

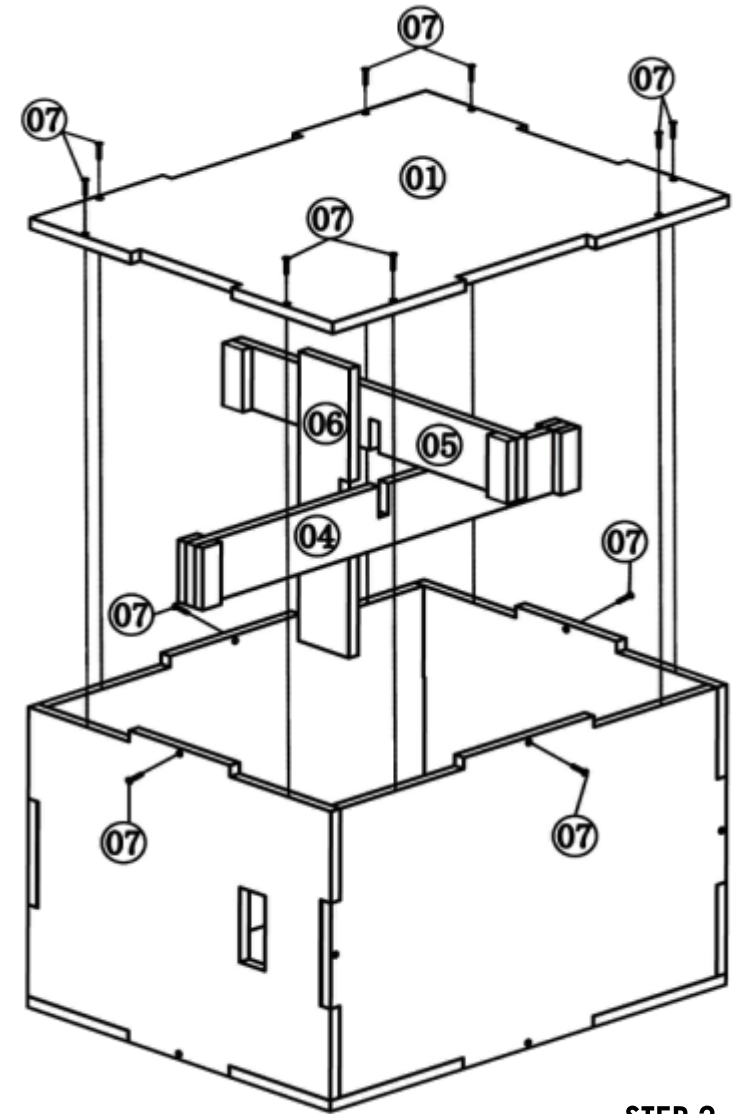
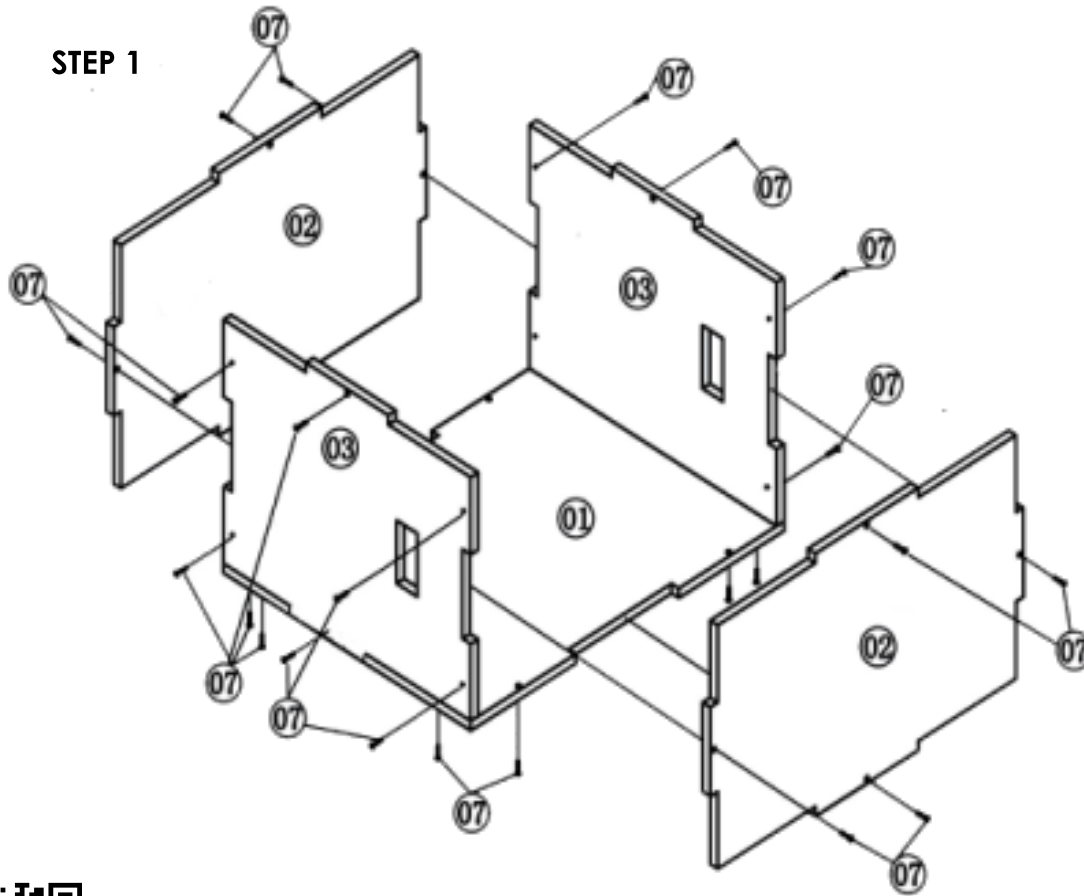


