

SQUATZ.com



SQUATZ



**SQSISSY-1
CENTRUM I**

Multifunction Sissy Squat Machine

Adjustable Squat Bench for Home Gym Workout Station
and Leg Exercise (Black & Orange)

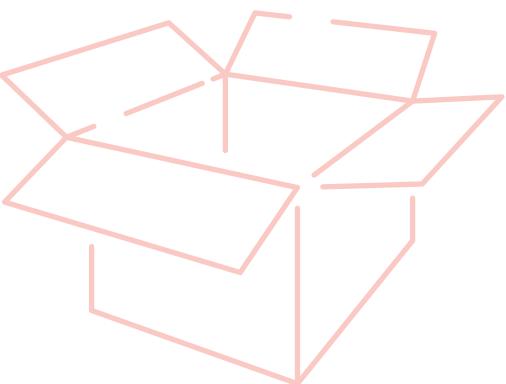
USER GUIDE

Before use, please read this manual carefully to ensure correct operation.
KEEP THIS MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.

SQUAT'Z

WHAT'S IN THE BOX

- ... Main Frame
- ... Front Foot
- ... Hind Foot
- ... Cushion
- ... Pedal
- ... Fist Plate
- ... (2) Foam
- ... Seat Adjustment Rod
- ... Fist Plate Adjustment Rod
- ... Foam Adjustment Rod
- ... (3) Elastic Latch
- ... (4) Screw (10x70)
- ... (4) Nut
- ... (8) Gasket
- ... (12) Screw (8x20)
- ... (12) Gasket
- ... Bolt





FEATURES

- Easy to Use and Easy to Store
- Foldable Cushions and Foldable Bench
- Space Saver Workout Station Machine
- Design to Train Abs, Thighs, and Glutes
- Help to Build Muscle, Strength, Balance, Durability, and Flexibility
- Made of Premium and Quality Material
- Made of Heavy-Duty Steel Main Frame
- Adjustable Foam Foot Holder
- Comfortable and Adjustable Rear Cushion for Feet and Legs
- Large Steel Non-Slip Footplate
- Adjustable Design Workout Station that Fits Dierent Body Shapes

TECHNICAL SPECS.

- Construction Material _____ Steel Tube
- Weight Capacity _____ 440.9 Lbs. (200 kg.)
- Item Weight _____ 30.86 Lbs. (14 kg.)
- Product Dimensions (L x W x H) _____ 41.7" x 20.5", 25.2" -inches (106 x 52 x 64 -cm)



