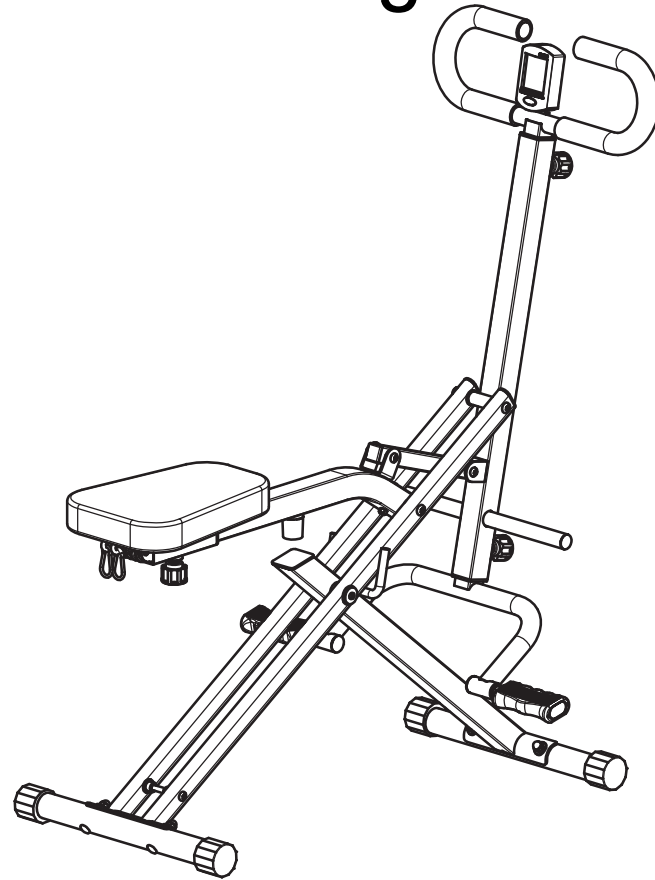


# SQUAT MACHINE

## Kn i e b e u g e n m a s c h i n e



Tip:

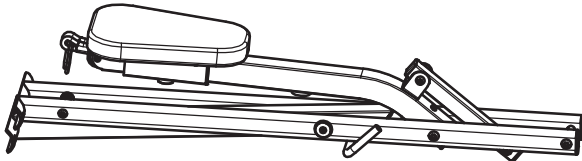
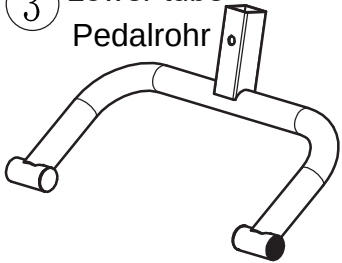
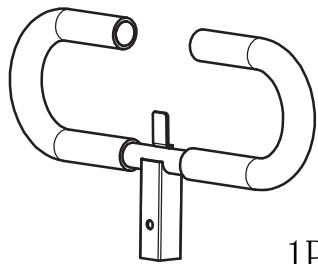
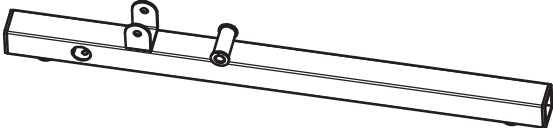
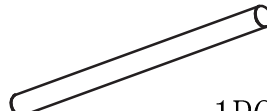
Many screws are already installed on the product and need to be removed before installation.

Tipp:

Viele Schrauben sind bereits am Produkt angebracht und müssen vor der Montage entfernt werden.

