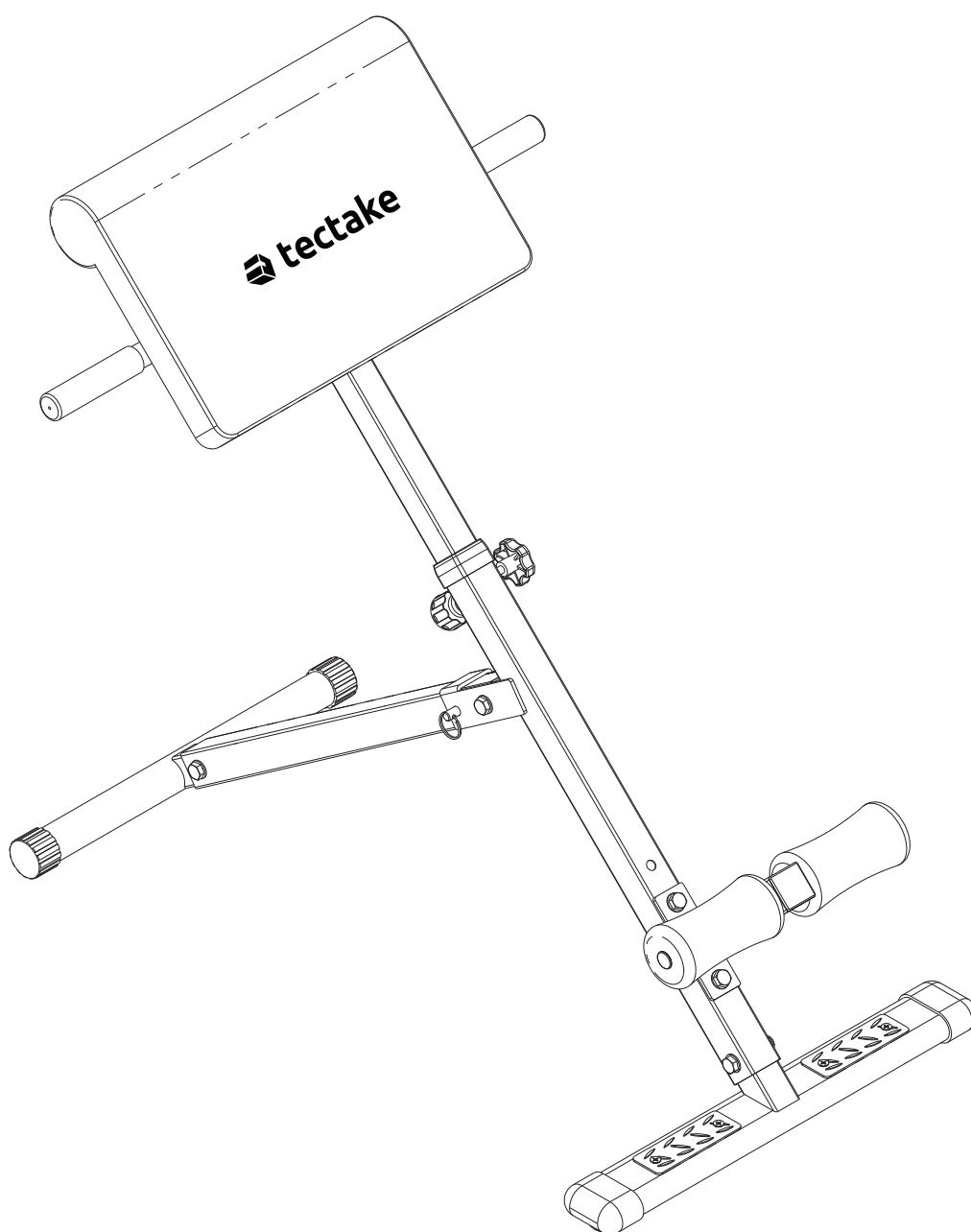


**INSTRUCTION MANUAL/BEDIENUNGSANLEITUNG/NOTICE D'UTILISATION/
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE USO/MANUALE DI ISTRUZIONI**



**ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL
RETAIN FOR FUTURE REFERENCE**

EN



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for reference.