PARTS IDENTIFICATION



1. Main Frame



3. Hind foot



2. Front foot



4. Cushion



5. Pedal



6. Fist plate



7. Foam (*2)



8. Seat adjustment rod



9. Fist plate adjustment rod



10. Foam adjustment rod



11. Elastic latch (*3)

• ----- •



a. screw (10*70) *4 / gasket*8 / nut*4



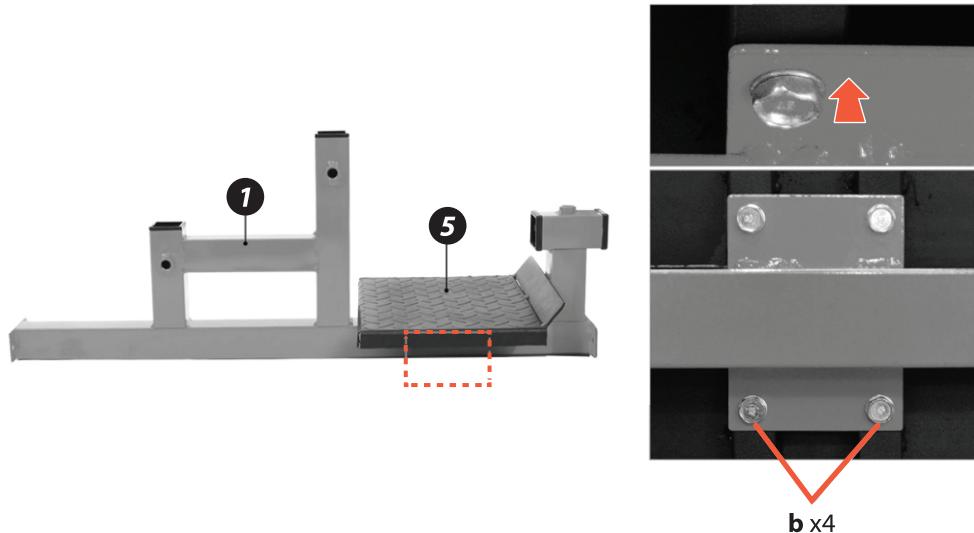
b. Screw (8*20)*12/gasket*12



c. Bolt

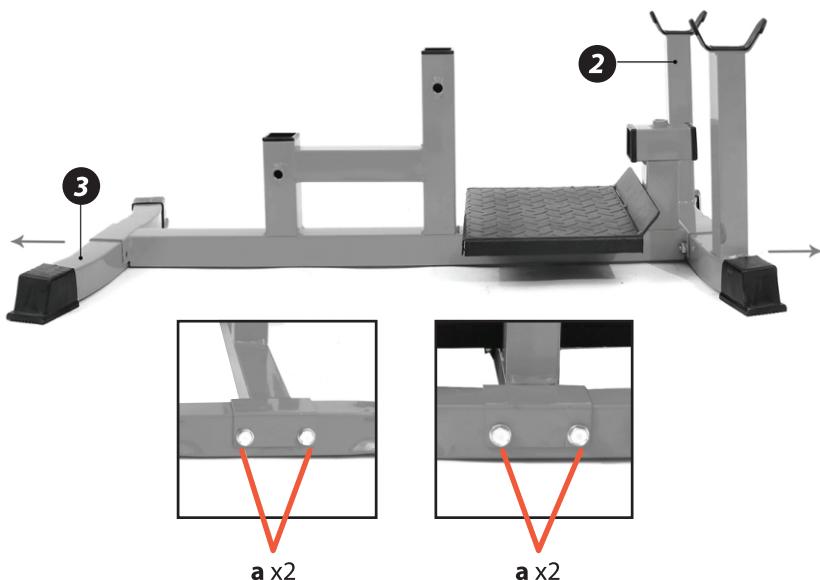
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

① STEP ... Install the pedal 5 on main frame 1 assemble and x with screw and gasket.



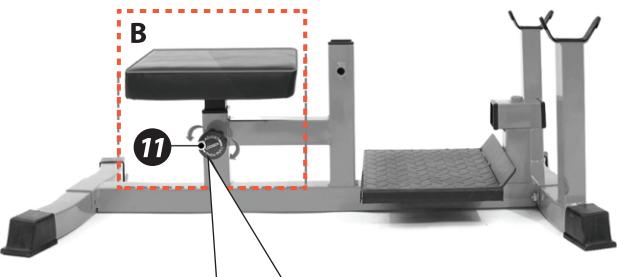
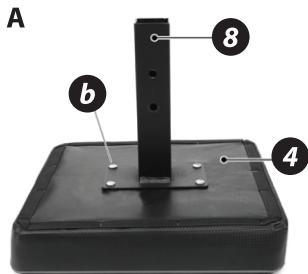
② STEP ... Install front foot 2 and hind foot 3 on main frame 1 respectively, assemble and x with screw, gasket and nut.

Attention: *The curved front and back foot face the outside of the main frame.*



3 STEP ... A: Assemble the seat adjustment rod **8** and cushion **4** using screw and gasket.

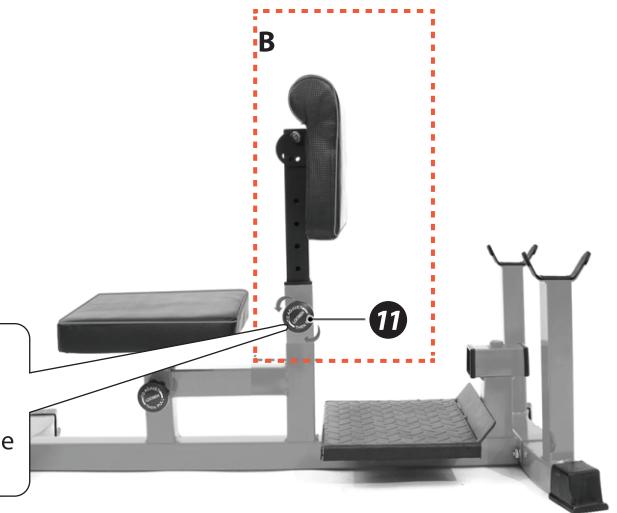
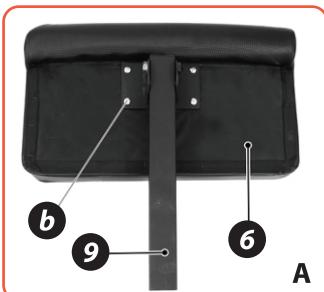
B: Insert the assembled seat adjustment rod into the main frame **1**, turn the elastic latch clockwise into the seat adjustment rod to x.



(Rotate counterclockwise 3-4 circles, pull the latch outward, the seat adjustment rod can be adjusted up and down, turn the latch clockwise to lock and x.)

4 STEP ... A: Assemble the st plate adjustment rod **9** and st plate **6** using screw and gasket.

B: Insert the assembled st plate adjustment rod into the main frame **1** turn the elastic latch clockwise into the st plate adjustment rod to x.



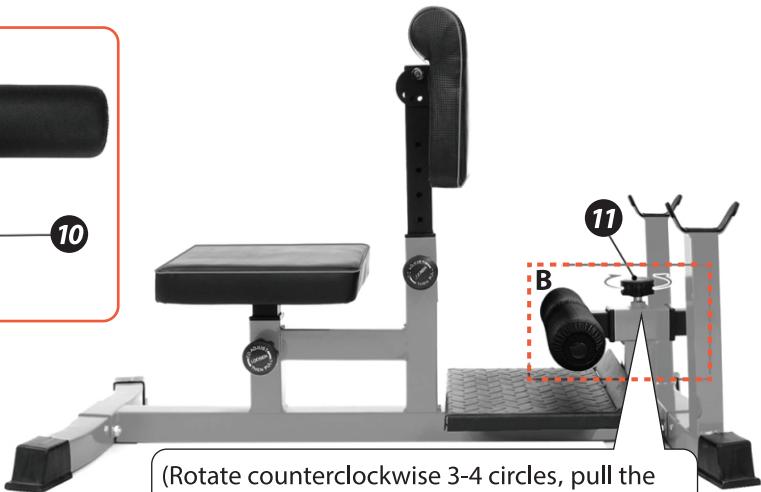
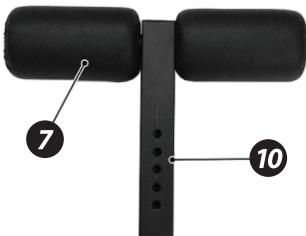
(Rotate counterclockwise 3-4 circles, pull the latch outward, the st adjustment rod can be adjusted up and down, turn the latch clockwise to lock and x.)