# ORIGINAL FITPLYO TOOLS

## 3-in-1 PLYOMETRIC BOX ASSEMBLY GUIDE

FT-PLYO1 (For European Union)

STEP 1



STEP 2



## Assembly instructions

Lay out all of the pieces and assemble the plyometric box without the center support to be sure you understand how each piece connects with the other. Next step - assemble the center support as shown on the picture of STEP2.

From here we have two options:

Option 1) You can assemble the plyometric box using the wood glue (not included). After assembling the plyometric box using the glue you need to install the screws. It can be important for the commercial use or for the users over 120 kg. But note - after this you will not be able to disassemble the plyobox.

Option 2) Assemble the plyometric box using the screws only.

## How to use

Please think about your personal safety performing any exercise. Please keep in mind that the most effective training is safety training.

Please be sure that you are ready enough to perform training. We advice you to warm up before training.

Ignoring this simple advice can cause injury. The injury is not the aim, right?

Please check if the plyobox is standing on the flat surface and it is stable enough.

The plyobox can be used by one person. Never use it in pairs.

Use the needed side (it defines the height) of the plyobox.

Have fun performing the exercises. Smile! People will turn the smile to you.

PART NO	DESCRIPTION	Q'TY
①	MAIN SUPPORT	2
②	SIDE 1	2
③	SIDE 2	2
④	SUPPORT 1	1
⑤	SUPPORT 2	1
⑥	SUPPORT 3	1
⑦	SCREW	37

and we thought that the gloves and the screwdriver is a good idea

# ORIGINAL FITPLYOTOOLS

## 3-in-1 PLYOMETRIC BOX ASSEMBLY GUIDE

### FT-PLYO1 (For European Union)

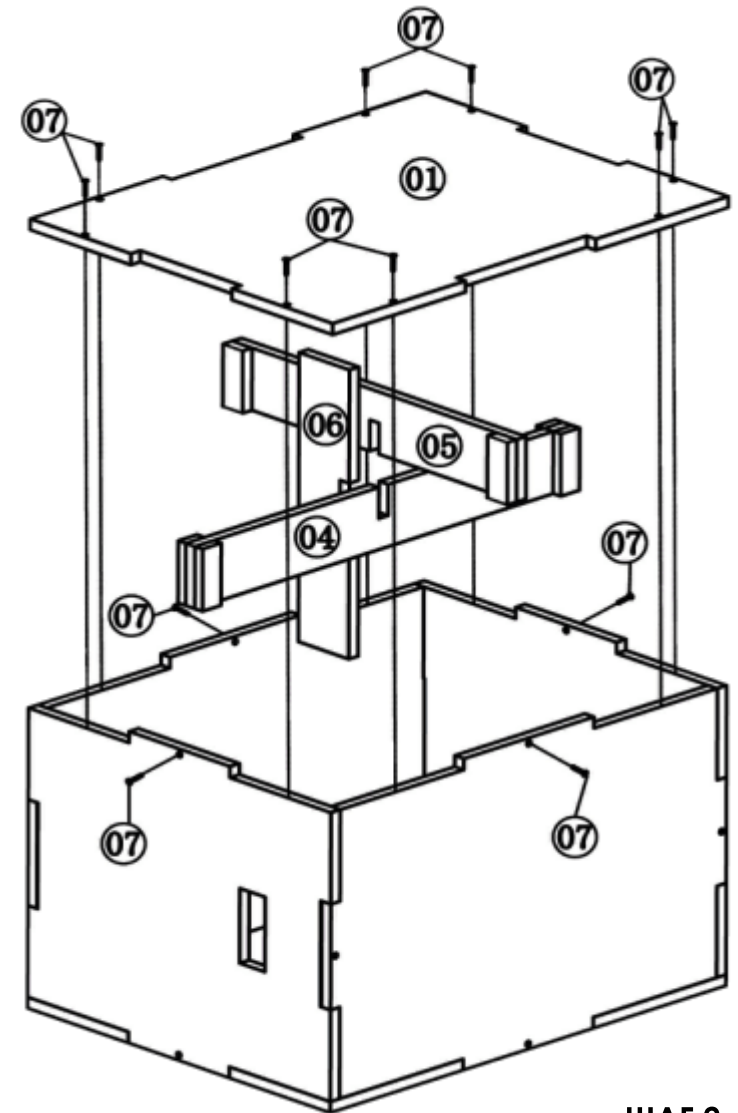
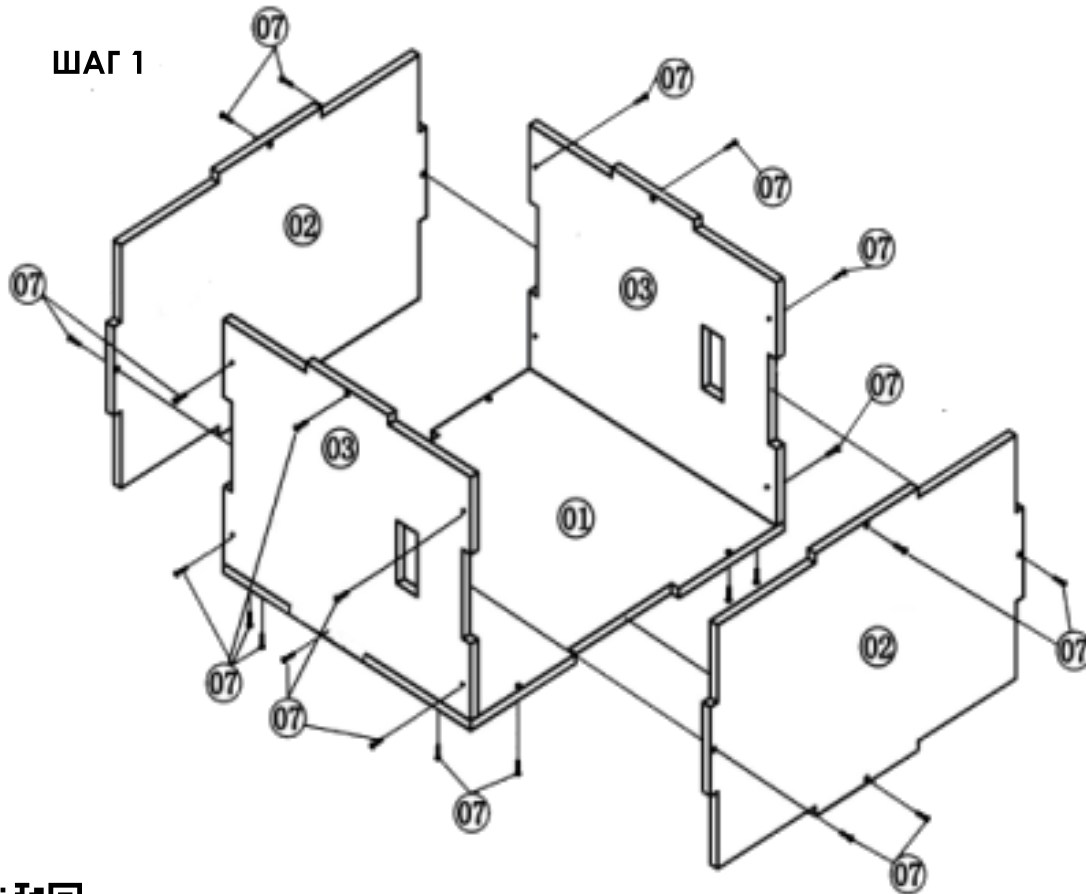