It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5metre of free space all around it.

Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.

The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat.

The equipment is not suitable for therapeutic use.

Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and /or use assistance.

**ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG
FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN**

DE



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

Es ist wichtig, dass gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Gerätes aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, dass Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und dieses Gerät für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.

Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Dieses Equipment ist nur für Erwachsene vorgesehen.

Verwenden Sie dieses Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0.5 Meter Freiraum rundherum haben.

Vor Inbetriebnahme des Gerätes, überprüfen Sie unbedingt ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird.

Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie irgendwelche defekten Bauteile während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung feststellen, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während des Gebrauchs hören, stoppen Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.

Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert. Bitte fangen Sie langsam mit den Übungen an. Bitte halten Sie die Hantelstange fest und achten darauf, dass Ihr Körper den Sitz während der Übung nicht verlässt.

Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.

Beim Heben und Bewegen der Geräte muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetechnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.

TRADUCTION DU MODE D'EMPLOI ORIGINAL A CONSERVER POUR UNE UTILISATION FUTURE



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Conservez cette notice en lieu sûr svp.

Il est important de lire la notice attentivement et complètement avant le montage et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et employé de manière conforme. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil soient informés des mises en garde et des mesures de précaution.

Avant de commencer un exercice ou un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin pour vérifier que vous n'avez pas de troubles corporels ou de santé à même de vous faire prendre un risque et que cet appareil vous convient. Un entretien avec votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments influant sur votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.

Tenez les enfants et les animaux à l'écart de cet appareil. Cet appareil est uniquement destiné aux adultes.

Utilisez cet équipement sur une surface solide et plate avec une protection pour votre sol ou avec un tapis. Pour la sécurité, l'espace autour de votre appareil doit être libre sur au moins 0,5 m.

Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez si les vis et écrous sont bien serrés. Et certains éléments, comme les pédales, etc ...

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si vous vérifiez régulièrement les éventuels dommages et/ou l'usure.

Utilisez toujours l'appareil conformément à la notice. Si vous constatez qu'un élément est endommagé pendant le montage ou lors de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, ne l'utilisez pas avant que le problème soit résolu.

Portez des vêtements adaptés à l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient être pris dans l'appareil ou des vêtements qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements. Commencez doucement avec les exercices. Tenez les haltères fermement et assurez-vous d'être bien assis. L'équipement n'est pas conçu à des fins thérapeutiques.

Veillez à ne pas vous faire mal au dos lorsque vous levez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours des techniques appropriées pour lever l'appareil et/ou faites vous aider.



CONSEJOS DE SEGURIDAD

Por favor, conserve este manual en un lugar seguro.

Es importante leer atentamente el manual de instrucciones completamente antes de proceder al montaje y la utilización del aparato. Sólo se puede garantizar un uso seguro y eficaz si el aparato se monta, se mantiene y se utiliza conforme a cómo se indica en este manual. Es responsabilidad suya el asegurarse de que todos los usuarios de este aparato estén informados de las advertencias y las medidas de precaución.

Antes de comenzar un ejercicio o un programa de entrenamiento, debería consultar con su médico para que éste verifique que este aparato es apto para usted, así como que usted no sufre de problemas corporales o de salud que puedan suponerle un riesgo. Es indispensable que haga un reconocimiento médico en caso de tomar medicamentos que influyan en su ritmo cardíaco, su presión arterial o su nivel de colesterol.

Mantenga a niños y animales alejados de este aparato. El banco de abdominales y espalda está diseñado únicamente para ser usado por adultos.

Utilice este banco sobre una superficie sólida y llana con una protección para el suelo o con una alfombra. Por motivos de seguridad, el espacio libre alrededor del aparato debe ser de al menos 0,5m.

Antes de proceder al uso del aparato, verifique que los tornillos y las tuercas están bien apretados. Verifique también otras piezas, tales como los pedales.

El nivel de seguridad del aparato sólo puede ser asegurado si verifica regularmente que no existan posibles daños y/o signos de desgaste.

Utilice el aparato siempre conforme al manual. Si durante el montaje o la verificación del aparato advierte que una pieza está dañada, o si escucha un ruido inusual proveniente del banco durante su uso, no lo utilice hasta que el problema haya sido resuelto.