5 STEP ...

A: Put the foam **7** into the foam rod **10**.

B: Insert the assembled foam adjustment rod into the main frame **1**, turn the elastic latch clockwise into the foam adjustment rod.

A



(Rotate counterclockwise 3-4 circles, pull the latch outward, the foam adjustment rod can be adjusted up and down, turn the latch clockwise to lock and x.)

6 STEP ...

Insert the bolt into the st plate adjustment rod, different positions can adjust the gradient of the st plate.



C





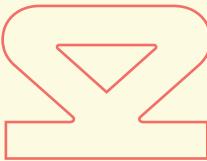
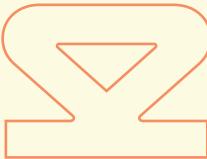
Register Product

Thank you for choosing SQUATZ. By registering your product, you ensure that you receive the full benefits of our exclusive warranty and personalized customer support.

Complete the form to access expert support and to keep your SQUATZ purchase in perfect condition.



SQUATZ.com/register



SQUATZ

QUESTION OR COMMENTS?
WE ARE HERE TO HELP



1.718.535.1800
SQUATZ.COM/CONTACTUS

SQUATZ.com



ESCANÉAME

Visite nuestro
sitio web



SQUATZ



SQSISSY-1
CENTRUM I

Máquina de sentadillas multifunción Sissv

Banco de sentadillas ajustable para estación de entrenamiento de
gimnasio en casa y ejercicio de piernas (negro y naranja)

GUÍA DEL USUARIO

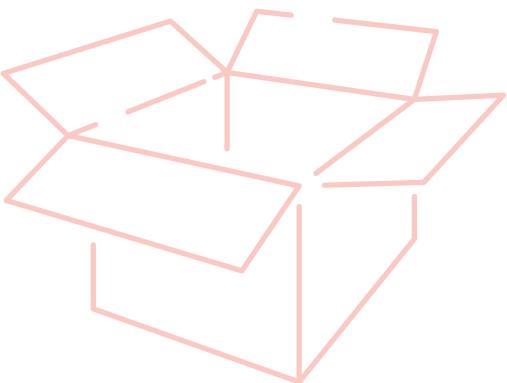
**Antes de usar, lea cuidadosamente este manual para garantizar
un funcionamiento correcto.**

GUARDE ESTE MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS.

SOUATZ

Contenido de la caja

- Bastidor principal
- Pie delantero
- Pie trasero
- Cojín
- Pedal
- Placa de puño
- (2) Espuma
- Varilla de ajuste del asiento
- Varilla de ajuste de la placa del puño
- Varilla de ajuste de espuma
- (3) Pestillo elástico
- (4) Tornillo (10x70)
- (4) Tuerca
- (8) Junta
- (12) Tornillo (8x20)
- (12) Junta
- Perno





