poignée de l'autre.





Étape 3
Fixez les deux poignées avec le crochet de rangement.

GARANTIE

Nous fournissons une garantie d'un an pour ce produit. Pendant cette période, les remplacements de tous les accessoires sont fournis gratuitement.
Si vous avez besoin de pièces de rechange ou de support de la part du vendeur, veuillez nous contacter.
(Connectez-vous à votre compte > choisissez « Vos commandes » > trouvez l'ID de la commande > cliquez sur « Contacter le vendeur »)
Or email to support@fedfitness.com
Notre service client vous répondra dans les 24 heures.
Afin de résoudre votre problème plus rapidement, veuillez inclure les informations suivantes dans votre e-mail lorsque vous nous contactez.

Numéro de commande

Produit

Problème

Demande

Adresse

Numéro de téléphone

FLYBIRD

Flybird está comprometido a proporcionar a nuestros clientes productos de fitness de alta calidad y rentables, así como un servicio postventa confiable.

Si encuentra alguno de los siguientes problemas, no dude en contactarnos en support@fedfitness.com en cualquier momento; le prometemos darle una solución satisfactoria:

Correo electrónico: support@fedfitness.com

- ¡Si hay algún problema de calidad con el producto, contáctanos para un reemplazo gratuito!
- Si faltan piezas, comunícate con nosotros y te enviaremos los reemplazos de inmediato.
- ¿Necesitas más orientación sobre ejercicios? Solo contáctanos; ¡te tenemos cubierto!
- ¿Tienes ideas para mejorar nuestros productos? ¡Nos encantaría saber de ti!

¡Finalmente, gracias por elegir Flybird! ¡Comencemos juntos tu viaje de fitness!

PRECAUCIONES

Precauciones de uso:

- Por favor, lea este manual de instrucciones cuidadosamente antes de usar el equipo.
- Antes de usar el equipo, confirme que no haya ninguna anomalía. Si hay algún daño, no lo use.
- Caliente antes de comenzar el ejercicio. Se recomienda elegir la resistencia adecuada paso a paso, de menor a mayor, para evitar lesiones musculares. Si se siente mal, deje de hacer ejercicio.
- Al usar este equipo para hacer ejercicio, asegúrese de que haya suficiente espacio, mantenga cierta distancia de niños, mascotas, muebles y otros objetos, y se necesita al menos 1 metro de espacio libre para evitar contacto directo innecesario.
- No use ropa suelta al usar este equipo, para evitar que las partes del equipo se enganchen.
- Este equipo no es de competición, y puede causar lesiones físicas si se usa fuera de su alcance. No ajuste directamente la fuerza a la resistencia máxima ni presione con violencia no convencional, de lo contrario podría dañar el producto.
- Niños, mujeres embarazadas, personas mayores y aquellos que estén enfermos deben evitar usar este equipo. Use con precaución si hay lesiones antiguas en la cintura, codo, hombro u otras articulaciones y músculos.
- Debido a que el equipo tiene cierto peso, colóquelo en un lugar difícil de alcanzar para niños y personas mayores, para no dañar a niños y ancianos.
- Cuando se use el entrenador con frecuencia, el bloque del cilindro de aceite se calentará normalmente. No lo toque directamente con las manos para evitar quemaduras.
- Los pernos están asegurados para prevenir que se aflojen: advertencia.

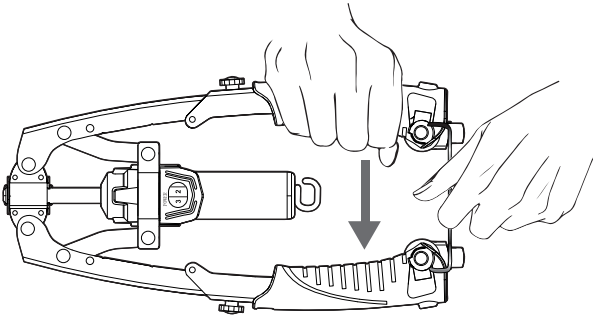
PRECAUCIONES

Consejo:

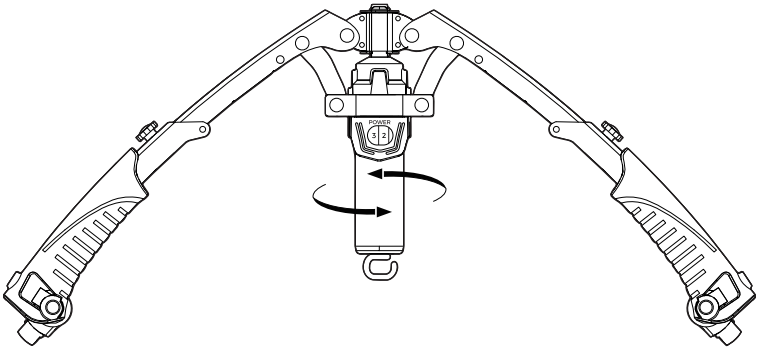
- Preste atención al uso del gancho de almacenamiento durante su uso, y no tire de la hebilla con fuerza bruta para hacer que el producto salga automáticamente.
- Este equipo está equipado con un cilindro de aceite de alta precisión en el interior y plástico de ingeniería en el exterior. Por favor, no lo arroje, deje caer ni pise.
- Por lo tanto, el equipo está compuesto por cilindros de aceite, y habrá un ligero sonido (chirrido) al usar el equipo, lo cual corresponde al sonido normal del retorno de aceite en los cilindros.
- Nuestra empresa no se hace responsable de cualquier lesión personal o daño al equipo causado por el uso de este equipo en violación de las normas de operación.
- Mantenimiento:
  a. El uso adecuado de este equipo puede prolongar su vida útil.
  b. No lo sumerja en agua, manténgalo alejado de fuentes de calor y llamas abiertas.
  c. No lo deje caer ni use el equipo de manera inadecuada, y no cambie ni modifique el equipo de ninguna manera.
  d. El uso prolongado inevitablemente provocará piezas sueltas, por favor revise y asegúrese de que estén firmes a tiempo, para no causar daños a los accesorios ni lesiones personales.