Lleve ropa adaptada al uso del aparato. Evite la ropa amplia, ya que puede engancharse en el aparato, así como aquellas prendas que puedan limitar o impedirle ciertos movimientos. Comience lentamente con los ejercicios. Coja las mancuernas con firmeza y asegúrese de estar bien sentado.

Este aparato no está diseñado para fines terapéuticos.

Cuidese de no hacerse daño en la espalda cuando levante o desplace el aparato. Utilice siempre técnicas apropiadas para levantar el aparato y/o pida ayuda.

TRADUZIONE DELLE ISTRUZIONI DI UTILIZZO CONSERVARE PER CONSULTAZIONI FUTURE



IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare all'occorrenza.

È importante leggere interamente il presente manuale prima di assemblare e di utilizzare l'equipaggiamento. Un utilizzo sicuro ed efficiente avviene esclusivamente se l'equipaggiamento è assemblato, mantenuto e utilizzato in modo appropriato. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti coloro che usufruiscono dell'equipaggiamento siano informati di tutte le precauzioni e avvertenze necessarie.

Prima di iniziare un qualunque programma di esercizi deve consultare il suo medico per determinare una qualsiasi condizione fisica o di salute che possa comportare un rischio per la sua sicurezza o salute, o che le impedisca di utilizzare l'equipaggiamento in modo appropriato. La consulenza del suo medico è essenziale se lei sta assumendo delle medicine che influenzano la sua frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello di colesterolo.

Mantenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'equipaggiamento. L'equipaggiamento è concepito per l'uso esclusivo da parte di adulti.

Utilizzare l'equipaggiamento su di una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o tappeto. Per ragioni di sicurezza l'equipaggiamento dovrebbe avere almeno 0.5 metri di spazio libero tutto intorno ad esso.

Prima di utilizzare l'equipaggiamento assicurarsi che i dadi e i bulloni siano stretti in modo sicuro.

Il livello di sicurezza dell'equipaggiamento può essere mantenuto solo se esso è esaminato con cadenza regolare per escludere danni e/o logorio e usura.

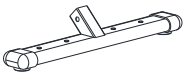
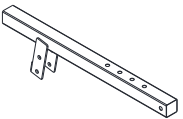
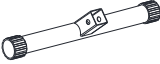
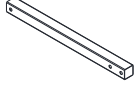
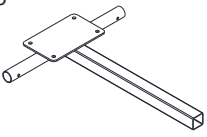
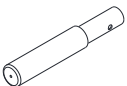
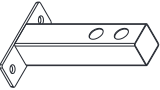
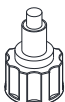
Utilizzare sempre l'equipaggiamento come indicato. Se si riscontrano dei componenti difettosi mentre l'equipaggiamento viene assemblato o controllato, o se vengono uditi dei suoni inusuali provenienti dall'equipaggiamento durante l'utilizzo non utilizzare l'equipaggiamento fino a quando il problema non è stato risolto.

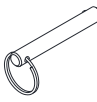
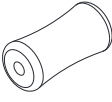
Indossare abbigliamento appropriato quando si utilizza l'equipaggiamento. Evitare di indossare abbigliamento largo che potrebbe rimanere impigliato nel macchinario o che potrebbe ridurre o impedire un movimento ottimale. Azionare il macchinario lentamente all'inizio. Tenere saldamente il manubrio e non allontanarsi con il corpo dal sedile.

Il macchinario non è adatto all'uso terapeutico.

Procedere con cura quando si solleva o si muove l'equipaggiamento per evitare di causare infortuni alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedere assistenza per effettuare tali operazioni.