Características

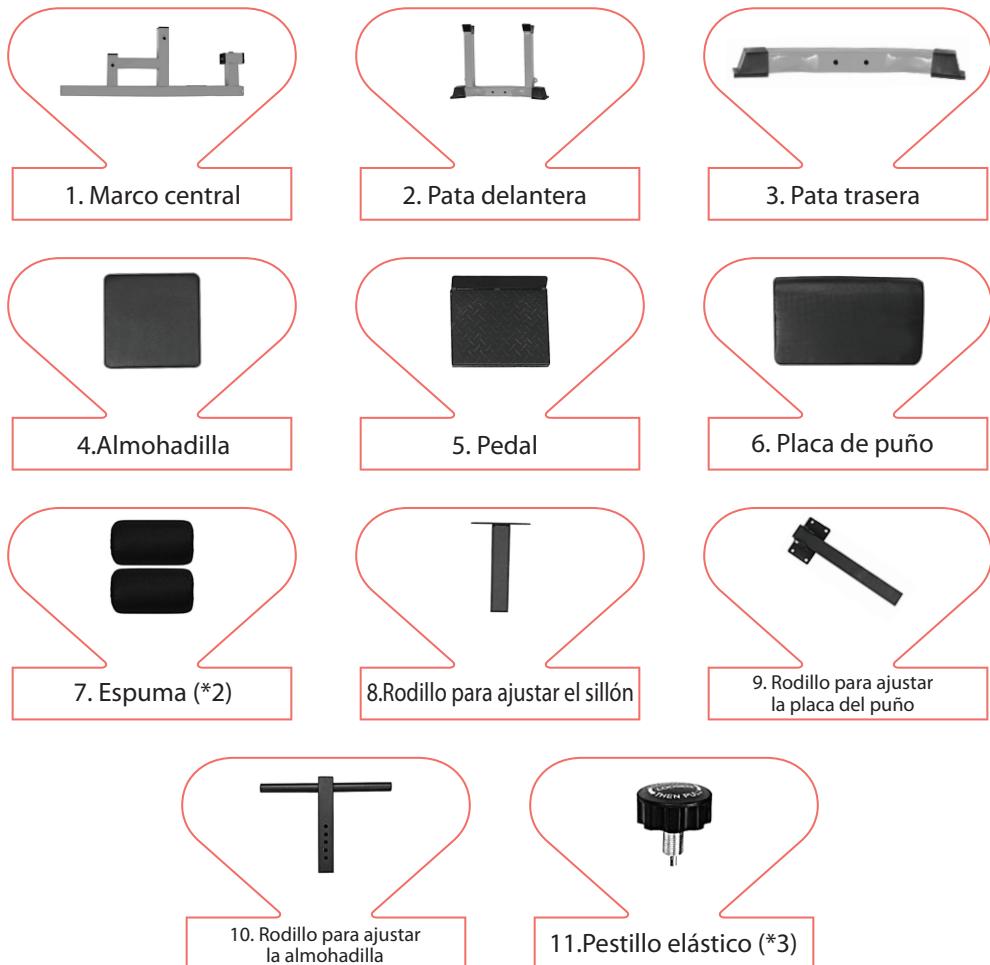
- Fácil de usar y fácil de almacenar
- Cojines plegables y banco plegable
- Máquina de estación de entrenamiento con ahorro de espacio
- Diseño para entrenar abdominales, muslos y glúteos
- Ayuda a desarrollar músculo, fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad
- Hecho de material de primera
- Bastidor principal de acero de alta resistencia
- Soporte de pie de espuma, ajustable
- Cojín trasero cómodo y ajustable para pies y piernas
- Reposapiés antideslizante de acero
- Estación de entrenamiento de diseño ajustable que se adapta a diferentes formas corporales

Especificaciones técnicas

- Material de construcción _____ Tubo de acero
- Capacidad de peso _____ 440.9 lbs.
- Peso del artículo _____ 30.86 lbs.
- Dimensiones del producto (largo x ancho x alto) _____ 41.7" x 20.5" x 25.2" -pulgadas



IDENTIFICATION DES PIÈCES



a. tornillo (10*70) *4 / junta*8 / tuerca*4



b. Tornillo (8*20)*12/junta*12

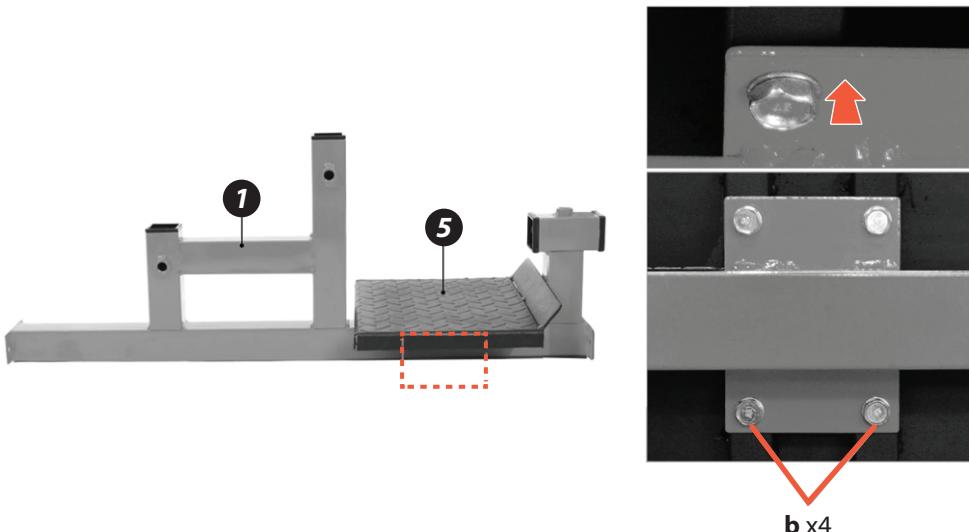


c. Perno

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1 STEP ...

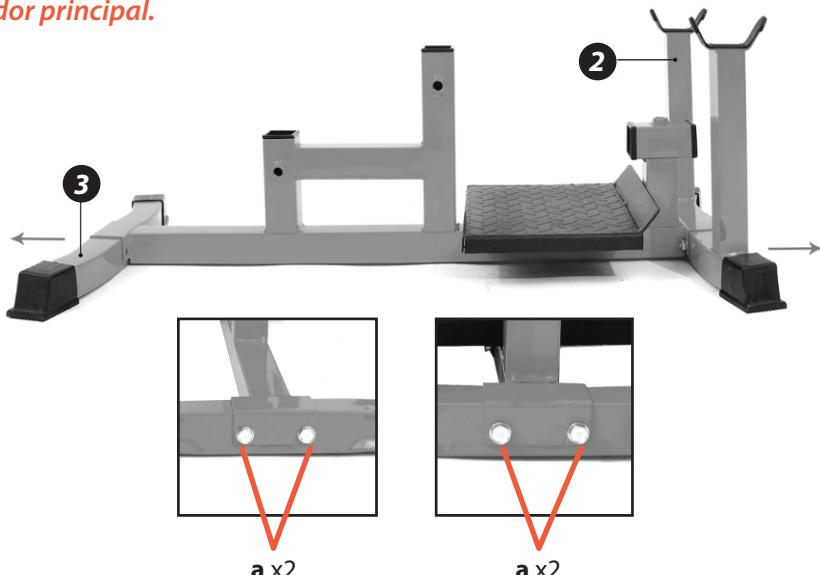
Instale el pedal 5 en el marco principal 1, ensamble y fíjelo con tornillo y junta.