NOTAS IMPORTANTES

Por favor, lea todas las advertencias antes de empezar para prevenir lesiones.



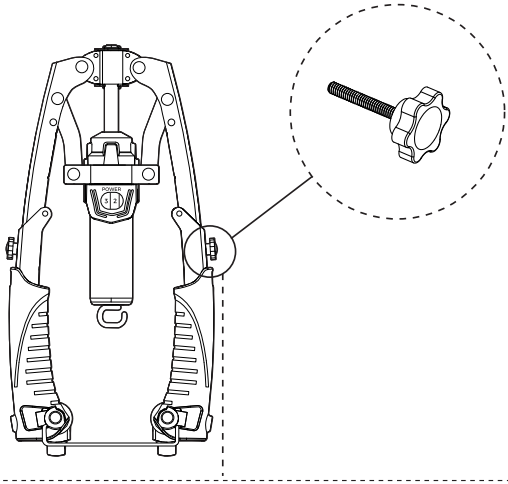
1. Guarde los ganchos correctamente y retírelos con cuidado para prevenir lesiones por quiebre.



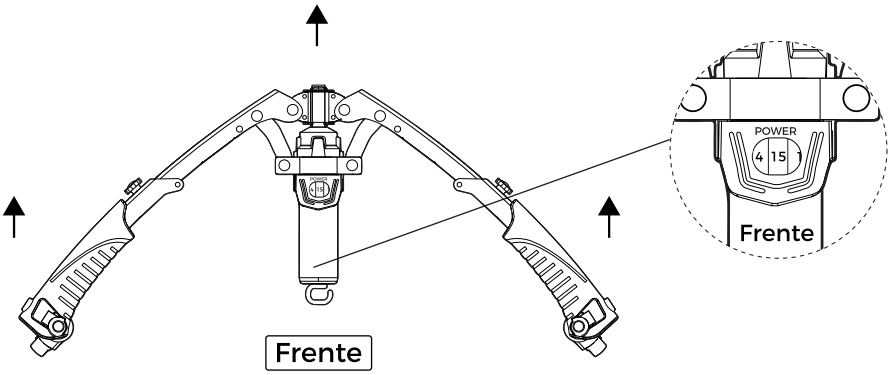
Gire en sentido antihorario para ajustar la resistencia

2. Asegúrese de que el mango esté completamente desplegado al ajustar la resistencia.

NOTAS IMPORTANTES

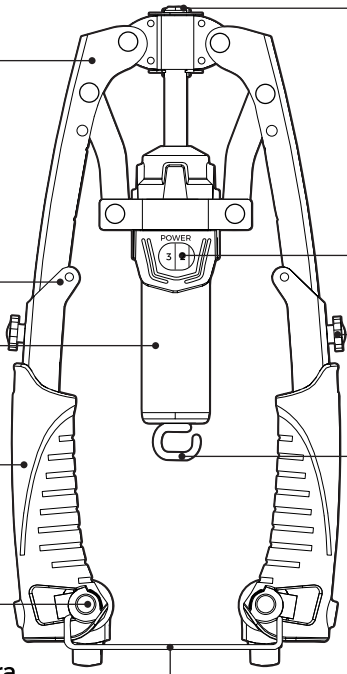


3. Asegúrese de que los tornillos estén apretados y las perillas ajustadas antes de usar para prevenir lesiones.

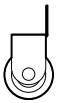


4. Set resistance highest before ab roller exercises to prevent injury from handle wobble.

INTRODUCCIÓN DEL PRODUCTO



1. Instalación de la rueda delantera
2. Palanca de mano 1
4. Puerto de marcaje de resistencia
5. Palanca de mano 2
3. Cilindro hidráulico
[redacted]
7. Mango antideslizante
10. Anzuelo
9. Agujero de fijación para rueda universal
8. Gancho de almacenamiento



11. Rueda direccional



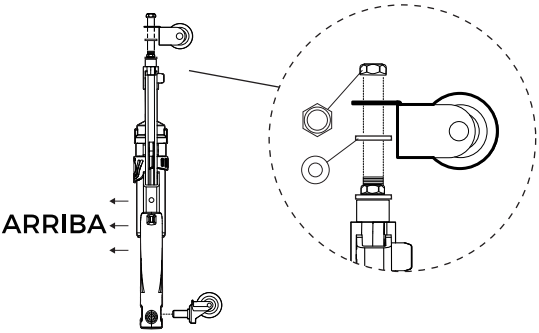
12. Rueda universal (2 piezas)

Nota: El paquete de piezas que reciba contendrá repuestos para prevenir pérdidas.

GUÍA DE ENSAMBLAJE

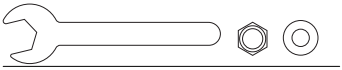
- Al usar la rueda para fortalecer el abdomen como se muestra en los siguientes diagramas, instale la rueda direccional (11) y la rueda universal (12) en la posición de agujero designada; luego, sujetando el mango antideslizante con ambas manos, ya sea en posición de pie o arrodillado, empuje y deslice el entrenador hacia adelante y hacia atrás para entrenar el grupo muscular del core.