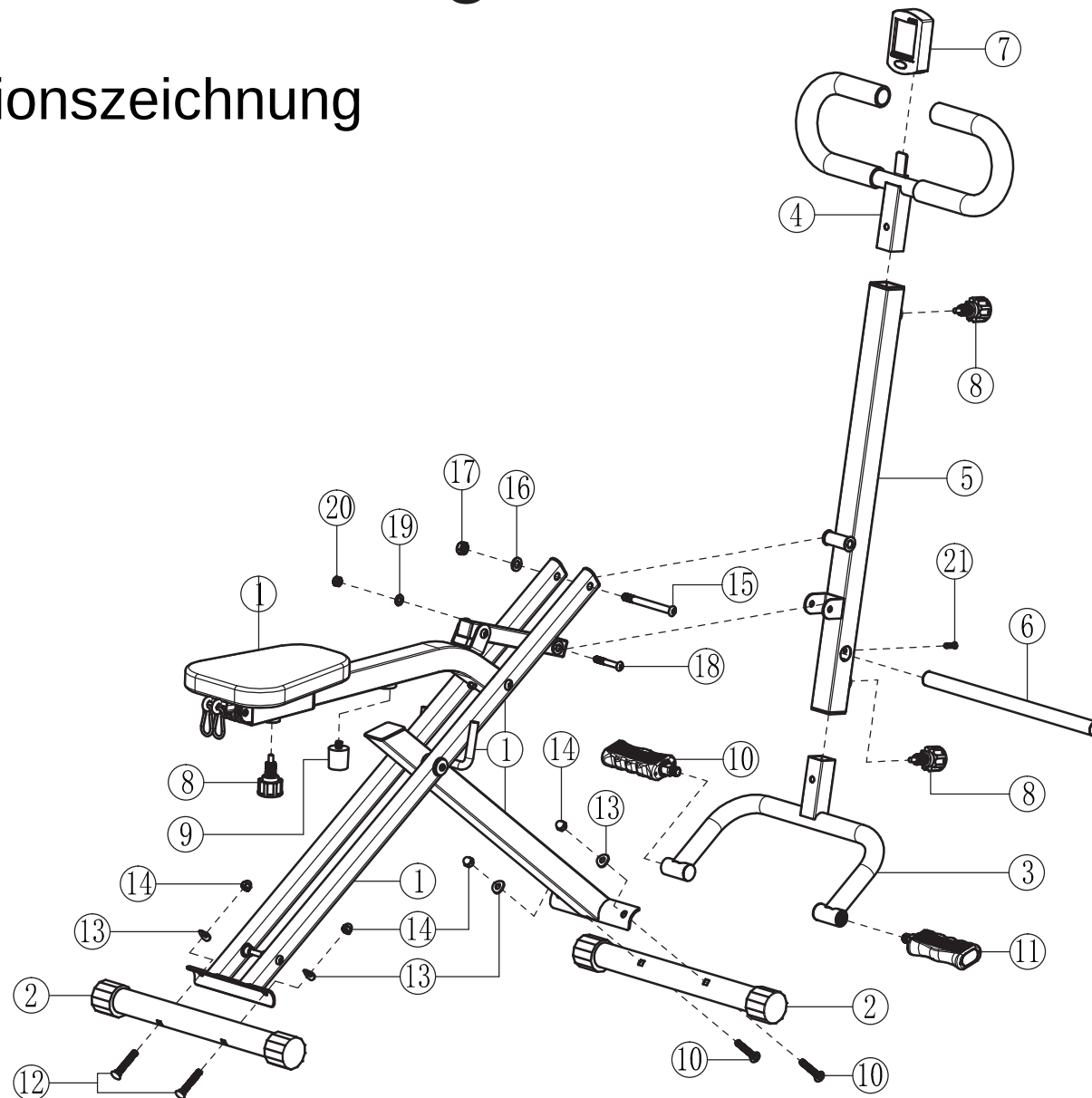
# LIST OF SPARE PARTS

## Zubehörliste

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>① Main Body    Hauptteil</div> <div></div> <div>1PC</div>    | <div>② Bottom tube    Unteres Rohr</div> <div></div> <div>2PCS</div> | <div>③ Lower tube    Pedalrohr</div> <div></div> <div>1PC</div> | <div>④ Handle    Armlehne</div> <div></div> <div>1PC</div>    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| <div>⑤ Middle tube    Mittelrohr</div> <div></div> <div>1PC</div> | <div>⑥ Tube /Rohr</div> <div></div> <div>1PC</div>                   | <div>⑦ Monitor</div> <div></div> <div>1PC</div>                 | <div>⑩ Left pedal</div> <div></div> <div>Pedal-L    1PC</div> | <div>⑪ Right pedal</div> <div></div> <div>Pedal-R    1PC</div> |                                                                                                                                                 |
| <div>⑧ Ball pin</div> <div></div> <div>Kugelbolzen    3PCS</div> | <div>⑨ Crash pad</div> <div></div> <div>1PC</div>                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| <div>⑫</div> <div></div> <div>M8x50 Screw    4PCS</div>         | <div>⑬</div> <div></div> <div>M8 washer    4PCS</div>               | <div>⑭</div> <div></div> <div>M8 Nut    4PCS</div>              | <div>⑮</div> <div></div> <div>M10x100 Screw    1PC</div>    | <div>⑯</div> <div></div> <div>M10 washer    1PC</div>        | <div>⑰</div> <div></div> <div>M10 Nut    1PC</div>         |
| <div>⑱</div> <div></div> <div>M8x50 Screw    1PC</div>          | <div>⑲</div> <div></div> <div>M8 washer    1PC</div>                | <div>⑳</div> <div></div> <div>M8 Nut    1PC</div>               | <div>㉑</div> <div></div> <div>M6x20 Screw    1PC</div>      | <div>㉒</div> <div></div> <div>Allen Wrench L5    1PC</div>   | <div>㉓</div> <div></div> <div>Allen Wrench L6    1PC</div> |
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  | <div>㉔</div> <div></div> <div>Wrench s13-s15    1PC</div>    | <div>㉕</div> <div></div> <div>Wrench s17-s19    1PC</div>  |

# Exploded Parts Diagram

Explosionszeichnung



# Step1:

1-1: Connect the bottom tube (2) with the main body(1) by screw(12),washer(13),nut(14) and wrench(24)

1-2: Connect the bottom tube (2) with the main body(1) by screw(12),washer(13),nut(14) and wrench(24)