2 STEP ...

Instale el pie delantero 2 y el pie trasero 3 en el marco principal 1 respectivamente, ensamble y fije con tornillo, junta y tuerca.

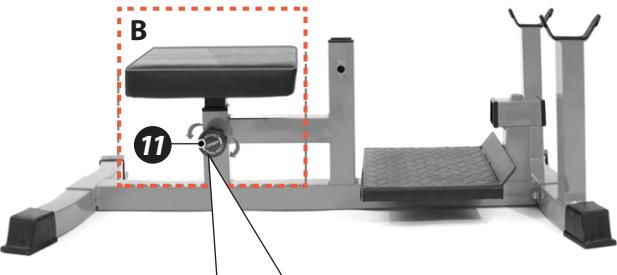
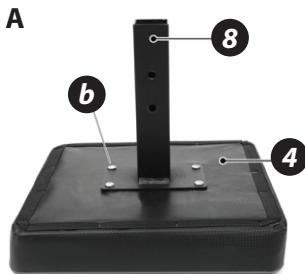
Atención: *El pie delantero y trasero curvo miran hacia el exterior del bastidor principal.*



3 STEP ...

A: Ensamble la varilla de ajuste del asiento 8 y el cojín 4 con el tornillo y la junta.

B: Inserte la varilla de ajuste del asiento ensamblada en el marco principal 1, gire el pestillo elástico en el sentido de las agujas del reloj en la varilla de ajuste del asiento para fijar.

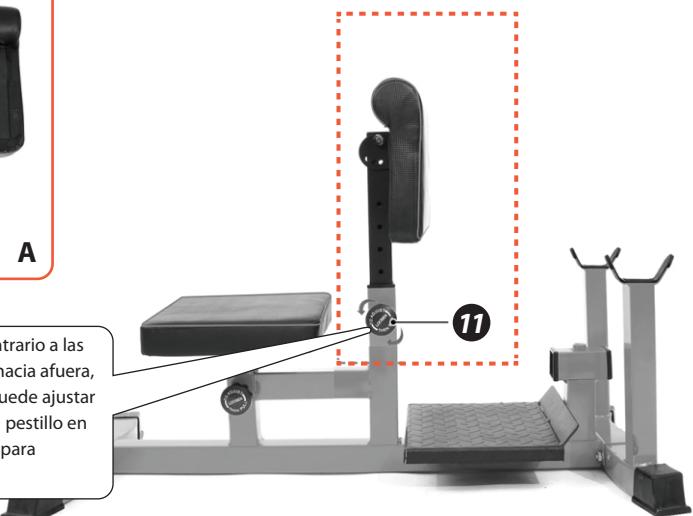
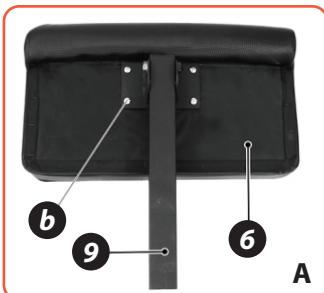


(Gire 3-4 círculos en sentido contrario a las agujas del reloj, tire del pestillo hacia afuera, la varilla de ajuste del puño se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo, gire el pestillo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear y fijar)

4 STEP ...

A: Ensamble la varilla de ajuste de la placa de puño 9 y la placa de puño 6 con tornillo y junta.

B: Inserte la varilla de ajuste de la placa del puño ensamblada en el bastidor principal 1 vuelva el pestillo elástico en el sentido de las agujas del reloj en la varilla de ajuste de la placa del puño para fijar.



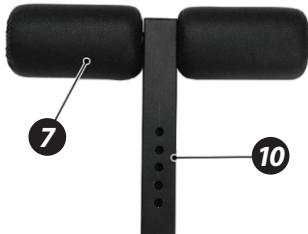
(Gire 3-4 círculos en sentido contrario a las agujas del reloj, tire del pestillo hacia afuera, la varilla de ajuste del puño se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo, gire el pestillo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear y fijar.)

5 STEP ...

A: Coloque la espuma 7 en la varilla de espuma 10.

B: Inserte la varilla de ajuste de espuma ensamblada en el marco principal 1, gire el pestillo elástico en el sentido de las agujas del reloj en la varilla de ajuste de espuma.

A



Gire 3-4 círculos en sentido contrario a las agujas del reloj, tire del pestillo hacia afuera, la varilla de ajuste de espuma se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo, gire el pestillo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear y fijar.

6 STEP ...

Inserte el perno en la varilla de ajuste de la placa del puño, diferentes posiciones pueden ajustar el gradiente de la placa del puño.



