VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Weight training vest

Model: JS-VEST005-1;
JS-VEST005-2;
JS-VEST005-3;
JS-VEST005-4;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODEL:JS-VEST005-1; JS-VEST005-2; JS-VEST005-3; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8





Note: The product picture is for reference, the actual details shall prevail

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Product
Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

Operation safety



WARNING:
Please read all instructions before using this product
It is the Owner's responsibility to ensure that all users of this product are fully aware of all warnings and precautions.

- Products can not be washed.
- Please check whether the safety buckle is in good condition before each wearing
- This product is not a toy, please do not let children use it.
- After wearing training, please put it in a ventilated place to dry.
- Keep the product away from fire
- Please wear the vest to exercise according to the actual situation, and control the intensity and duration of exercise
- If you feel any chest pains,nausea,dizziness,or short of breadth,you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

Disclaimer & conditions of Use

Due to the manufacturing conditions, the actual weight can deviate from the declared weight by up to +/-2~3%. Users of this Product must use this product at their own risk, and in no event shall the Seller, distributor or manufacturer be liable for indirect, incidental, derivative loss or damage or injury arising directly or indirectly from the use of this Product. For optimal safety and performance, all products must be properly installed and properly used. We do not accept responsibility for any improper use, alteration or installation.

Exercise Plans

1. It is recommended to wear vests for the first time for slow walking or jogging, such as walking for one kilometer, jogging for one kilometer, and then gradually increase.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

Product introduction

Model	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Color	Black	Black	Black	Black
Material	Neoprene	Neoprene	Neoprene	Neoprene
Weight Class	12 Lbs	16Lbs	20 Lbs	30 Lbs
Fitting Chest Size	35~45in	35~45in	35~45in	35~45in
Model	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Color	Black	Black	Black	Black
Material	Neoprene	Neoprene	Neoprene	Neoprene
Weight Class	6 Lbs	8 Lbs	10 Lbs	25 Lbs
Fitting Chest Size	35~45in	35~45in	35~45in	35~45in

NOTE: Filler: iron sand

Weight suggestion and choice

Women's Size:Please Refer to the Bust Size First.
Men's Size: Please Refer to the Weight First.

Bust	31½"–37⅛"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%–20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

1. Wipe the surface with a wet cotton cloth and air dry.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

gilet lesté

Modèle : JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODÈLE : JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4 ; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Remarque : L'image du produit est fournie à titre indicatif, les détails réels prévalent.

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre

produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit
Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

Operation safety



AVERTISSEMENT:
Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.
Les produits ne peuvent pas être lavés.
Veuillez vérifier que la boucle de sécurité est en bon état avant chaque utilisation.

- Ce produit n'est pas un jouet, veuillez ne pas laisser les enfants l'utiliser.

Après l'entraînement, veuillez le mettre dans un endroit aéré pour qu'il sèche.

- Tenir le produit éloigné du feu

Veuillez porter le gilet pendant l'exercice en fonction des conditions réelles et contrôler l'intensité et la durée de l'entraînement.
Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, vous devez immédiatement arrêter l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

Disclaimer & conditions of Use

En raison des conditions de fabrication, le poids réel peut différer du poids indiqué de +/- 2 à 3 %. L'utilisation de ce produit se fait aux risques et périls de son utilisateur. En aucun cas, le vendeur, le distributeur ou le fabricant ne pourront être tenus responsables des dommages indirects, accessoires ou consécutifs, ni des préjudices corporels résultant directement ou indirectement de l'utilisation de ce produit. Pour une sécurité et des performances optimales, tous les produits doivent être correctement installés et utilisés. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'utilisation, de modification ou d'installation incorrecte.

Exercise Plans

1. Il est recommandé de porter des gilets pour la première fois pour une marche lente ou un jogging, par exemple en marchant pendant un kilomètre, en courant pendant un kilomètre, puis en augmentant progressivement .
2. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ni une heure avant le coucher .
3. Veuillez prévoir des exercices physiques.

Product introduction

Modèle	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Couleur	Noir	Noir	Noir	Noir
Matériel	Néoprène	Néoprène	Néoprène	Néoprène
Catégorie de poids	12 livres	16 livres	20 livres	30 livres
Taille de poitrine	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces
Modèle	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Couleur	Noir	Noir	Noir	Noir
Matériel	Néoprène	Néoprène	Néoprène	Néoprène
Catégorie de poids	6 livres	8 livres	10 livres	25 livres
Taille de poitrine	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces	35 à 45 pouces

REMARQUE : Matériau de remplissage : sable de fer

Weight suggestion and choice

Tailles pour femmes : veuillez vous référer d'abord à la taille du buste .
Tailles homme : veuillez vous référer d'abord au poids.