# ORIGINAL FITPLYOTOOLS

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ  
ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ 3-В-1  
FT-PLYO1 (Для России)

ШАГ 1



ШАГ 2



## Руководство по сборке

Разложите детали на ровной поверхности и соберите плиометрическую платформу без центрального опорного элемента для того, чтобы понять, как соединяются элементы между собой. Далее - соберите центральный опорный элемент так, как это показано на рисунке. Последней - устанавливайте деталь 01.

Начиная с этого момента у нас с вами есть два варианта:

1) Собирайте плиометрическую платформу, используя клей ПВА в качестве дополнительного, усиливающего конструкцию, элемента (не входит в комплект поставки). После того, как Вы собрали плиометрическую платформу на клей, необходимо вкрутить саморезы в отверстия. Такой вариант предпочтителен для коммерческого использования или для пользователей весом более 120 кг. При этом вы не сможете разобрать плиобокс в дальнейшем.

2) Собрать конструкцию, используя только саморезы.

### Как использовать

Пожалуйста, подумайте о своей личной безопасности, выполняя любое упражнение. Пожалуйста, имейте в виду, что наиболее эффективной тренировкой является безопасная тренировка. Будьте уверены, что вы готовы к тренировке. Мы советуем вам выполнять разминку перед тренировкой. Игнорирование этих простых советов может привести к травме. Травма не является целью, не так ли? Пожалуйста, проверьте, стоит ли плиобокс на плоской поверхности, и что он достаточно стабилен. Плиобокс может использоваться одним человеком. Никогда не используйте его в парах. Используйте нужную сторону (она определяет высоту) плиобокса. Получайте удовольствие, выполняя упражнения. Улыбайтесь! Люди будут улыбаться в ответ.

№ ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
①	ОСНОВНАЯ ГРАНЬ	2
②	СТОРОНА 1	2
③	СТОРОНА 2	2
④	ОПОРА 1	1
⑤	ОПОРА 2	1
⑥	ОПОРА 3	1
⑦	САМОРЕЗЫ	37

а еще мы подумали,  
что вам могут пригодиться перчатки и отвертка

**ORIGINAL FITPLYOTOOLS**  
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ  
ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ 3-В-1  
FT-PLYO1 (Для России)