Aprieta la tuerca con una llave



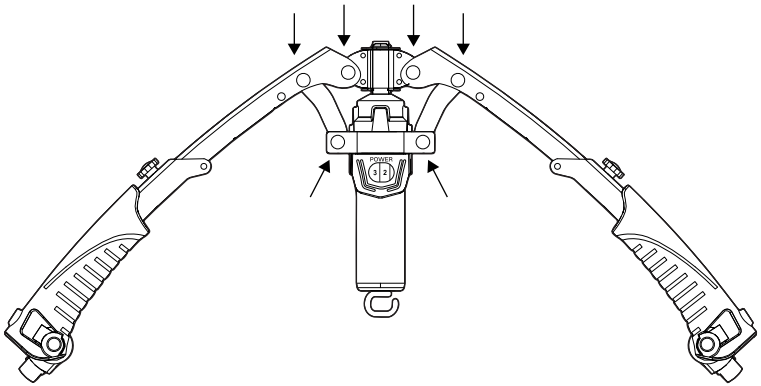
Nota: La rueda universal debe instalarse en la parte trasera del producto, con el logotipo hacia arriba en la parte delantera.

Herramientas necesarias



Presiona la rueda universal (12) en la posición del agujero con fuerza habilidosa.

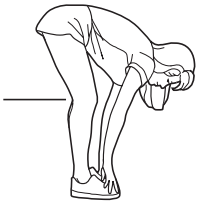
Consejo: Se proporciona una botella de lubricante para el mantenimiento rutinario. Después de un uso prolongado, aplique unas gotas en la unión (como se indica con la flecha) para asegurar un funcionamiento suave.



EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

Instrucciones de entrenamiento

- **Flexión hacia adelante de pie**
  Dobla ligeramente las rodillas y flexiona hacia adelante lentamente, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras intentas tocar tus dedos de los pies. Mantén esta posición durante 10-15 segundos. Repite 3 veces.



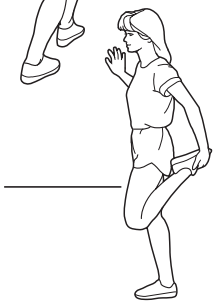
- **Estiramiento de isquiotibiales**
  Siéntate en el suelo con la pierna izquierda doblada, colocando la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Extiende la pierna derecha recta. Manteniendo la columna larga, alcanza con ambas manos hacia el pie derecho. Mantén el estiramiento durante 10-15 segundos mientras respiras de forma natural. Cambia de lado y repite. Realiza 3 rondas con cada pierna.



- **Estiramiento de pantorrilla y pie**
  Párate con ambas manos apoyadas contra una pared para mantener el equilibrio. Coloca tu pie izquierdo hacia adelante, con los dedos apuntando a la pared, y mantén la pierna derecha extendida hacia atrás con el talón en el suelo. Endereza suavemente la rodilla izquierda para estirar los músculos de la pantorrilla izquierda. Cambia de pierna y repite 3 veces.



- **Estiramiento de cuádriceps**
  Párate sobre tu pierna derecha, apoyándote en un soporte (p. ej., pared) con tu mano derecha. Dobla la rodilla izquierda y sujeta tu tobillo izquierdo, tirando suavemente del talón hacia tu glúteo izquierdo. Mantén la espalda recta y la rodilla izquierda apuntando hacia abajo (evita arquear la parte baja de la espalda). Mantén la posición durante 15-30 segundos. Cambia de pierna y repite. Realiza 3 repeticiones por pierna.



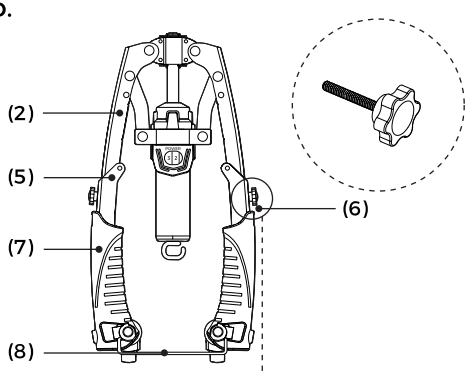
- **Estiramiento de la parte interna del muslo**
  Siéntate con las plantas de los pies juntas, las rodillas dobladas hacia afuera. Sostén suavemente tus tobillos o pies con ambas manos. Manteniendo la columna larga, inhala para alargar tu torso, luego exhala mientras usas los codos para presionar tus muslos hacia el suelo. Mantén la posición durante 15-30 segundos mientras respiras profundamente. Suelta y repite por 3 rondas.



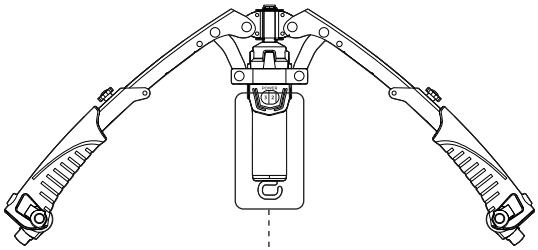
ES

CÓMO USAR

- Al usar el entrenador de torsión de brazos, primero afloje (8) el gancho de almacenamiento, luego afloje (6) el perno de estiramiento y fijación de la palanca de mano; ajuste (2) la palanca de mano 1 y (5) la palanca de mano 2 a la longitud deseada. Sujete (7) el mango antideslizante con ambas manos, coloque el dispositivo contra su pecho o área objetivo, y presione hacia adentro con un movimiento controlado para activar los músculos del tronco superior; repita esta acción de presionar para el entrenamiento.



¡Asegúrese de que los tornillos estén apretados de manera segura antes de hacer ejercicio para evitar que se aflojen!



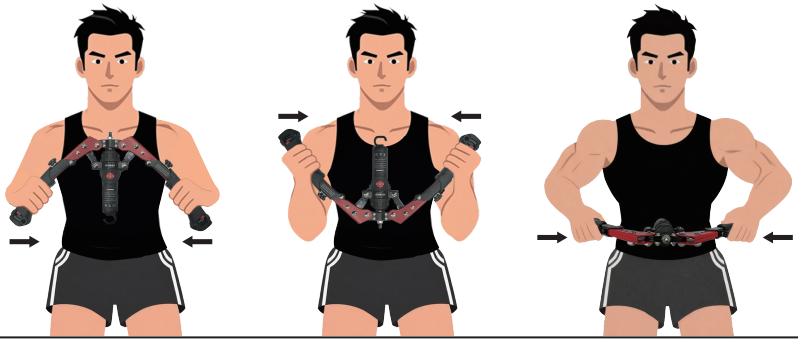
Durante la operación continua con resistencia hidráulica, el calentamiento del cilindro es normal. ¡Permita un enfriamiento de 5-10 minutos después de su uso antes de tocarlo para evitar quemaduras!

(El entrenador tiene un pequeño rebote. Preste atención a la seguridad al retirar el gancho)

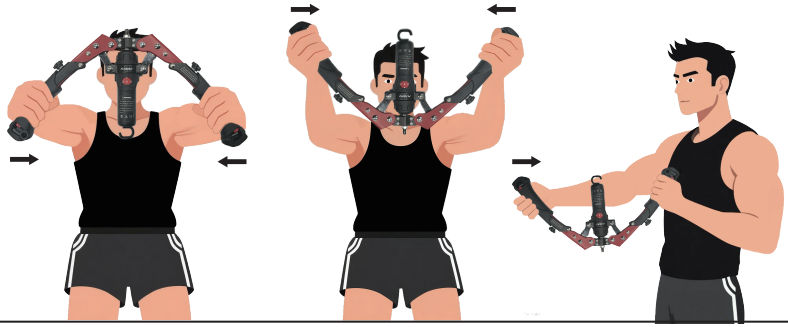
CÓMO USAR

Las flechas indican la dirección en la que se debe aplicar la fuerza.

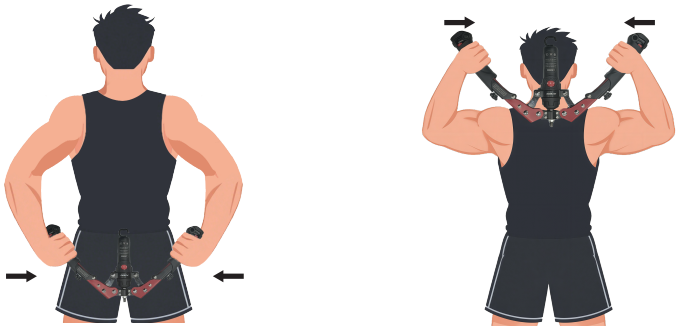
Entrenamiento de pecho



Entrenamiento de brazos



Entrenamiento de espalda



ES

CÓMO USAR

Entrenamiento abdominal



Ajustar la longitud de los brazos



Gire el pomo para ajustar la longitud de los brazos.

Modifique la longitud de los brazos para cambiar la dificultad: unos brazos más cortos ofrecen mayor resistencia.

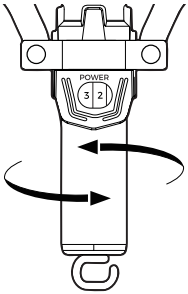
ADVERTENCIA

Caliente bien el cuerpo antes de hacer ejercicio. Los principiantes y menores de edad deben usar este equipo bajo supervisión o con ayuda.

AJUSTE DE RESISTENCIA

Ajuste de resistencia:

- Cuerpo de acero de cilindro rotatorio, cuanto mayor es el número de marcado, mayor es la fuerza.



Gire en sentido antihorario para ajustar la resistencia

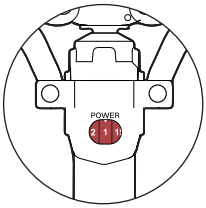
Nota: Asegúrese de que el asa esté completamente desplegada al ajustar la resistencia.

Referencia de ajuste de resistencia:

PODER	NIVEL
Principiante	Nivel 1-4
Primario	Nivel 5-8
Intermedio	Nivel 9-12
Avanzado	Nivel 13-16
Sobresaliente	Nivel 17-20

ES

MÉTODO DE ALMACENAMIENTO

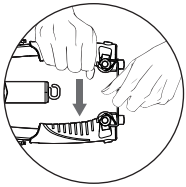




Paso 1
Asegúrate de ajustar el nivel de resistencia al “nivel mínimo (Nivel 1)”.



Paso 2
Coloca el dispositivo de lado sobre la alfombra y acerca un mango al otro.





Paso 3
Asegure los dos mangos con el gancho de almacenamiento.

GARANTÍA

Ofrecemos un año de garantía para este producto. Durante este período, se proporcionan reemplazos de todos los accesorios de forma gratuita.
Si necesita piezas de repuesto o soporte del vendedor, por favor contáctenos.
(Inicia sesión en tu cuenta > elige "Tus pedidos" > encuentra el ID del pedido > haz clic en "Contactar al vendedor")
O envía un correo a support@fedfitness.com
Nuestro servicio de atención al cliente le responderá en un plazo de 24 horas.
Para resolver su problema más rápido, por favor incluya la siguiente información en su correo electrónico al contactarnos.

Número de pedido

Producto

Problema

Solicitud

Dirección

Número de teléfono

FLYBIRD

Flybird è impegnata a fornire ai nostri clienti prodotti per il fitness di alta qualità, convenienti e un servizio post-vendita affidabile.

Se riscontri uno qualsiasi dei seguenti problemi, non esitare a contattarci all'indirizzo support@fedfitness.com in qualsiasi momento—promettiamo di fornirti una soluzione soddisfacente:

Email: support@fedfitness.com

- Se ci sono problemi di qualità con il prodotto, contattaci per una sostituzione gratuita!
- Se mancano pezzi, contattaci e ti invieremo subito le sostituzioni.
- Hai bisogno di ulteriori indicazioni per l'esercizio? Contattaci: ci siamo per te!
- Hai idee per migliorare i nostri prodotti? Ci piacerebbe sentirle!

Finalmente, grazie per aver scelto Flybird! Iniziamo insieme il tuo percorso di fitness!

PRECAUZIONI

Avvertenze per l'uso:

- Si prega di leggere attentamente questo manuale di istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, si prega di accertarsi che non ci siano anomalie. In caso di danni, non utilizzarla.
- Riscaldarsi prima di iniziare l'esercizio. Si consiglia di scegliere la resistenza giusta gradualmente, dal livello basso a quello alto, per evitare stiramenti muscolari. Se ci si sente male, interrompere l'esercizio.
- Quando si utilizza questa attrezzatura per l'esercizio, assicurarsi che ci sia abbastanza spazio, mantenere una certa distanza da bambini, animali domestici, mobili e altri oggetti, e avere almeno 1 metro di spazio libero per evitare contatti diretti indesiderati.
- Non indossare abiti larghi durante l'uso di questa attrezzatura, per evitare che si impiglino con le parti dell'attrezzatura.
- Questa attrezzatura non è competitiva, e un uso oltre le sue capacità può causare lesioni fisiche. Non regolare direttamente la forza alla resistenza massima e non premere con violenza non convenzionale, altrimenti si potrebbe danneggiare il prodotto.
- Bambini, donne in gravidanza, anziani e persone malate devono evitare di usare questo attrezzo. Usare con cautela in caso di vecchi traumi alla vita, al gomito, alla spalla o ad altre articolazioni e muscoli.
- Poiché l'attrezzo ha un certo peso, si prega di metterlo in un luogo difficile da raggiungere per bambini e anziani, in modo da non far loro del male.
- Quando il trainer viene usato frequentemente, il blocco del cilindro dell'olio si riscalda normalmente. Non toccarlo direttamente con le mani per evitare scottature.
- I bulloni sono bloccati per prevenire allentamenti, avvertenza.

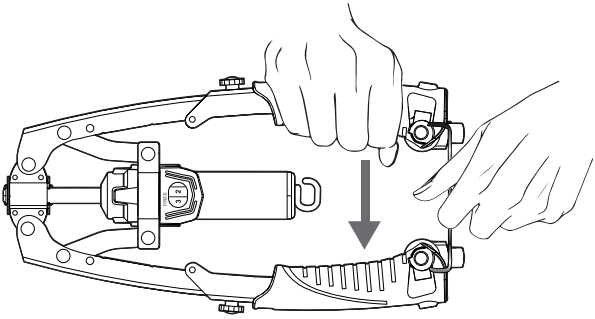
PRECAUZIONI

Suggerimento:

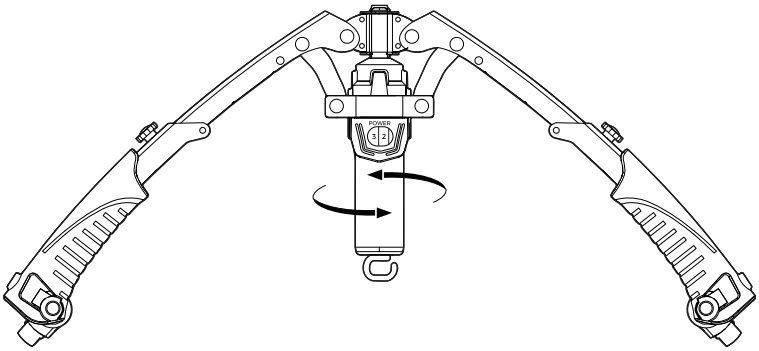
- Prestare attenzione all'uso del gancio di stoccaggio durante l'utilizzo e non tirare la fibbia con forza bruta per far scattare automaticamente il prodotto.
- Questo apparecchio è dotato di un cilindro a olio ad alta precisione all'interno e di materie plastiche ingegnerizzate all'esterno. Si prega di non gettarlo, farlo cadere o calpestarlo.
- Pertanto, l'apparecchio è composto da cilindri a olio, e ci sarà un leggero suono (scricchiolio) durante l'uso, che appartiene al normale suono del ritorno dell'olio nei cilindri.
- La nostra azienda non è responsabile per eventuali lesioni personali o danni all'apparecchio causati dall'uso di questo apparecchio in violazione delle regole operative.
- Manutenzione:
  a. Un uso corretto di questo apparecchio può prolungarne la durata.
  b. Non immergere in acqua, evitare fonti di calore e fiamme libere.
  c. Non far cadere né usare l'apparecchio in modo improprio, e non modificare o alterare l'apparecchio in alcun modo.
  d. L'uso a lungo termine porterà inevitabilmente a parti allentate, si prega di controllare e serrare in tempo, per non causare danni agli accessori o danni personali.

NOTE IMPORTANTI

Si prega di leggere tutti gli avvertimenti prima di iniziare per prevenire lesioni.



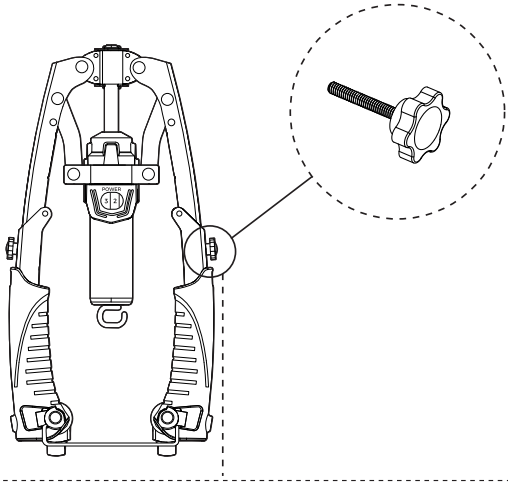
1. Conservare correttamente i ganci e rimuoverli con attenzione per prevenire infortuni dovuti a scatti.



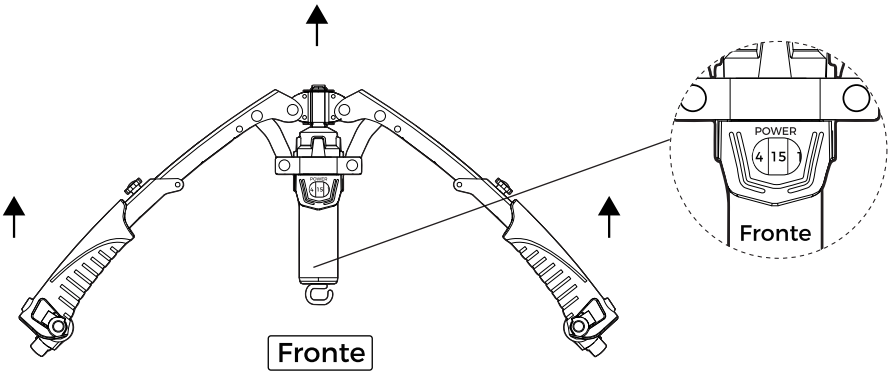
Ruotare in senso antiorario per regolare la resistenza

2. Assicurati che la maniglia sia completamente estesa quando regoli la resistenza.

NOTE IMPORTANTI

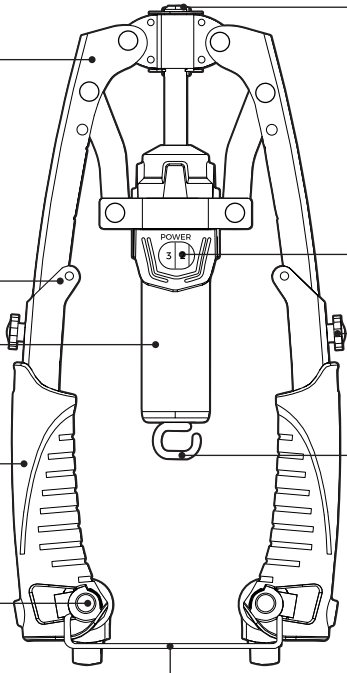


3. Assicurarsi che le viti siano strette e le manopole serrate prima dell'uso per prevenire ferimenti.

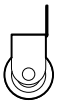


4. Imposta la resistenza al massimo prima degli esercizi con l'ab roller per prevenire infortuni dovuti all'oscillazione della maniglia.

INTRODUZIONE AL PRODOTTO



1. Installazione della ruota anteriore
2. Leva a mano 1
4. Porta di marcatura della resistenza
5. Leva a mano 2
6. Bullone di fissaggio della leva a mano
3. Cilindro idraulico
10. Gancio
7. Manico antiscivolo
9. Foro di fissaggio per ruota universale
8. Gancio per conservazione



11. Ruota direzionale



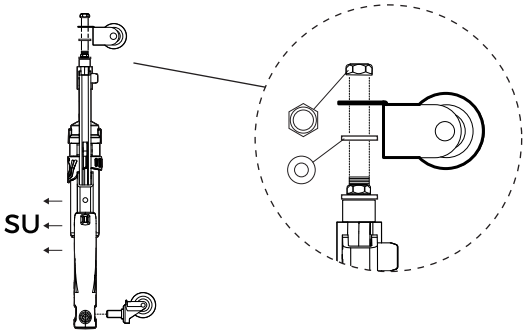
12. Ruota universale (2 pezzi)

Nota: Il pacchetto di pezzi di ricambio che riceverai conterrà parti di ricambio per prevenire perdite.

GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

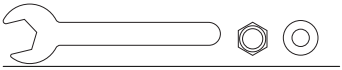
- Quando si utilizza la ruota per rinforzare l'addome come mostrato nei seguenti diagrammi, installare la ruota direzionale (11) e la ruota universale (12) nella posizione del foro designata; quindi, tenendo con entrambe le mani la maniglia antiscivolo, in posizione eretta o inginocchiata, spingere e far scorrere il trainer avanti e indietro per allenare il gruppo muscolare del core.

Stringere il dado con una chiave



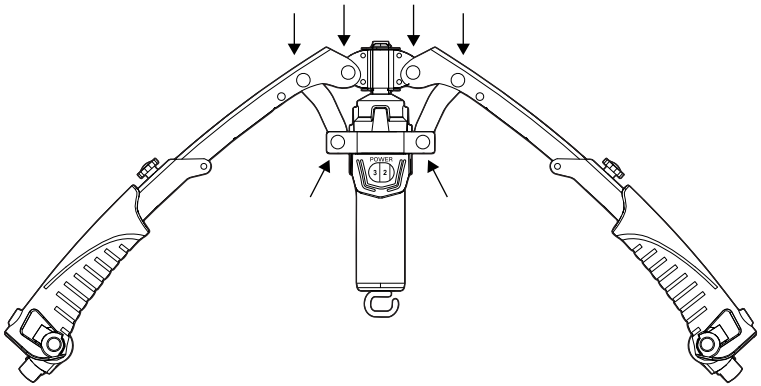
Nota: La ruota universale deve essere installata sulla parte posteriore del prodotto, con il logo 'up' sulla parte anteriore.

Strumenti richiesti



Premere la ruota universale (12) nella posizione del foro con forza abile.

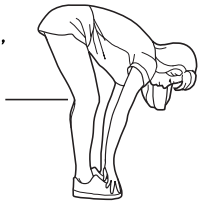
Suggerimento: Una bottiglia di lubrificante è fornita per la manutenzione ordinaria. Dopo un uso prolungato, applicare alcune gocce sulla giuntura (come indicato dalla freccia) per garantire un funzionamento fluido.



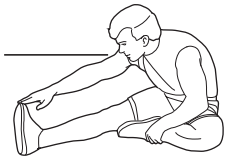
WARM-UP EXERCISE

Training Instructions

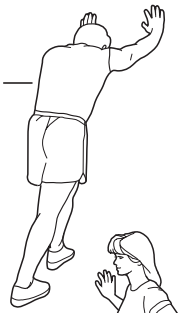
- **Piegamento in avanti in piedi**
  Piega leggermente le ginocchia e piegati in avanti lentamente, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre cerchi di toccare le dita dei piedi. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi. Ripeti 3 volte.



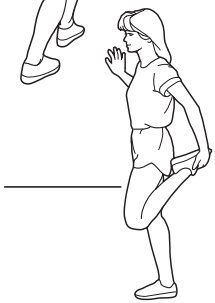
- **Allungamento dei muscoli posteriori della coscia**
  Siediti sul pavimento con la gamba sinistra piegata, appoggiando la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendi la gamba destra dritta. Mantenendo la colonna vertebrale lunga, raggiungi con entrambe le mani il piede destro. Mantieni l'allungamento per 10-15 secondi respirando naturalmente. Cambia lato e ripeti. Completa 3 serie per ciascuna gamba.



- **Allungamento del polpaccio e del piede**
  Stai in piedi con entrambe le mani appoggiate a un muro per supporto. Metti il piede sinistro avanti, con le dita dei piedi rivolte verso il muro, e tieni la gamba destra dietro di te con il tallone a terra. Raddrizza delicatamente il ginocchio sinistro per allungare i muscoli del polpaccio sinistro. Cambia gamba e ripeti 3 volte.



- **Allungamento dei quadricipiti**
  Stai in piedi sulla gamba destra, tenendoti a un supporto (ad esempio un muro) con la mano destra. Piega il ginocchio sinistro e afferra la caviglia sinistra, tirando delicatamente il tallone verso il gluteo sinistro. Mantieni la schiena dritta e il ginocchio sinistro rivolto verso il basso (evita di inarcare la parte bassa della schiena). Mantieni la posizione per 15-30 secondi. Cambia gamba e ripeti. Completa 3 ripetizioni per gamba.

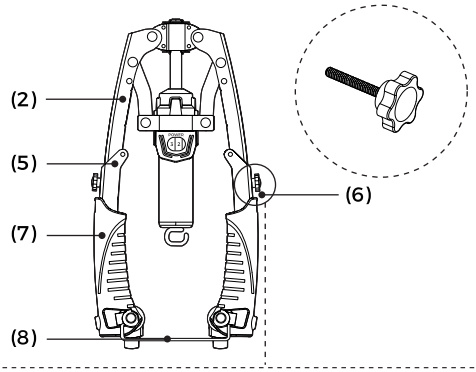


- **Allungamento degli Interni Coscia**
  Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia piegate verso l'esterno. Tieni delicatamente le caviglie o i piedi con entrambe le mani. Mantenendo la colonna vertebrale lunga, inspira per allungare il busto, poi espira mentre usi i gomiti per spingere le cosce verso il pavimento. Mantieni la posizione per 15-30 secondi respirando profondamente. Rilascia e ripeti per 3 serie.

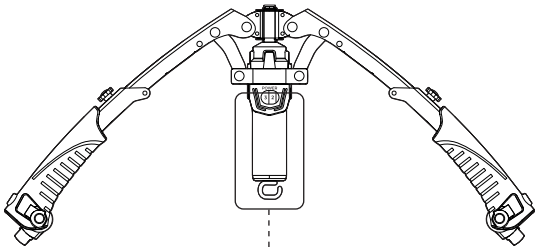


COME USARE

- Quando si utilizza l'allenatore per torsione del braccio, prima allentare (8) il gancio di stoccaggio, quindi allentare (6) il bullone di estensione e fissaggio della leva a mano; regolare (2) leva a mano 1 e (5) leva a mano 2 alla lunghezza desiderata. Impugnare (7) la maniglia antiscivolo con entrambe le mani, posizionare il dispositivo contro il petto o l'area target e premere verso l'interno con un movimento controllato per coinvolgere i muscoli del tronco superiore; ripetere questa azione di pressione per l'allenamento.



Assicurati che i bulloni siano stretti saldamente prima di esercitarti per evitare che si allentino!