C





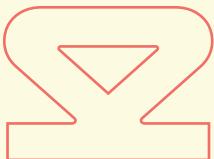
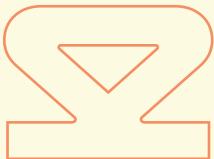
Registrar producto

Gracias por elegir SQUATZ. Al registrar su producto, se asegura de recibir todos los beneficios de nuestra garantía exclusiva y atención al cliente personalizada.

Complete el formulario para acceder a la asistencia de expertos y mantener tu compra de SQUATZ en perfecto estado.



SQUATZ.com/register



SQUATZ

¿Preguntas o comentarios?
¡Estamos aquí para ayudar!



1.718.535.1800
SQUATZ.COM/CONTACTUS

SQUATZ.com



SCANNE MOI

Visitez notre site
Internet



FRENCH

SQUATZ



**SQSISSY-1
CENTRUM I**

Machine Sissy Squat multifonction

Banc Squat réglable pour salle de gym à domicile
et exercices des jambes(Noir et orange)

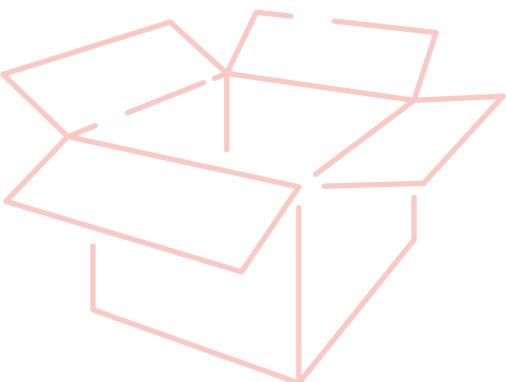
GUIDE DE L'UTILISATEUR

**Avant utilisation, veuillez lire attentivement ce manuel pour assurer un fonctionnement correct.
CONSERVEZ CE MANUEL POUR RÉFÉRENCE FUTURE.**

SOUATZ

Contenu de la boîte

- ... Structure principale
- ... Pied avant
- ... Pied arrière
- ... Coussin
- ... Pédale
- ... Plaque de poing
- ... (2) Mousse
- ... Tige de réglage du siège
- ... Tige de réglage de la plaque de poing
- ... Tige de réglage de la mousse
- ... (3) Loquet élastique
- ... (4) Vis (10x70)
- ... (4) Écrou
- ... (8) Joint
- ... (12) Vis (8x20)
- ... (12) Joint
- ... Boulon





Caractéristiques :

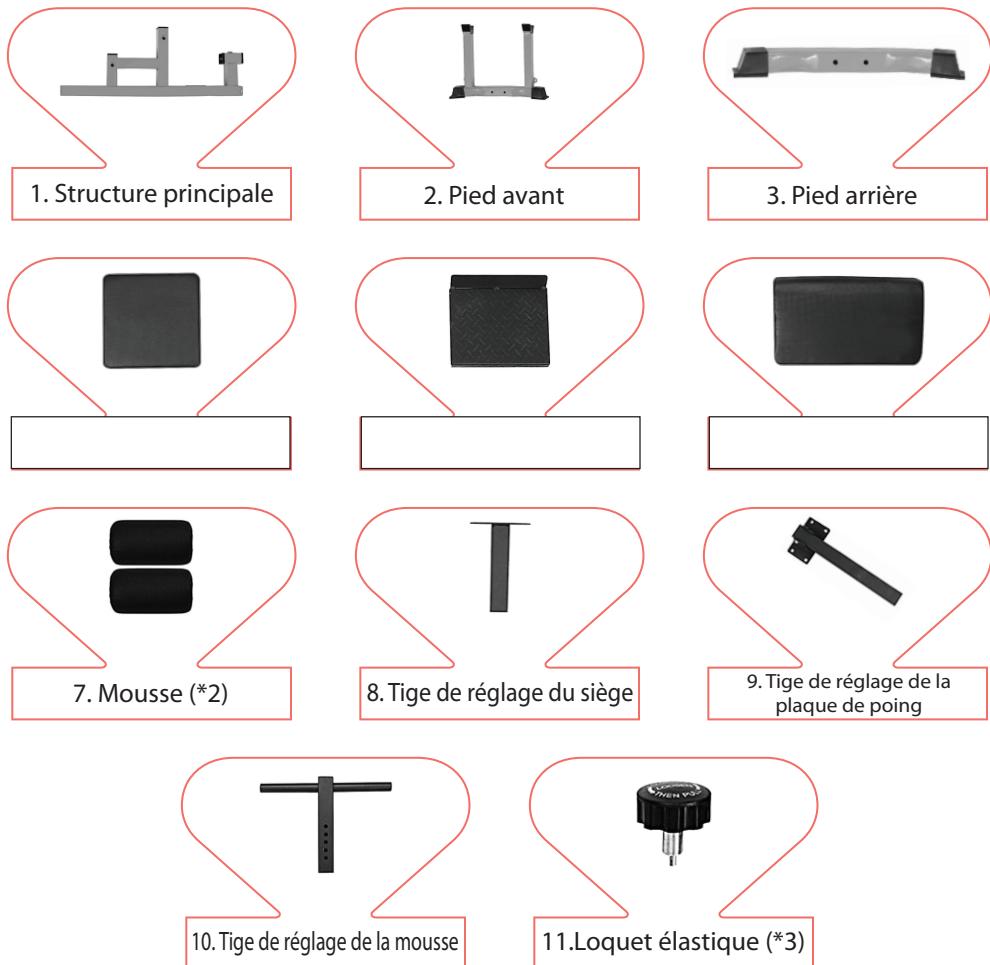
- Facile à utiliser et à ranger
- Coussins pliables et banc pliable
- Station d'entraînement compacte
- Conçu pour entraîner les abdominaux, les cuisses et les fessiers
- Aide à développer la musculature, la force, l'équilibre, la durabilité et la flexibilité
- Fabriqué avec des matériaux de qualité premium
- Structure principale en acier robuste
- Support de pied en mousse ajustable
- Coussin arrière confortable et ajustable pour les pieds et les jambes
- Grande plaque de pied en acier antidérapante
- Conception ajustable pour s'adapter à différentes morphologies