Bust	31½"–37½"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%–20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

2. Essuyez la surface avec un chiffon en coton humide et laissez sécher à l'air libre.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Gewichtstrainingsweste

Modell: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODELL: JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Hinweis: Das Produktbild dient nur als Referenz, die tatsächlichen Details sind maßgebend.

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder

Software-Updates informieren werden .

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie vor der Anwendung die gesamte Anleitung sorgfältig durch.
Die Informationen helfen Ihnen, optimale Ergebnisse zu erzielen.

Operation safety



WARNUNG:
Bitte lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen.
Es obliegt dem Eigentümer, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen vollständig informiert sind.
Die Produkte dürfen nicht gewaschen werden.
Bitte überprüfen Sie vor jedem Tragen, ob der Sicherheitsverschluss in einwandfreiem Zustand ist.

• Dieses Produkt ist kein Spielzeug, bitte lassen Sie Kinder es nicht benutzen.

•Bitte legen Sie das Trainingskleidungsstück nach dem Tragen zum Trocknen an einen gut belüfteten Ort.

• Das Produkt von Feuer fernhalten

Bitte tragen Sie die Weste beim Training nur unter Berücksichtigung der jeweiligen Situation und kontrollieren Sie Intensität und Dauer des Trainings.

• Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

Disclaimer & conditions of Use

Aufgrund der Fertigungsbedingungen kann das tatsächliche Gewicht um bis zu +/- 2 – 3 % vom angegebenen Gewicht abweichen. Die Verwendung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr. Verkäufer, Händler und Hersteller haften in keinem Fall für indirekte, zufällige oder Folgeschäden, die direkt oder indirekt durch die Verwendung dieses Produkts entstehen. Für optimale Sicherheit und Leistung müssen alle Produkte ordnungsgemäß installiert und verwendet werden. Wir übernehmen keine Haftung für unsachgemäße Verwendung, Veränderung oder Installation.

Exercise Plans

1. Es wird empfohlen, die Westen beim ersten Mal beim langsamen Gehen oder Joggen zu tragen, z. B. einen Kilometer zu gehen, einen Kilometer zu joggen und dann allmählich zu steigern .
2. Bitte treiben Sie keine Sportart eine halbe Stunde vor/nach den Mahlzeiten oder eine Stunde vor dem Schlafengehen .
3. Bitte erstellen Sie Trainingspläne.

Product introduction

Modell	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Farbe	Schwarz	Schwarz	Schwarz	Schwarz
Material	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Gewichtsklasse	12 Pfund	16 Pfund	20 Pfund	30 Pfund
Passen Sie die Brustgröße an .	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll
Modell	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Farbe	Schwarz	Schwarz	Schwarz	Schwarz
Material	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Gewichtsklasse	6 Pfund	8 Pfund	10 Pfund	25 Pfund
Passen Sie die Brustgröße an .	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll	35 – 45 Zoll

HINWEIS: Füllstoff: Eisensand

Weight suggestion and choice

Damengrößen: Bitte orientieren Sie sich zuerst am Brustumfang .
Herrengrößen: Bitte beachten Sie zuerst das Gewicht.

Bust	31½"–37⅛"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%–20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

3. Die Oberfläche mit einem feuchten Baumwolltuch abwischen und an der Luft trocknen lassen.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Gilet da allenamento con i pesi

Modello: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Weight training vest

MODELLO: JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Nota: l'immagine del prodotto è a scopo puramente illustrativo, i dettagli effettivi potrebbero variare.

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali

aggiornamenti tecnologici o software del nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni contenute vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

Operation safety



AVVERTIMENTO:
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

• I prodotti non sono lavabili.

• Si prega di verificare che la fibbia di sicurezza sia in buone condizioni prima di ogni utilizzo

• Questo prodotto non è un giocattolo, si prega di non lasciarlo usare ai bambini.
Dopo l'allenamento, si prega di riporre l'indumento in un luogo ventilato per farlo asciugare.

• Tenere il prodotto lontano dal fuoco

• Si prega di indossare il gilet durante l'esercizio fisico in base alla situazione reale e di controllare l'intensità e la durata dell'esercizio.

•Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o difficoltà respiratorie, interrompi immediatamente l'esercizio e consulta il medico prima di

continuare.

Disclaimer & conditions of Use

A causa delle condizioni di produzione, il peso effettivo può discostarsi dal peso dichiarato fino a +/-2~3%. Gli utilizzatori di questo Prodotto lo utilizzano a proprio rischio e pericolo e in nessun caso il Venditore, il distributore o il produttore saranno responsabili per perdite, danni o lesioni indiretti, incidentali o derivati, derivanti direttamente o indirettamente dall'uso di questo Prodotto. Per una sicurezza e prestazioni ottimali, tutti i prodotti devono essere installati e utilizzati correttamente. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per un uso improprio, una modifica o un'installazione non corretta.

Exercise Plans

1. Si consiglia di indossare i gilet la prima volta per camminate lente o jogging, ad esempio camminando per un chilometro, facendo jogging per un chilometro e poi aumentando gradualmente .
2. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o un'ora prima di andare a dormire .
3. Si prega di elaborare un programma di allenamento.

Product introduction

Modello	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Colore	Nero	Nero	Nero	Nero
Materiale	Neoprene	Neoprene	Neoprene	Neoprene
Classe di peso	12 libbre	16 libbre	20 libbre	30 libbre
Misura del torace	35~45 pollici	35~45 pollici	35~45 pollici	35~45 pollici
Modello	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Colore	Nero	Nero	Nero	Nero
Materiale	Neoprene	Neoprene	Neoprene	Neoprene
Classe di peso	6 libbre	8 libbre	10 libbre	25 libbre
Misura del torace	35~45 pollici	35~45 pollici	35~45 pollici	35~45 pollici

NOTA: Materiale di riempimento: sabbia ferrosa

Weight suggestion and choice

Taglie da donna: fare riferimento prima alla misura del busto .
Taglie da uomo: fare riferimento prima al peso.

Bust	31½"–37½"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

Cleaning and disinfection

4. Pulire la superficie con un panno di cotone umido e lasciare asciugare all'aria.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

chaleco de entrenamiento con pesas

Modelo: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODELO: JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Nota: La imagen del producto es solo de referencia; los detalles reales pueden variar.

Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.

Muchas gracias por elegir este producto.
Lea atentamente todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a obtener los mejores resultados posibles.

Operation safety



ADVERTENCIA:
Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.
Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén plenamente informados de todas las advertencias y precauciones.

- Los productos no se pueden lavar.

- Compruebe que la hebilla de seguridad esté en buen estado antes de cada uso.

Este producto no es un juguete, por favor, no permita que los niños lo utilicen.

- Después de usar la prenda de entrenamiento, colóquela en un lugar ventilado para que se seque.

Mantenga el producto alejado del fuego.

- Utilice el chaleco para hacer ejercicio según la situación real y controle la intensidad y la duración del ejercicio.

Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe interrumpir el ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.

Disclaimer & conditions of Use

Debido a las condiciones de fabricación, el peso real puede variar hasta un ±2 ± 3 % con respecto al peso declarado. El uso de este producto queda bajo la responsabilidad del usuario, y en ningún caso el vendedor, distribuidor o fabricante será responsable de pérdidas, daños o lesiones indirectas, incidentales o derivadas del uso de este producto. Para una seguridad y un rendimiento óptimos, todos los productos deben instalarse y utilizarse correctamente. No nos hacemos responsables de ningún uso, modificación o instalación incorrectos.

Exercise Plans

1. Se recomienda usar chalecos por primera vez para caminar o trotar lentamente, como caminar un kilómetro, trotar un kilómetro, y luego aumentar gradualmente .
2. Por favor, no haga ejercicio media hora antes o después de las comidas ni una hora antes de acostarse .
3. Por favor, elabore planes de ejercicio.

Product introduction

Modelo	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Color	Negro	Negro	Negro	Negro
Material	Neopreno	Neopreno	Neopreno	Neopreno
Categoría de peso	12 libras	16 libras	20 libras	30 libras
Talla de pecho adecuada	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas
Modelo	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Color	Negro	Negro	Negro	Negro
Material	Neopreno	Neopreno	Neopreno	Neopreno
Categoría de peso	6 libras	8 libras	10 libras	25 libras
Talla de pecho adecuada	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas	35~45 pulgadas

NOTA: Relleno: arena de hierro

Weight suggestion and choice

Tallas para mujer: Por favor, consulte primero la medida del busto .
Tallas para hombre: Por favor, consulte primero el peso.

Bust	31½"–37½"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%–20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

5. Limpie la superficie con un paño de algodón húmedo y déjela secar al aire.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Kamizelka do ćwiczeń siłowych

Model: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

Weight training vest

MODELE: JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy, decydujące znaczenie mają rzeczywiste szczegóły.

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o

aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękujemy bardzo za wybór tego produktu
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

Operation safety



OSTRZEŻENIE:
Przed użyciem produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje. Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

- Produktów nie można prać.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy klamra bezpieczeństwa jest w dobrym stanie
- Produkt nie jest zabawką, nie należy pozwalać dzieciom na jego używanie.
- Po treningu należy odłożyć ubranie do wyschnięcia w przewiewnym miejscu.
- Trzymać produkt z dala od ognia
- Należy nosić kamizelkę podczas ćwiczeń, dostosowując ją do aktualnej sytuacji, kontrolując intensywność i czas trwania ćwiczeń.

• Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub uczucie duszności, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją.

Disclaimer & conditions of Use

Ze względu na warunki produkcji, rzeczywista waga może różnić się od deklarowanej o +/-2~3%. Użytkownicy niniejszego Produktu korzystają z niego na własne ryzyko i w żadnym wypadku Sprzedawca, dystrybutor ani producent nie ponoszą odpowiedzialności za pośrednie, przypadkowe, wtórne straty, szkody lub obrażenia wynikające bezpośrednio lub pośrednio z użytkowania niniejszego Produktu. Aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo i wydajność, wszystkie produkty muszą być prawidłowo zainstalowane i użytkowane. Nie ponosimy odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie, modyfikacje lub instalację.

Exercise Plans

1. Zaleca się, aby na początku założyć kamizelkę do powolnego marszu lub truchtu, np. przejść jeden kilometr, przebiec jeden kilometr truchtem, a następnie stopniowo zwiększać dystans .
2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na 1 godzinę przed snem .

3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

Product introduction

Model	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Kolor	Czarny	Czarny	Czarny	Czarny
Tworzywo	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Kategoria wagowa	12 funtów	16 funtów	20 funtów	30 funtów
Dopasowany rozmiar klatki piersiowej	35~45 cali	35~45 cali	35~45 cali	35~45 cali
Model	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Kolor	Czarny	Czarny	Czarny	Czarny
Tworzywo	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Kategoria wagowa	6 funtów	8 funtów	10 funtów	25 funtów
Dopasowany rozmiar klatki piersiowej	35~45 cali	35~45 cali	35~45 cali	35~45 cali

UWAGA: Wypełniacz: piasek żelazisty

Weight suggestion and choice

Rozmiar damski: Najpierw sprawdź rozmiar biustu .
Rozmiar męski: Proszę najpierw sprawdzić wagę.

Bust	31½"-37⅛"	35"-45"	35"-45"	35"-45"	35"-45"	35"-47"
Weight	110-130 lb.	130-150 lb.	150-170 lb.	170-190 lb.	190-210 lb.	210-230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%-20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

6. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą szmatką i pozostaw do wyschnięcia na powietrzu.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Gewichthefvest

Model: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODEL: JS-VEST005-1 ; JS- VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Let op: de productafbeelding dient ter referentie, de daadwerkelijke specificaties kunnen afwijken.

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of

software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.
Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. De informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

Operation safety



WAARSCHUWING:
Lees alle instructies aandachtig door voordat u dit product gebruikt.
Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

- De producten kunnen niet gewassen worden.
- Controleer voor elk gebruik of de veiligheidssluiting in goede staat is.
- Dit product is geen speelgoed, laat kinderen er niet mee spelen.
- Na het dragen tijdens de training, laat het dan op een geventileerde plaats drogen.
- Houd het product uit de buurt van vuur.
- Draag het vest tijdens het sporten in overeenstemming met de feitelijke situatie en pas de intensiteit en duur van de oefening aan.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met sporten en uw arts raadplegen voordat u verdergaat.

Disclaimer & conditions of Use

Vanwege de productieomstandigheden kan het werkelijke gewicht tot +/- 2-3% afwijken van het opgegeven gewicht. Gebruikers van dit product gebruiken dit product op eigen risico en in geen geval zijn de verkoper, distributeur of fabrikant aansprakelijk voor indirecte, incidentele, gevolgschade of letsel die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik van dit product. Voor optimale veiligheid en prestaties moeten alle producten correct worden geïnstalleerd en gebruikt. Wij aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor oneigenlijk gebruik, wijziging of installatie.

Exercise Plans

1. Het wordt aanbevolen om de eerste keer een vest te dragen tijdens rustig wandelen of joggen, bijvoorbeeld door één kilometer te wandelen of te joggen, en dit vervolgens geleidelijk op te voeren .
2. Sport niet een half uur voor/na de maaltijd of een uur voor het slapengaan .
3. Maak een trainingsschema.

Product introduction

Model	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Kleur	Zwart	Zwart	Zwart	Zwart
Materiaal	Neopreen	Neopreen	Neopreen	Neopreen
Gewichtsklasse	12 pond	16 pond	20 pond	30 pond
Geschikte borstomvang	35~45 inch	35~45 inch	35~45 inch	35~45 inch
Model	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Kleur	Zwart	Zwart	Zwart	Zwart
Materiaal	Neopreen	Neopreen	Neopreen	Neopreen
Gewichtsklasse	6 pond	8 pond	10 pond	25 pond
Geschikte borstomvang	35~45 inch	35~45 inch	35~45 inch	35~45 inch

LET OP: Vulmiddel: ijzerzand

Weight suggestion and choice

Damesmaten: Raadpleeg eerst de bustemaat .
Herenmaten: Raadpleeg eerst het gewicht.

Bust	31½"–37½"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%~20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

7. Veeg het oppervlak af met een vochtige katoenen doek en laat het aan de lucht drogen.



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Styrketräningsväst

Modell: JS-VEST005-1 ;
JS-VEST005-2 ;
JS-VEST005-3 ;
JS-VEST005-4 ;
JS-VEST005-5;
JS-VEST005-6;
JS-VEST005-7;
JS-VEST005-8

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Weight training vest

MODELL: JS-VEST005-1 ; JS-VEST005-2 ; JS-VEST005-3 ; JS-VEST005-4; JS-VEST005-5; JS-VEST005-6; JS-VEST005-7; JS-VEST005-8



Obs: Produktbilden är endast för referens, de faktiska detaljerna ska gälla.

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde den här produkten
Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

Operation safety



VARNING:
Läs alla instruktioner innan du använder den här produkten
Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

- Produkterna kan inte tvättas.
- Kontrollera att säkerhetsspännet är i gott skick före varje användning
- Denna produkt är inte en leksak, låt inte barn använda den.
- Efter träning, lägg den på en ventilerad plats för att torka.
- Håll produkten borta från eld
- Använd västen vid träning i enlighet med den faktiska situationen och kontrollera träningens intensitet och varaktighet.
- Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller kort benbrist bör du sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

Disclaimer & conditions of Use

På grund av tillverkningsförhållandena kan den faktiska vikten avvika från den deklarerade vikten med upp till +/- 2~3 %. Användare av denna produkt måste använda produkten på egen risk, och säljaren, distributören eller tillverkaren ska under inga omständigheter hållas ansvariga för indirekt, oavsiktlig eller härledd förlust eller skada som direkt eller indirekt uppstår vid användning av denna produkt. För optimal säkerhet och prestanda måste alla produkter installeras och användas korrekt. Vi tar inget ansvar för felaktig användning, ändring eller installation.

Exercise Plans

1. Det rekommenderas att bära väst första gången vid långsam promenad eller jogging, till exempel att gå en kilometer, jogga en kilometer och sedan gradvis öka .
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller en timme före sänggåendet .
3. Vänligen gör träningsplaner.

Product introduction

Modell	JS-VEST005-1	JS-VEST005-2	JS-VEST005-3	JS-VEST005-4
Färg	Svart	Svart	Svart	Svart
Material	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Viktklass	12 pund	16 pund	20 pund	14,5 kg
Passform Bröststorlek	35~45 tum	35~45 tum	35~45 tum	35~45 tum
Modell	JS-VEST005-5	JS-VEST005-6	JS-VEST005-7	JS-VEST005-8
Färg	Svart	Svart	Svart	Svart
Material	Neopren	Neopren	Neopren	Neopren
Viktklass	2,8 kg	8 pund	10 pund	25 pund
Passform Bröststorlek	35~45 tum	35~45 tum	35~45 tum	35~45 tum

OBS: Fyllmedel: järnsand

Weight suggestion and choice

Damstorlek: Se först byststorleken .
Herrstorlek: Se vikten först.

Bust	31½"–37½"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–45"	35"–47"
Weight	110–130 lb.	130–150 lb.	150–170 lb.	170–190 lb.	190–210 lb.	210–230 lb.
Recommended Min. Pounds	6 or 8 lb.	12 lb.	12 lb.	16 lb.	16 lb.	20 lb.
Recommended Max. Pounds	20 lb.	25 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.	30 lb.

For your reference, a weighted vest should be approximately 8%–20% of your body weight and the wearing time should not exceed 2 hours. It is recommended to rest your muscles after use.

Cleaning and disinfection

8. Torka av ytan med en våt bomullstrasa och låt lufttorka.