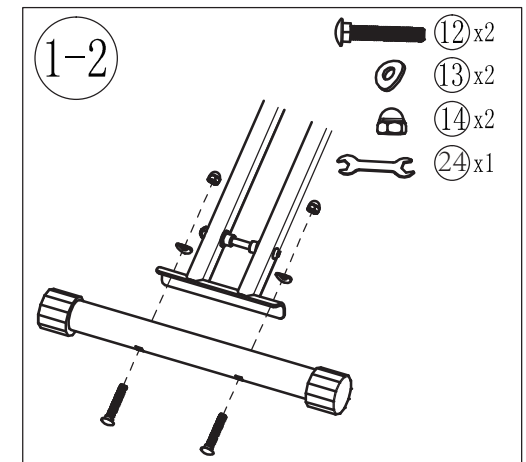
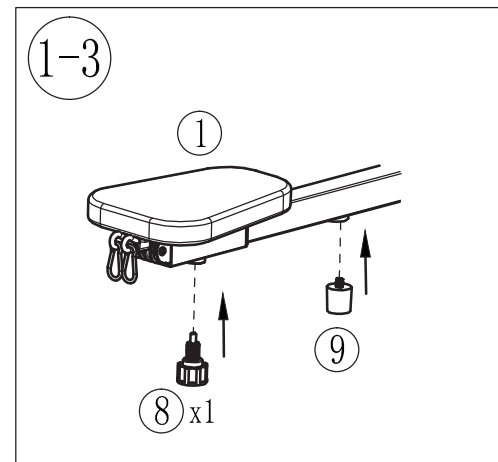
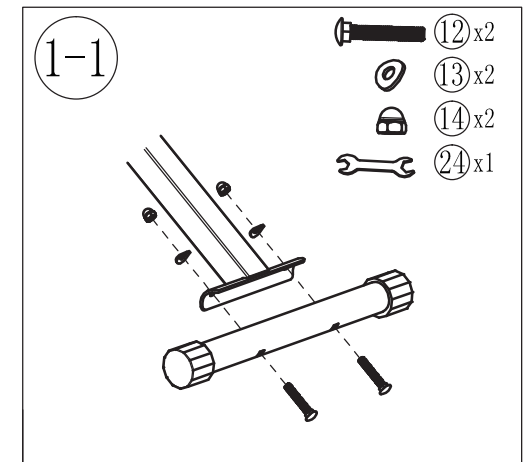
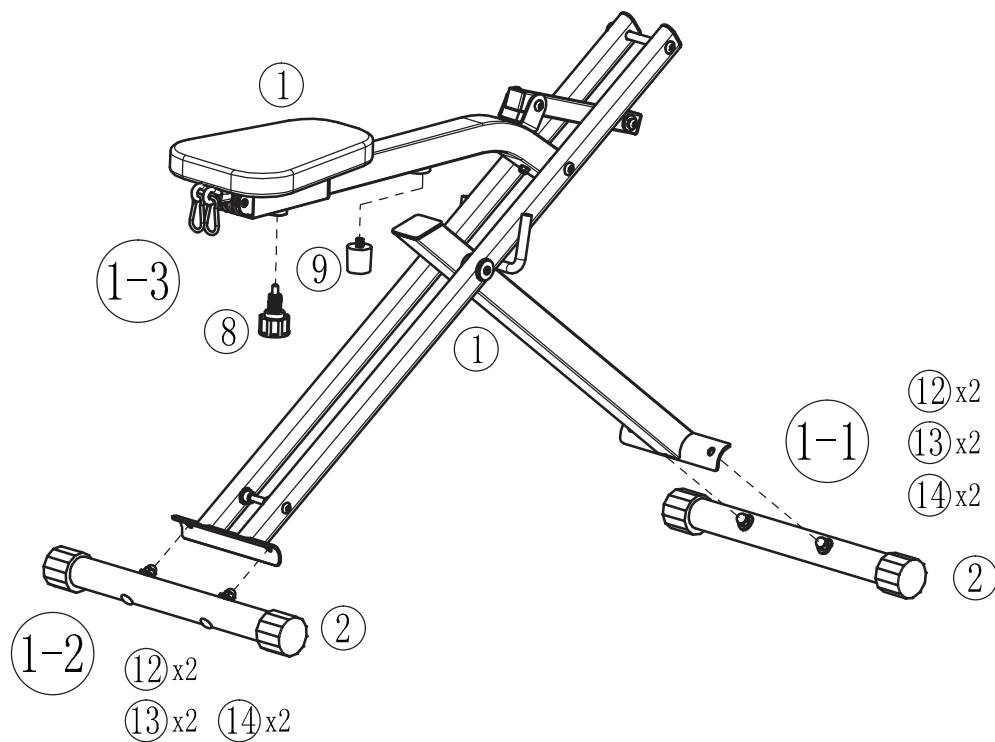
1-3: Insert ball pin(8) and crash pad(9) on the main body as the arrow in the following picture

## Schritt 1:

1-1: Verbinden Sie das Unterrohr (2) mit dem Hauptkörper (1) mittels Schraube (12), Unterlegscheibe (13), Mutter (14) und Schraubenschlüssel (24).

1-2: Verbinden Sie das Unterrohr (2) mit dem Hauptkörper (1) mittels Schraube (12), Unterlegscheibe (13), Mutter (14) und Schraubenschlüssel (24).

1-3: Setzen Sie den Kugelbolzen (8) und das Crashpad (9) wie im folgenden Bild gezeigt in den Hauptkörper ein.



## Step2:

2-1: Assemble the left pedal (10) and right pedal (11) on the lower tube(3). Both the pedals should be locked as the arrow in the picture.

2-2: Connect the middle tube(5) with the handle(4) by ball pin(8)

2-3: Connect the tube(6) with the middle tube(5) by screw(21) and Allen wrench(22)

2-4: Assemble the monitor(7) on the handle(4).

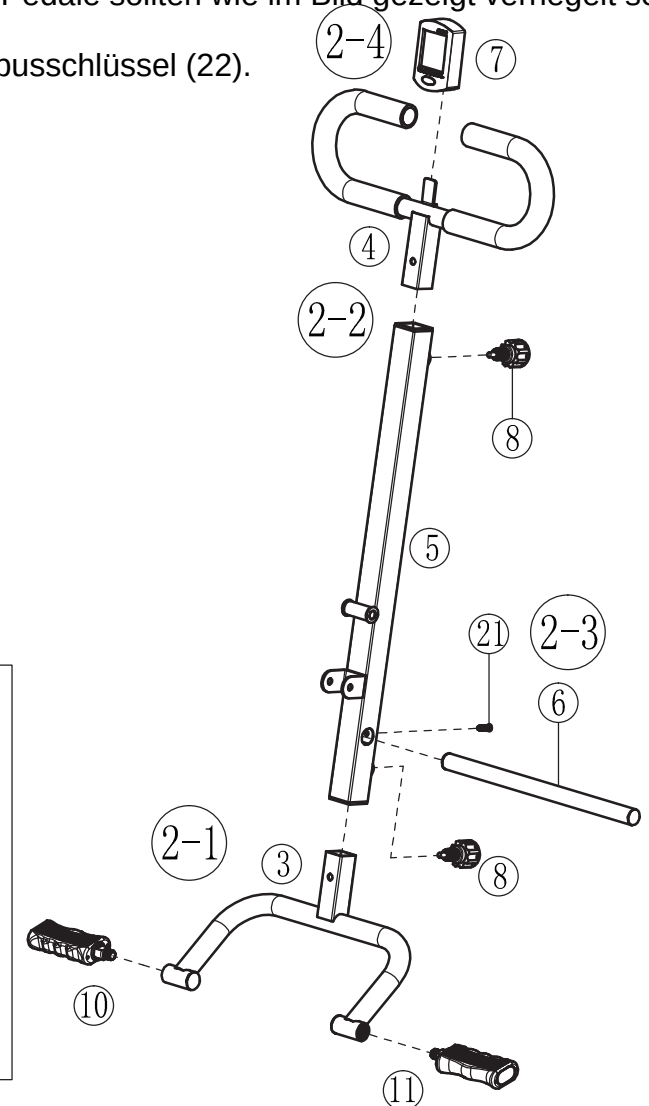
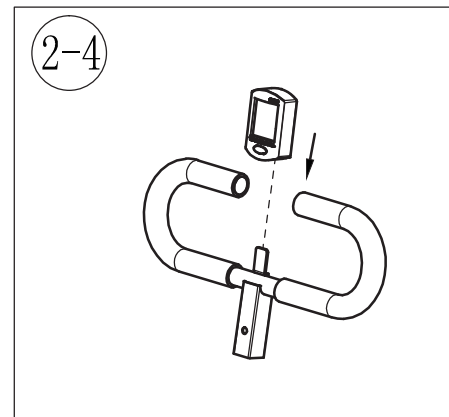
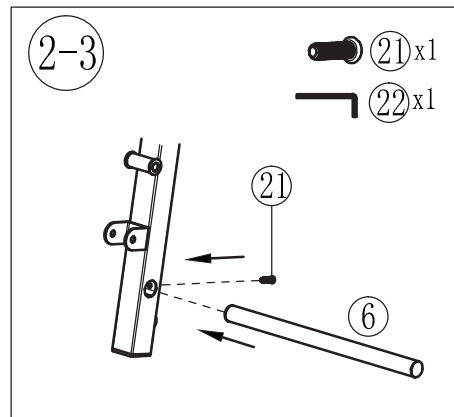
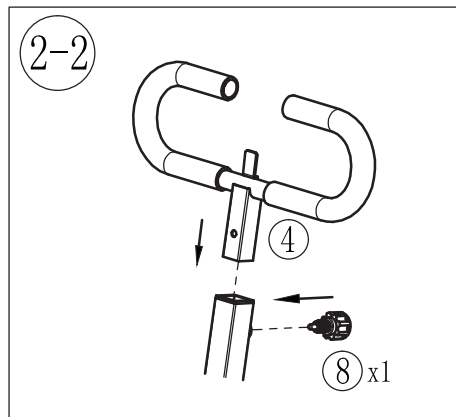
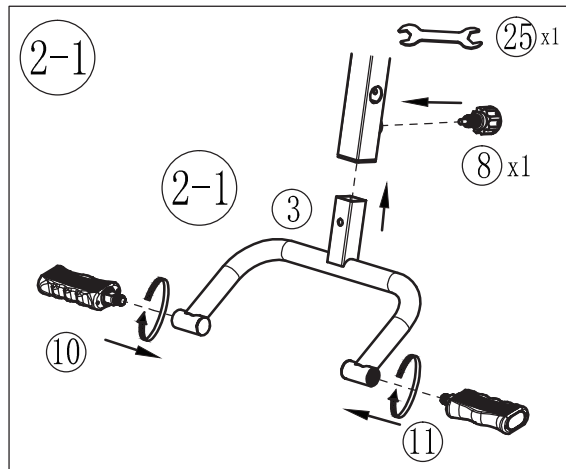
### Schritt 2:

2-1: Montieren Sie das linke Pedal (10) und das rechte Pedal (11) am unteren Rohr (3). Beide Pedale sollten wie im Bild gezeigt verriegelt sein.

2-2: Verbinden Sie das mittlere Rohr (5) mit dem Griff (4) über den Kugelstift (8).

2-3: Verbinden Sie das Rohr (6) mit dem mittleren Rohr (5) über die Schraube (21) und den Inbusschlüssel (22).

2-4: Montieren Sie den Monitor (7) am Griff (4).



## Step3:

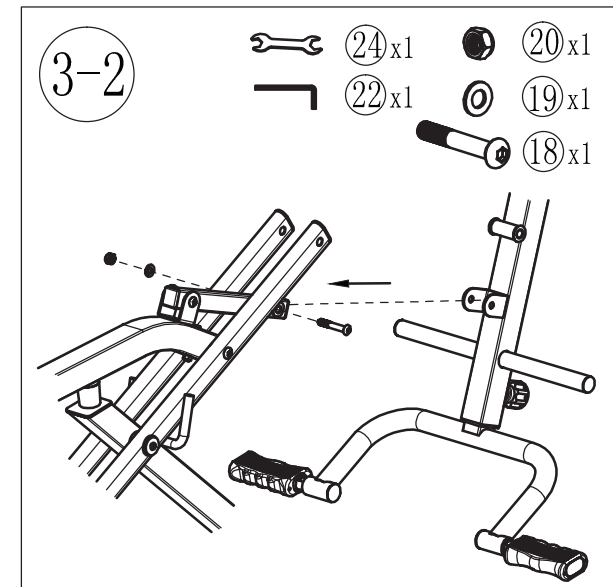
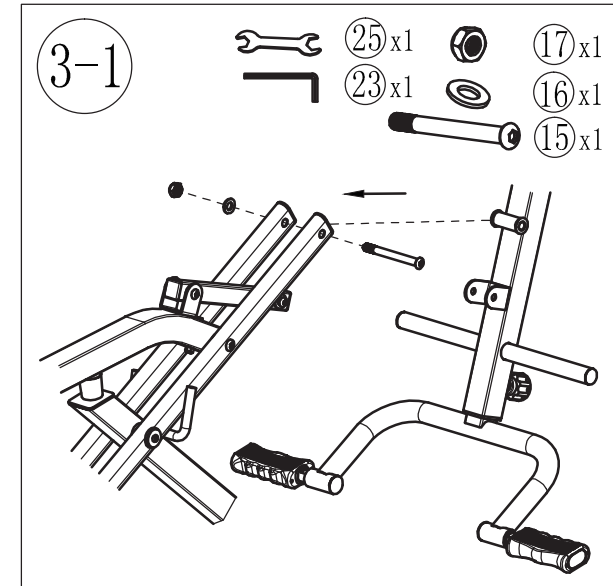
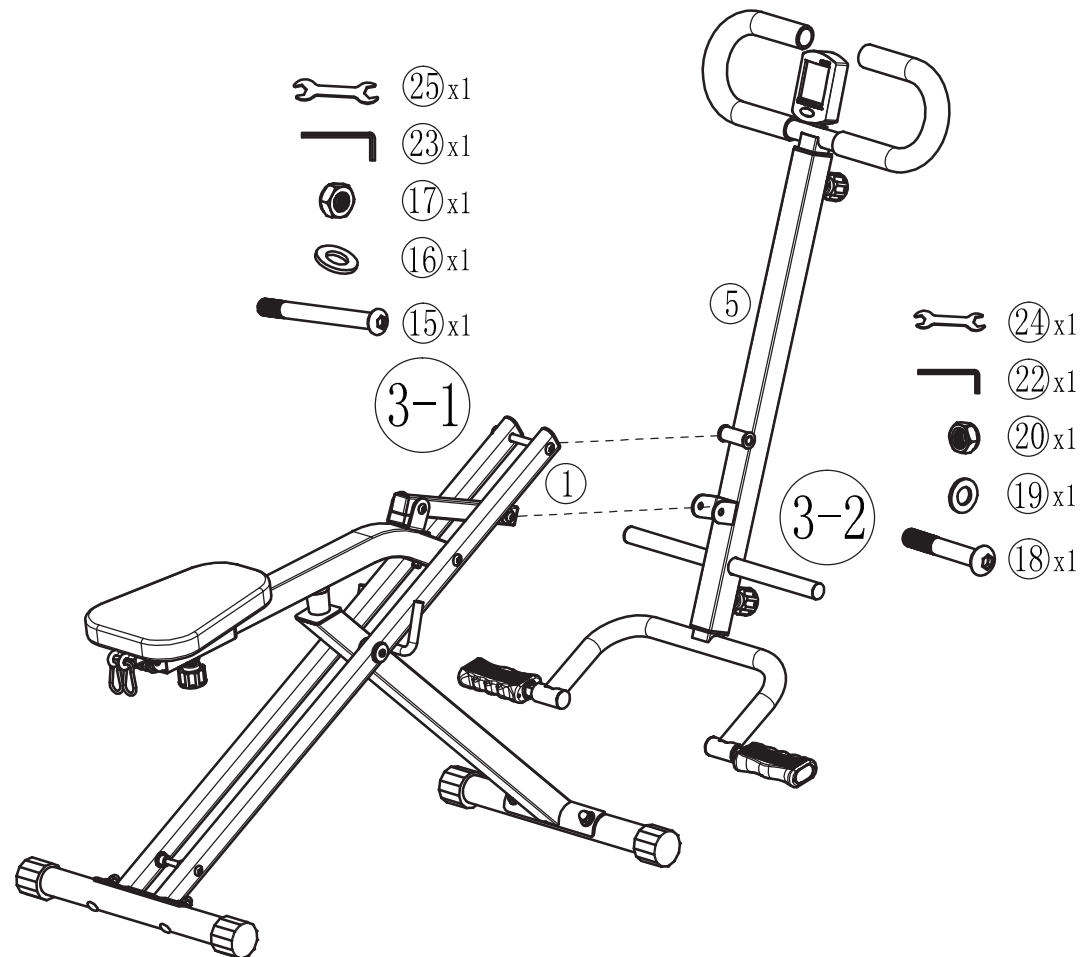
3-1: Connect the middle tube(5) on the main body(1) by screw(15), washer(16), nut(17), wrench(25) and Allen wrench(23)

3-2: Connect the middle tube(5) on the main body(1) by screw 18), washer(19), nut(20), wrench(24) and Allen wrench(22)

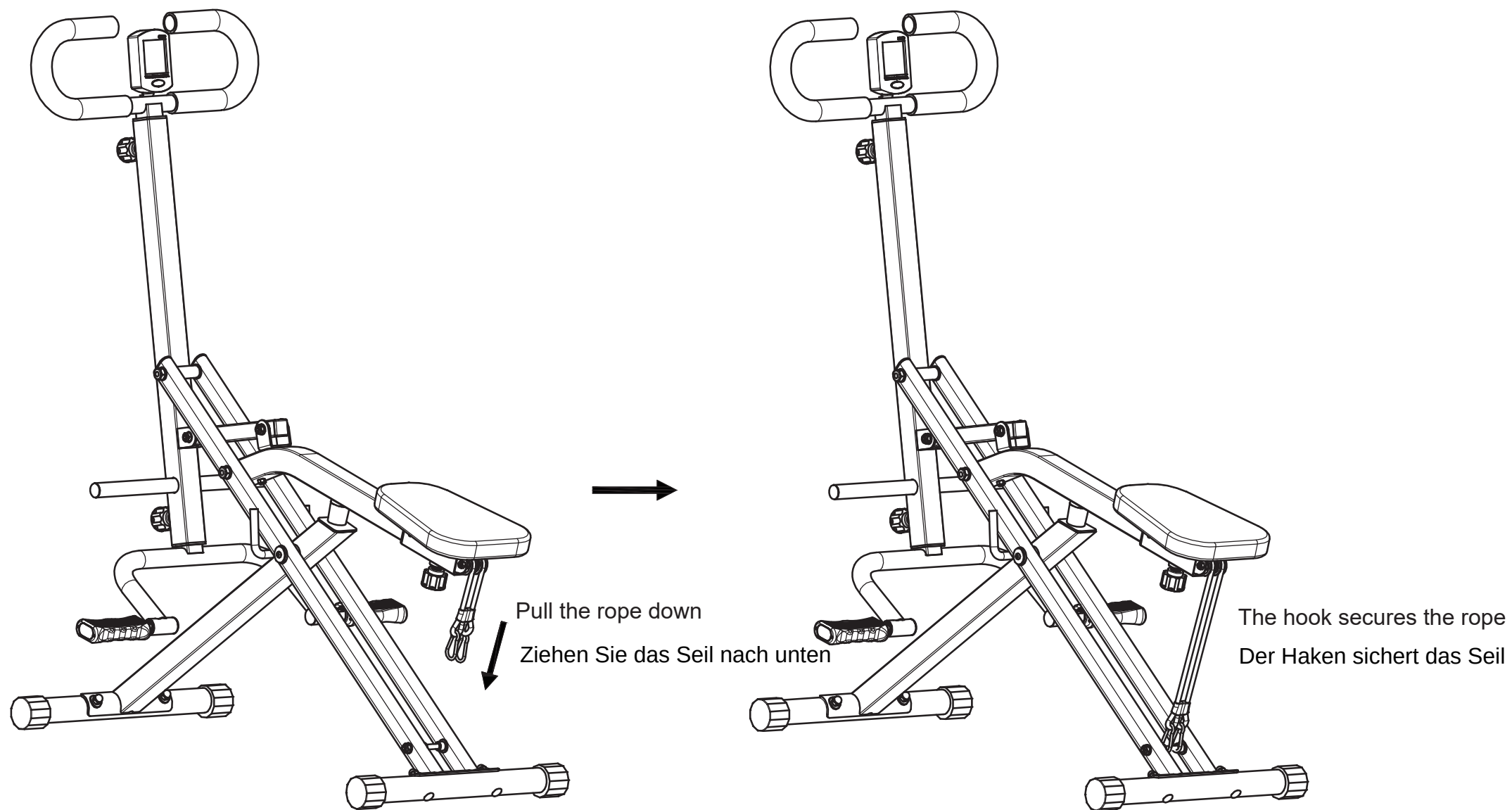
Schritt 3:

3-1: Verbinden Sie das Mittelrohr (5) mit dem Hauptkörper (1) mit Schraube (15), Unterlegscheibe (16), Mutter (17), Schraubenschlüssel (25) und Inbusschlüssel (23).

3-2: Verbinden Sie das Mittelrohr (5) mit dem Hauptkörper (1) mit Schraube (18), Unterlegscheibe (19), Mutter (20), Schraubenschlüssel (24) und Inbusschlüssel (22).

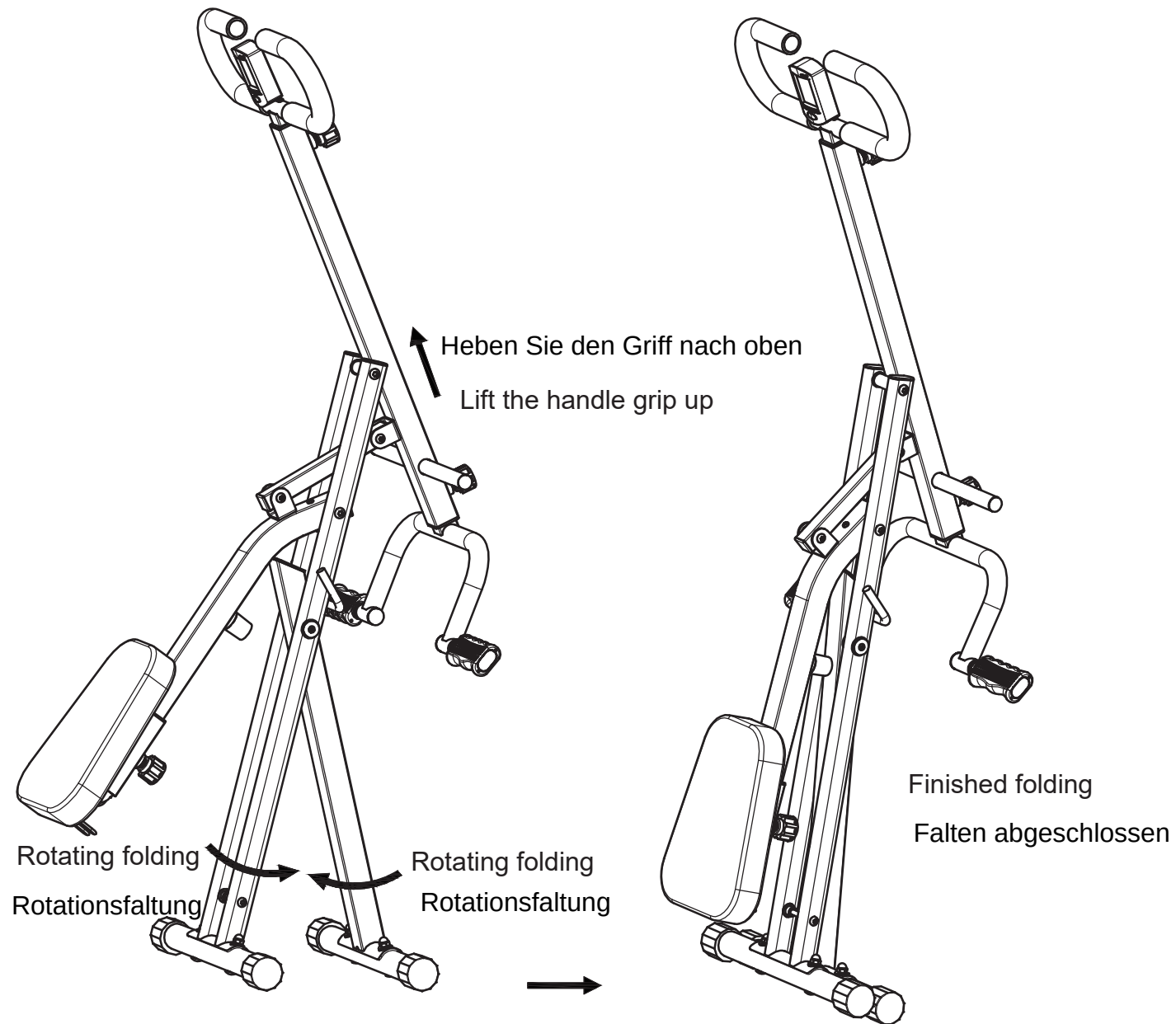


## How to assemble the resistance rope    So montieren Sie das Widerstandsseil



How to foldable

So falten Sie



# Monitor Operation: Überwachungsvorgänge:



Drücken Sie die rote Taste, bis „ TIME “ auf dem Bildschirm erscheint. Die tatsächliche Trainingsdauer wird angezeigt. ANZEIGE: 0:00 – 99:59.

Drücken Sie die rote Taste, bis „ COUNT “ auf dem Bildschirm erscheint. Die Anzahl der Bewegungen wird auf dem Monitor angezeigt. ANZEIGE: 0 – 999.

Drücken Sie die rote Taste, bis „ TCOUNT “ auf dem Bildschirm erscheint. Die Gesamtzahl der Bewegungen wird auf dem Monitor angezeigt. ANZEIGE: 0 – 999.

Time: 0:00-99.59  
Count: 0-999KM(ML)  
Tcount:0-999KM(ML)

|        |                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME   | Press the <b>red</b> button until the word TIME appears on the screen; the screen will show the actual length of time of training. DISPLAY: 0:00~99:59. |
| COUNT  | Press the <b>red</b> button until the word COUNT appears on the screen; the monitor will show the number of movements. DISPLAY: 0~999                   |
| TCOUNT | Press the <b>red</b> button until the word TCOUNT appears on the screen; the monitor will show the total number of movements. DISPLAY: 0~999            |

## **TIPS FOR USING SQUAT MACHINE**

Use squat machine half an hour a day, three times a week.

## **SAFETY WARNING**

- \* Always read the instruction manual before using squat machine.
- \* If you have any questions about your physical condition or if you suffer from an ailment, always consult your doctor before using squat machine.
- \* If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using squat machine.
- \* Always place squat machine on a flat surface.
- \* Make sure children do not use squat machine without adult supervision.
- \* Do not use squat machine if you are pregnant.
- \* Do not drink alcoholic beverages when using the device.
- \* Drink water and/or an isotonic beverage after use.
- \* As with any physical exercise machine, consult your doctor before you start using squat machine.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and /or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device. Children should be supervised to ensure they do not play with the device.  
The maximum weight for using the device is 265LBS.

## **WARRANTY**

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country. This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling

## **DISPOSAL OF MATERIALS**

A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations. Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

## **TIPPS ZUR VERWENDUNG DER KNIEBEUGENMASCHINE**

Verwenden Sie die Kniebeugenmaschine dreimal pro Woche eine halbe Stunde täglich.

## **SICHERHEITSHINWEIS**

- \* Lesen Sie vor der Benutzung der Kniebeugenmaschine immer die Bedienungsanleitung.
- \* Wenn Sie Fragen zu Ihrem körperlichen Zustand haben oder an einer Krankheit leiden, konsultieren Sie vor der Benutzung der Kniebeugenmaschine immer Ihren Arzt.
- \* Wenn Sie an Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen leiden, konsultieren Sie vor der Benutzung der Kniebeugenmaschine Ihren Arzt.
- \* Stellen Sie die Kniebeugenmaschine immer auf eine ebene Fläche.
- \* Achten Sie darauf, dass Kinder die Kniebeugenmaschine nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- \* Benutzen Sie die Kniebeugenmaschine nicht, wenn Sie schwanger sind.
- \* Trinken Sie während der Benutzung des Geräts keine alkoholischen Getränke.
- \* Trinken Sie nach der Benutzung Wasser und/oder ein isotonisches Getränk.
- \* Wie bei jedem Trainingsgerät sollten Sie vor der Benutzung der Kniebeugenmaschine Ihren Arzt konsultieren.

Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne ausreichende Erfahrung und/oder Kenntnisse vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder erhalten Anweisungen zur Verwendung des Geräts. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Das maximale Gewicht für die Verwendung des Geräts beträgt 120 kg.265LBS

## **GARANTIE**

Für dieses Produkt gilt eine Garantie auf Herstellungsfehler gemäß den in den jeweiligen Ländern geltenden Gesetzen. Diese Garantie deckt keine Schäden ab, die durch unsachgemäße Verwendung, fahrlässige gewerbliche Nutzung, übermäßigen Verschleiß, Unfälle oder unsachgemäße Handhabung entstehen.

## **ENTSORGUNG VON MATERIALIEN**

Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Sie sich über die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung dieses Produkts informieren und diese befolgen sollten. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht wie normalen Hausmüll. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den geltenden örtlichen Vorschriften. Elektrische und elektronische Geräte enthalten gefährliche Stoffe, die schädliche Auswirkungen auf die Umwelt und/oder die menschliche Gesundheit haben können und ordnungsgemäß recycelt werden sollten.