Spécifications techniques :

- Matériau de construction _____ Tube en acier
- Capacité de poids _____ 440.9 livres (200 kg)
- Poids de l'article _____ 30.86 livres (14 kg)
- Dimensions du produit (L x l x H) _____ 41.7" x 20.5" x 25.2" pouces (106 cm x 52 cm x 64 cm)



IDENTIFICATION DES PIÈCES



a. Vis (10*70) *4 / Joint *8 / Écrou 4



b. Vis (820) *12 / Joint *12

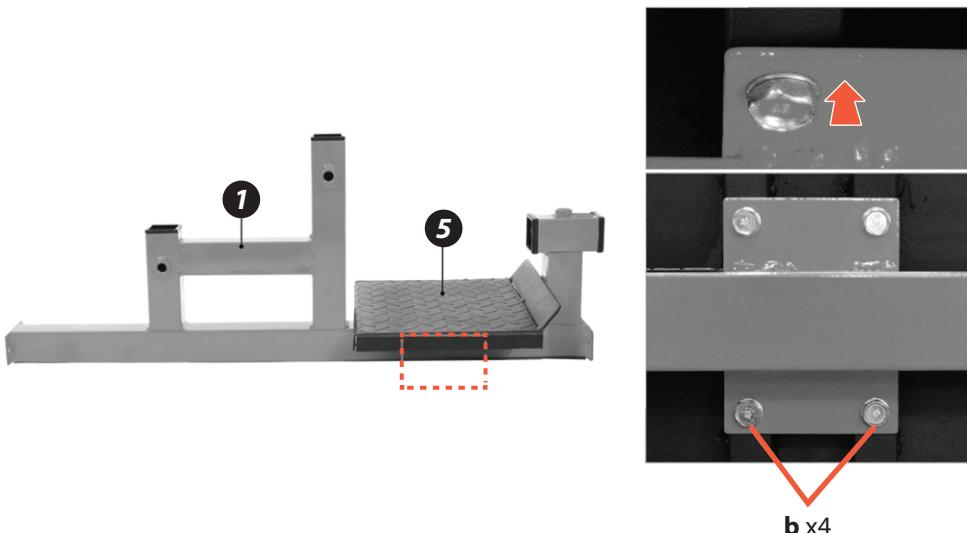


c. Boulon

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

1 STEP ...

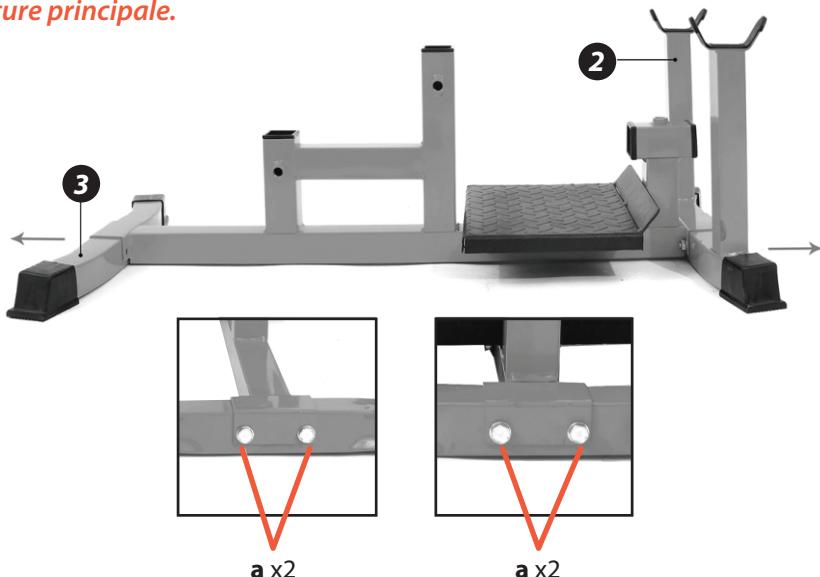
Installez la pédale (5) sur la structure principale (1), assemblez-la et fixez-la avec une vis et un joint.



2 STEP ...

Installez le pied avant 2 et le pied arrière 3 sur la structure principale 1, respectivement, et assemblez et fixez avec une vis, un joint et un écrou.

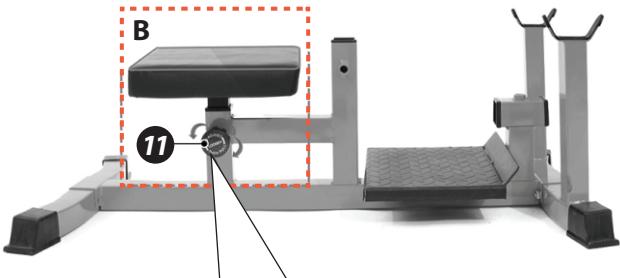
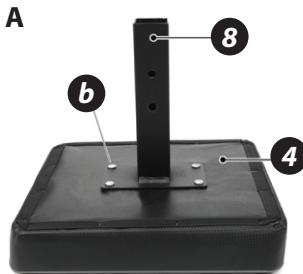
Attention: *Les pieds avant et arrière courbés doivent faire face à l'extérieur de la structure principale.*



3 STEP ...

A : Assemblez la tige de réglage du siège 8 et le coussin 4 à l'aide d'une vis et d'un joint.

B : Insérez la tige de réglage du siège assemblée dans la structure principale 1, et tournez le loquet élastique dans le sens des aiguilles d'une montre dans la tige de réglage du siège pour la fixer.

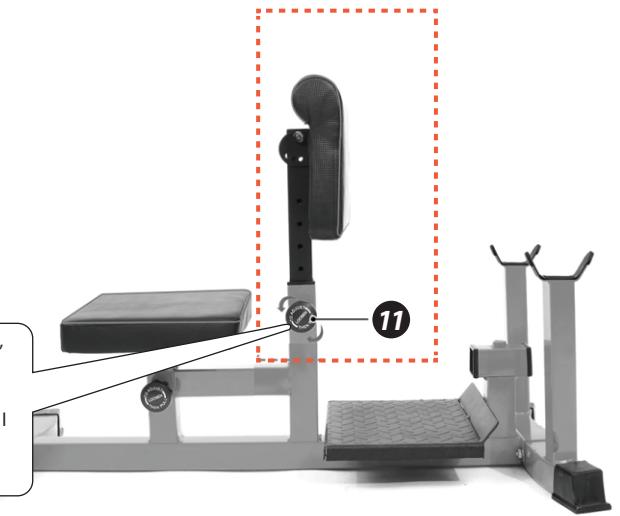
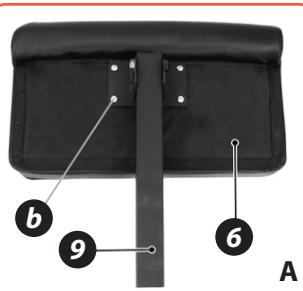


(Tournez dans le sens antihoraire 3-4 tours, tirez le loquet vers l'extérieur ; la tige de réglage du siège peut être ajustée en hauteur, tournez le loquet dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller et fixer.)

4 STEP ...

A : Assemblez la tige de réglage de la plaque de poing 9 et la plaque de poing 6 à l'aide d'une vis et d'un joint.

B : Insérez la tige de réglage de la plaque de poing assemblée dans la structure principale 1. Tournez le loquet élastique dans le sens des aiguilles d'une montre dans la tige de réglage de la plaque de poing pour la fixer.

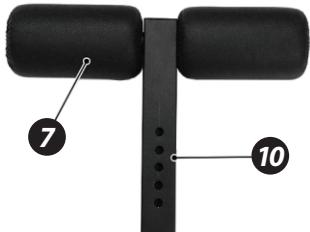


(Tournez dans le sens antihoraire 3-4 tours, tirez le loquet vers l'extérieur ; la tige de réglage de la plaque de poing peut être ajustée en hauteur, tournez le loquet dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller et fixer.)

5 STEP ...

A:Placez la mousse 7 sur la tige de réglage de la mousse 10.

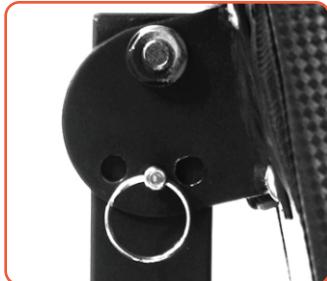
B :Insérez la tige de réglage de la mousse assemblée dans la structure principale 1, et tournez le loquet élastique dans le sens des aiguilles d'une montre dans la tige de réglage de la mousse.

A

(Tournez dans le sens antihoraire 3-4 tours,tirez le loquet vers l'extérieur, la tige de réglage de la mousse peut être ajustée en hauteur, tournez le loquet dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller et fixer.)

6 STEP ...

Insérez le boulon dans la tige de réglage de la plaque de poing, les différentes positions peuvent ajuster le gradient de la plaque de poing.

**c**



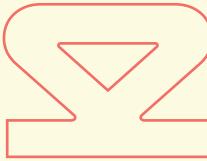
Enregister votre produit

Nous vous remercions d'avoir choisi SQUATZ. Enregistrer votre produit vous assure de bénéficier de tous les avantages de notre garantie exclusive et de notre assistance client personnalisée.

Complétez le formulaire pour accéder à un soutien expert et maintenir votre achat SQUATZ en parfait état.



SQUATZ.com/register



SQUATZ

Questions ou commentaires?
Nous sommes ici pour aider!



1.718.535.1800
SQUATZ.COM/CONTACTUS