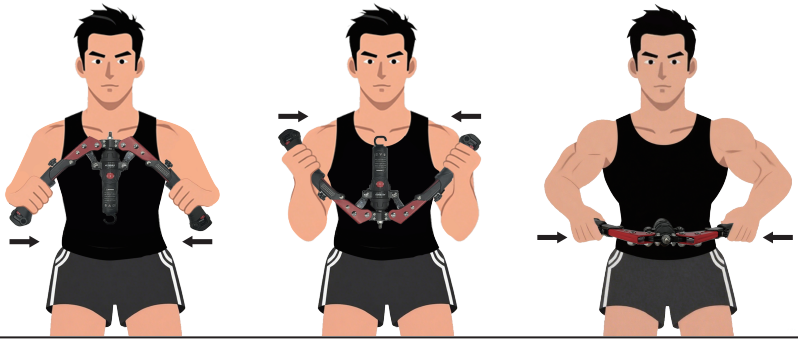
Durante il funzionamento continuo con resistenza idraulica, il riscaldamento del cilindro è normale. Lasciare raffreddare per 5-10 minuti dopo l'uso prima di toccarlo per evitare ustioni!

(Il trainer ha un leggero rimbalzo. Prestare attenzione alla sicurezza quando si rimuove il gancio)

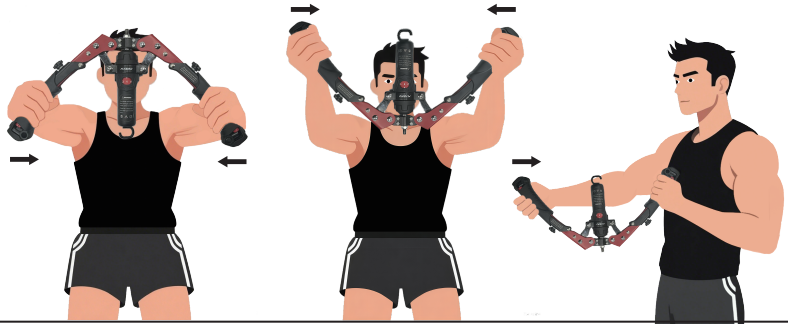
COME USARE

Le frecce indicano la direzione in cui applicare la forza.

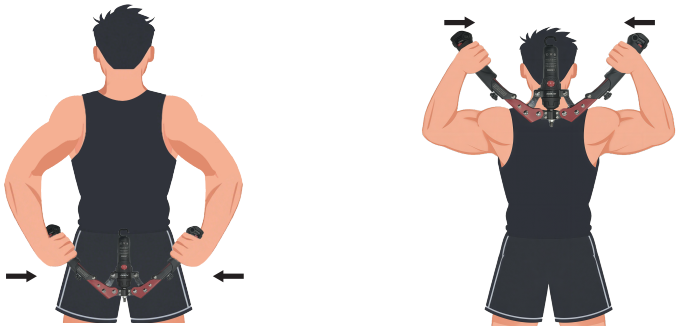
Allenamento petto



Allenamento braccia



Allenamento schiena



COME USARE

Allenamento addominale



Regolare la lunghezza dei bracci



Girare la manopola per regolare la lunghezza dei bracci.

Modifica la lunghezza dei bracci per variare il livello di difficoltà: bracci più corti offrono una maggiore resistenza.

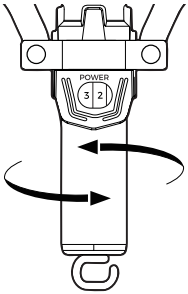
AVVERTENZA

Effettua un adeguato riscaldamento prima dell'esercizio. Principianti e minori devono utilizzare questo attrezzo sotto sorveglianza o con l'assistenza di terzi.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Regolazione della resistenza:

- Corpo in acciaio a cilindro rotante, maggiore è il numero di marcatura, maggiore è la forza.



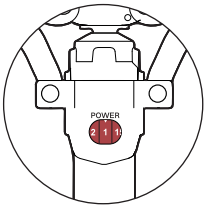
Ruotare in senso antiorario per regolare la resistenza

Nota: assicurati che la maniglia sia completamente estesa quando regoli la resistenza.

Riferimento per la regolazione della resistenza:

POTERE	LIVELLO
Principiante	livello 1-4
Primario	livello 5-8
Intermedio	livello 9-12
Avanzato	livello 13-16
Eccezionale	livello 17-20

METODO DI CONSERVAZIONE

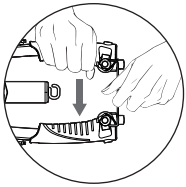




Passo 1
Assicurati di impostare il livello di resistenza sul “livello minimo (Livello 1)”.

Passo 2
Metti il dispositivo su un lato sul tappetino e avvicina una maniglia all'altra.







Passo 3
Fissare le due maniglie con il gancio di stoccaggio.

GARANZIA

Forniamo una garanzia di un anno per questo prodotto. In questo periodo, le sostituzioni di tutti gli accessori sono fornite gratuitamente.

Se hai bisogno di pezzi di ricambio o supporto dal venditore, ti preghiamo di contattarci.

(Accedi al tuo account > scegli “I tuoi ordini” > trova l'ID dell'ordine > clicca su “Contatta il venditore”)

O invia un'email a support@fedfitness.com

Il nostro servizio clienti ti risponderà entro 24 ore.

Per risolvere il tuo problema più velocemente, ti preghiamo di includere le seguenti informazioni nella tua email quando ci contatti.

Numero d'ordine

Prodotto

Problema

Richiesta

Indirizzo

Numero di telefono

FED FITNESS

Follow Us on Social Media @fedfitness.global



Email: support@fedfitness.com