



Decline Bench
Banc de Musculation
SP38234

USA office: Fontana

AUS office: Truganina

FRA office: Saint Vigor d'Ymonville

GBR office: FDS Corporation Limited, Unit 4, Blackacre Road, Great Blakenham, Ipswich, IP6 0FL, United Kingdom

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS IMPORTANT SAFETY INFORMATION.
PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.



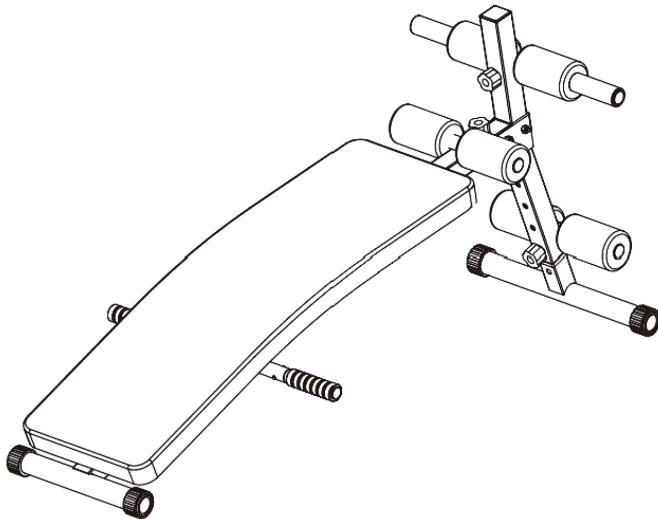
Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

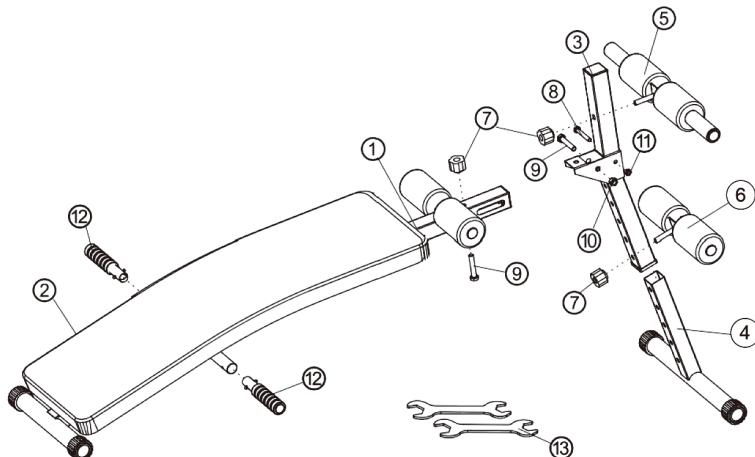


EN Warnings:

- *Maximum user's weight is 300 lbs.
- *DO NOT use it if you are pregnant.
- *Always consult a physician before beginning any exercise program.
- *DO NOT allow children or pets to use, climb on, or play near this product. Please make sure you have enough room around the product.
- *ALWAYS check this product before each use for missing or loose bolts and/or damaged parts. Carefully inspect the frame and the cushion attachments. Check for damage and proper stability to ensure that all parts are correctly positioned, secured for use and in good working order.
- *ALWAYS clean with damped mop. No cleanser is recommended.
- *Make sure that the product is on level ground. If necessary, use a rubber mat under the machine to reduce the possibility of slipping during use.
- *ALWAYS wear the appropriate fitness footwear. DO NOT wear loose fitting clothing, belt buckles, or jewelry, including but not limited to rings, chains, and pins.
- *DO NOT use this product if it's not properly assembled or not functional.
- IF YOU EXPERIENCE any discomfort while exercising, STOP and consult your physician and/or obtain medical assistance.

FR Avertissements:

- *Le poids maximum de l'utilisateur est de 136kg/300 livres.
- *Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte.
- *Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercices d'exercice.
- *Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques utiliser ce produit, grimper dessus ou jouer à proximité. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du produit.
- *Vérifiez TOUJOURS ce produit avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il n'y a pas de boulons manquants ou desserrés et/ou de pièces endommagées. Inspectez soigneusement le cadre et les fixations des coussins. Vérifiez qu'ils ne sont pas endommagés et qu'ils sont bien stables, afin de vous assurer que toutes les pièces sont correctement positionnées, sécurisées pour l'utilisation et en bon état de fonctionnement.
- *Nettoyez TOUJOURS avec une serpillière humide. Aucun produit de nettoyage n'est recommandé.
- *Assurez-vous que le produit se trouve sur un sol plat. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc sous la machine pour réduire le risque de glissade pendant l'utilisation.
- *Portez toujours des chaussures de sport appropriées. NE PAS porter de vêtements amples, de boucles de ceinture ou de bijoux, y compris, mais sans s'y limiter, des bagues, des chaînes et des épingle.
- *N'UTILISEZ PAS ce produit s'il n'est pas correctement assemblé ou s'il ne fonctionne pas.
- Si VOUS SOUFFREZ d'une quelconque gêne pendant l'exercice, ARRÊTEZ et consultez votre médecin et/ou obtenez une assistance médicale.



EN Parts List

No.	ITEM	QTY.
1	Main frame	1
2	Back pad	1
3	Front support frame	1
4	Adjustable Foot Tube	1
5	Long footrest	1
6	Short footrest	1
7	Knob	3
8	Bolt M8x55	1
9	Bolt M10x55	2
10	Nut M10	1
11	Nut M8	1
12	Armrest handle	2
13	Wrench	2

FR LISTE DES PIÈCES

No.	PIÈCE	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Coussinet arrière	1
3	Cadre de support avant	1
4	Tube de pied réglable	1
5	Repose-pieds long	1
6	Repose-pieds court	1

7	Bouton	3
8	Boulon M8x55	1
9	Boulon M10x55	2
10	Écrou M10	1
11	Écrou M8	1
12	Poignée de l'accoudoir	2
13	Clé	2

EN Assembly Instructions

1. Insert Adjustable foot tube (4) into Front support frame (3). Fit the bolts of Short footrest (6) to the Front support frame (3) and fasten with the Knob (7).
2. Slide Main frame (1) to Front support frame (3). Fasten with two Bolts M10*55 (9), Bolt M8x55 (8), Nut M10 (10), Nut M8 (11) and Knob (7). