VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WEIGHT TRAINING VEST

MODEL: JS-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODEL:JS-VEST010



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
- f 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

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

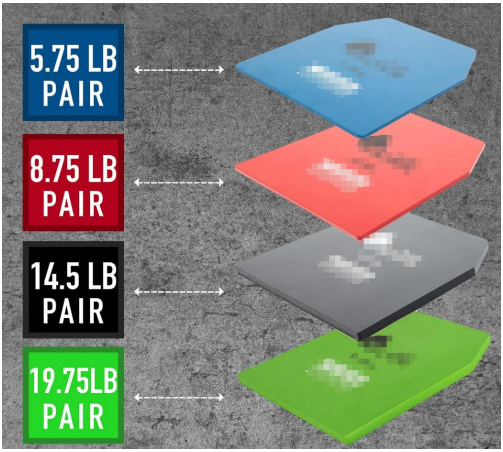
- It is recommended to wear vests for the first time for slow walking or jogging, such as walking for one kilometer, jogging for one kilometer, and then gradually increase
- Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
- Please make exercise plans.

Product introduction

Model	Color	Material	Weight Class	Product size
JS-VEST010	Black	nylon	40Lbs (Max)	580x330x90mm

NOTE:This product does not come with counterweight iron block, users need to buy their own.
The reference size and weight of the counterweight block are shown below





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-GEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODÈLE : JS-VEST010



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 ceci 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 arrêter immédiatement l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

Disclaimer & conditions of Use

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

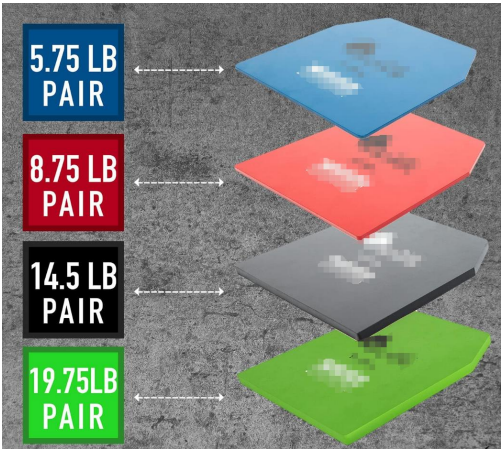
- Il est recommandé de porter le gilet pour la première fois lors de marches ou de joggings lents, par exemple en marchant un kilomètre ou en courant un kilomètre, puis d'augmenter progressivement la durée.
- Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ni une heure avant le coucher .
- Veuillez prévoir des exercices physiques.

Product introduction

Modèle	Couleur	Matériel	Catégorie de poids	Taille du produit
JS-GEST010	Noir	nylon	40 livres (maximum)	580 x 330 x 90 mm

REMARQUE : Ce produit ne comprend pas de bloc de contrepoids en fer ; les utilisateurs doivent s'en procurer un séparément.
Les dimensions et le poids de référence du bloc de contrepoids sont indiqués ci-dessous.





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-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODELL: JS-VEST010



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 dafür entschieden haben. Produkt .
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.
- Nach dem Tragen des Trainingskleidungsstücks bitte an einem gut belüfteten Ort trocknen lassen.
- Halten Sie das Produkt von Feuer fern.
- 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

Die Nutzung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr. Der Verkäufer, Händler und Hersteller haften in keinem Fall für indirekte, zufällige oder Folgeschäden, die direkt oder indirekt durch die Nutzung dieses Produkts

entstehen. Für optimale Sicherheit und Leistung müssen alle Produkte ordnungsgemäß installiert und verwendet werden. Wir übernehmen keine Verantwortung für unsachgemäße Verwendung, Änderungen oder Installationen.

Exercise Plans

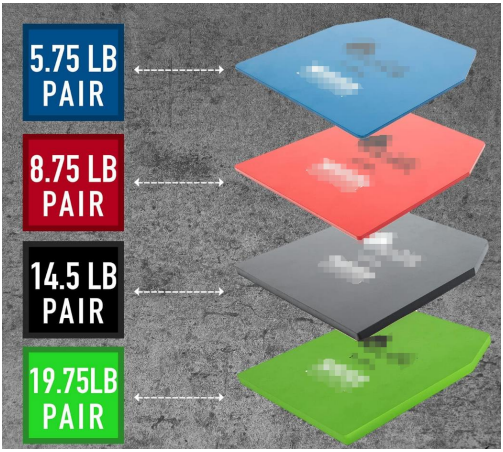
- Es wird empfohlen, die Westen zunächst bei langsamen Spaziergängen oder beim Joggen zu tragen, beispielsweise bei einem Kilometer Gehen oder Joggen, und die Distanz dann allmählich zu steigern.
- Bitte treiben Sie keine Sportart eine halbe Stunde vor/nach den Mahlzeiten oder eine Stunde vor dem Schlafengehen .
- Bitte erstellen Sie Trainingspläne.

Product introduction

Modell	Farbe	Material	Gewichtsklasse	Produktgröße
JS-VEST010	Schwarz	Nylon	40 Pfund (maximal)	580 x 330 x 90 mm

HINWEIS: Dieses Produkt wird ohne Gegengewichtsblock aus Eisen geliefert; der Benutzer muss diesen selbst erwerben.
Die Referenzgröße und das Referenzgewicht des Gegengewichtsblocks sind unten angegeben.





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-VEST010

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Weight training vest

MODELLO: JS-VEST010



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 possono essere lavati.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che la fibbia di sicurezza sia in buone condizioni.
- Questo prodotto non è un giocattolo, si prega di non lasciarlo usare ai bambini.
- Dopo aver indossato l'abbigliamento da allenamento, si prega di riporlo 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'attività.
- 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

Gli utenti di questo Prodotto devono utilizzarlo 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

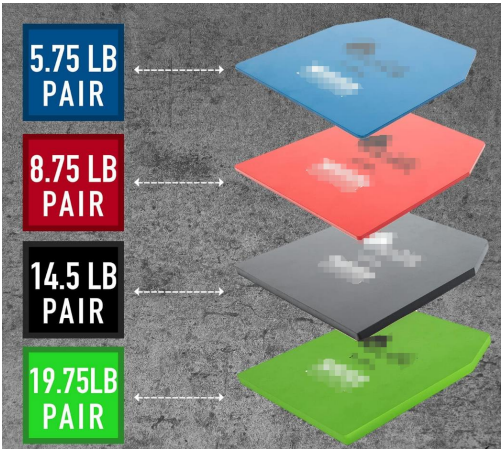
- Si consiglia di indossare i gilet per la prima volta durante camminate lente o corse, ad esempio camminando per un chilometro, correndo per un chilometro, e poi aumentando gradualmente
- Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o un'ora prima di andare a dormire .
- Si prega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

Product introduction

Modello	Colore	Materiale	Classe di peso	Dimensioni del prodotto
JS-VEST010	Nero	nylon	40 libbre (massimo)	580x330x90mm

NOTA: Questo prodotto non include il contrappeso in ferro; gli utenti dovranno acquistarlo separatamente.
Le dimensioni e il peso di riferimento del contrappeso sono indicati di seguito.





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-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODELO: JS-VEST010



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 esto 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.
- Por favor, 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.
- Por favor, 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 dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.

Disclaimer & conditions of Use

Los usuarios de este producto lo utilizan bajo su propia responsabilidad, 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 indebida.

Exercise Plans

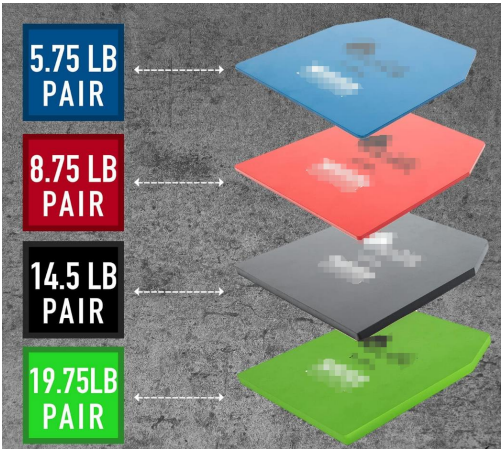
- Se recomienda usar chalecos por primera vez para caminar o trotar lentamente, como caminar un kilómetro, trotar un kilómetro, y luego aumentar gradualmente.
- Por favor, no haga ejercicio media hora antes o después de las comidas ni una hora antes de acostarse .
- Por favor, elabore planes de ejercicio.

Product introduction

Modelo	Color	Material	Categoría de peso	Tamaño del producto
JS-VEST010	Negro	nylon	40 libras (máximo)	580x330x90 mm

NOTA: Este producto no incluye el bloque de hierro del contrapeso; los usuarios deberán adquirirlo por separado.
A continuación se muestran las dimensiones y el peso de referencia del bloque de contrapeso.





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-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODEL: JS-VEST010



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.

Dziękuję bardzo za wybór tego produkt .
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.
- Ten 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.
- Proszę 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, powinieneś natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuacją.

Disclaimer & conditions of Use

Użytkownicy tego Produktu muszą go używać na własne ryzyko.

Sprzedawca, dystrybutor ani producent w żadnym wypadku nie ponoszą odpowiedzialności za straty, szkody lub obrażenia pośrednie, przypadkowe lub wtórne wynikające bezpośrednio lub pośrednio z użytkowania tego

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

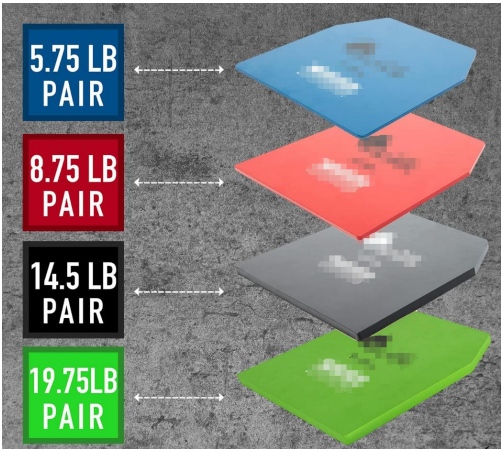
- Zaleca się, aby kamizelki zakładać na początku do powolnego marszu lub truchtu, np. marszu przez jeden kilometr, truchtu przez jeden kilometr, a następnie stopniowo zwiększać dystans.
- Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na 1 godzinę przed snem .
- Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

Product introduction

Model	Kolor	Tworzywo	Kategoria wagowa	Rozmiar produktu
JS-VEST010	Czarny	nylon	40 funtów (maks.)	580x330x90mm

UWAGA: Produkt ten nie zawiera przeciwwagi w postaci bloku żelaznego. Użytkownicy muszą dokupić ją samodzielnie.
Poniżej przedstawiono wymiary i wagę referencyjną bloku przeciwwagi





Cleaning and disinfection

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



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

GEWICHTHEFVEST

MODEL: JS-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODEL: JS-VEST010



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 hiervoor gekozen heeft. product .
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 mogen niet gewassen worden.
- Controleer voor elk gebruik of de veiligheidssluiting in goede staat is.
- Dit product is geen speelgoed, laat kinderen er alsjeblieft niet mee spelen.
- Na het dragen tijdens de training, kunt u het op een geventileerde plaats laten 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

Gebruikers van dit product gebruiken dit product op eigen risico. De verkoper, distributeur of fabrikant is in geen geval aansprakelijk voor indirecte, incidentele, afgeleide schade of letsel die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik van dit product. Voor optimale veiligheid en prestaties dienen alle producten correct geïnstalleerd en gebruikt te

worden. Wij aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor oneigenlijk gebruik, wijziging of installatie.

Exercise Plans

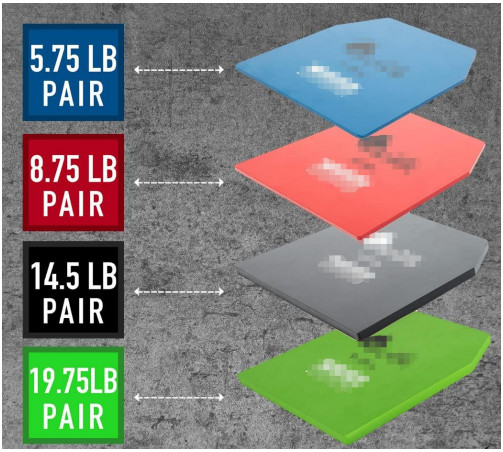
- Het is aan te raden om de eerste keer een vest te dragen tijdens rustig wandelen of joggen, bijvoorbeeld een kilometer wandelen of joggen, en de intensiteit vervolgens geleidelijk op te voeren.
- Sport niet een half uur voor/na de maaltijd of een uur voor het slapengaan .
- Maak een trainingsschema.

Product introduction

Model	Kleur	Materiaal	Gewichtsklasse	Productafmetingen
JS-VEST010	Zwart	nylon	40 pond (max.)	580x330x90mm

LET OP: Dit product wordt niet geleverd met een ijzeren contragewichtblok; gebruikers dienen deze zelf aan te schaffen.
De referentieafmetingen en het gewicht van het contragewichtblok worden hieronder weergegeven.





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-VEST010

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight training vest

MODELL: JS-VEST010



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 detta produkt .
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 kortbrist bör du sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

Disclaimer & conditions of Use

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 till följd av användningen 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

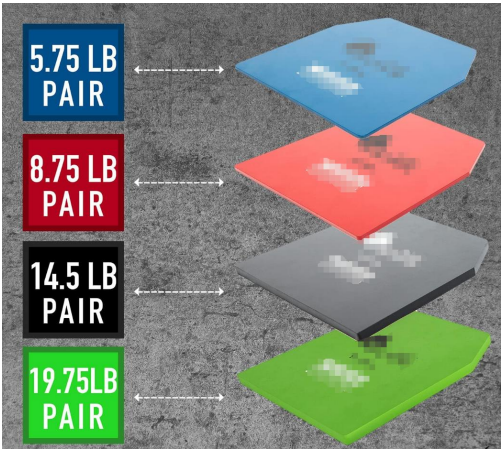
- Det rekommenderas att bära västar första gången vid långsam promenad eller jogging, till exempel att gå en kilometer, jogga en kilometer och sedan gradvis öka
- Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller en timme före sänggåendet .
- Vänligen gör träningsplaner.

Product introduction

Modell	Färg	Material	Viktklass	Produktstorlek
JS-VEST010	Svart	nylon	18 kg (max)	580x330x90mm

OBS: Denna produkt levereras inte med ett motviktsjärnblock, användare måste köpa ett eget.
Referensstorleken och vikten för motviktsblocket visas nedan





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