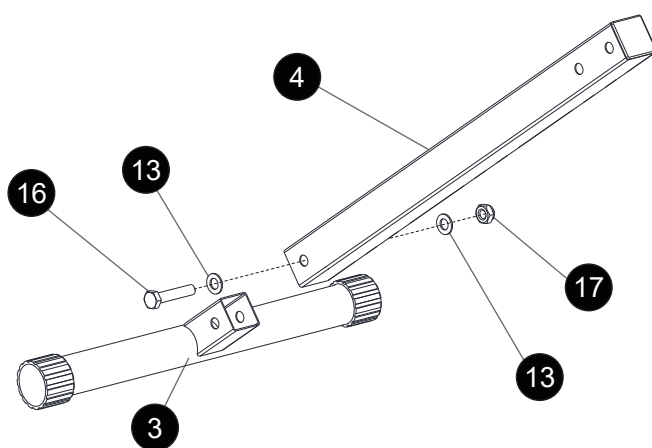
PARTS LIST/STÜCKLISTE/PARTS LIST/LISTA DE PIEZAS/LISTA DEI PEZZI

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  1pc	11  1pc	12  1pc
13  M10 10pcs	14  M10*55 2pcs	15  M10*65 1pc	16  M10*50 2pcs

17		18		19		20	
M10	5pcs	M6	4pcs	M6*40	2pcs	M6	2pcs
21		22		23		24	
M6	4pcs	M6*20	4pcs	1pc			2pcs
25		26					
4pcs		14X17	1pc				

ASSEMBLY/MONTAGE/ASSEMBLAGE/MONTAJE/ASSEMBLAGGIO

1

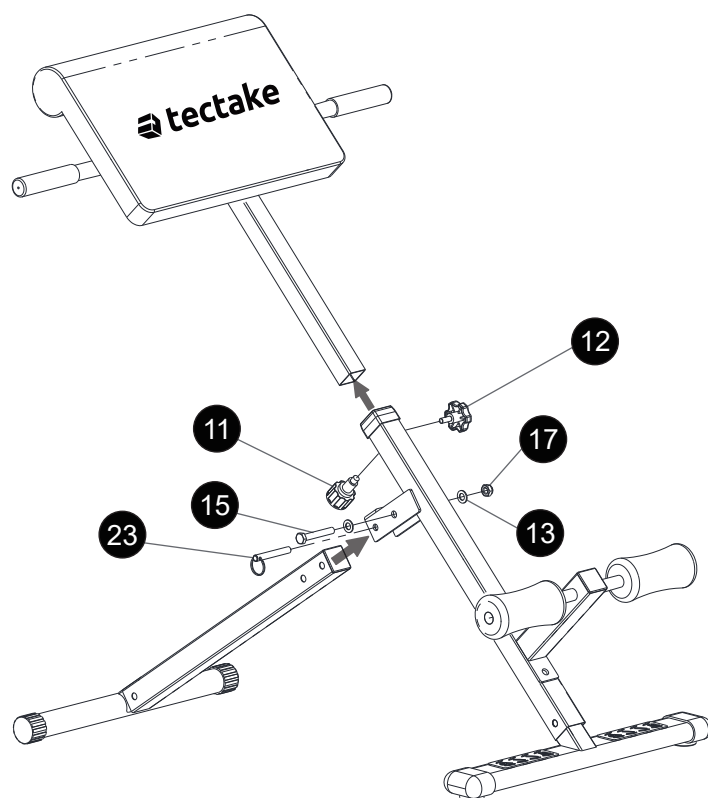


This diagram shows an exploded view of a mechanical assembly. The components are labeled with numbers in circles: 1 (main horizontal base), 2 (long angled arm), 7 (central bracket), 8 (small vertical plate), 9 (cylindrical cap), 13 (small circular spacers), 14 (top bracket), 16 (small pin), 17 (small circular spacers), 24 (cylindrical cap), and 25 (small rectangular plate). Dashed lines indicate the assembly path for each part. A thick grey arrow points to the junction where the angled arm (2) meets the main base (1).

This exploded view diagram illustrates the assembly of the Tectake 10000mAh power bank. The components are labeled with circled numbers:

- 5**: The main rectangular power bank body.
- 6**: The cylindrical protective caps for the USB ports.
- 10**: The top cover plate featuring the "tectake" logo.
- 18**: Screws used to secure the top cover and the side plate.
- 19**: A screw used to secure the side plate.
- 20**: A small screw used to secure the side plate.
- 21**: A small screw used to secure the side plate.
- 22**: A small screw used to secure the side plate.

4



5

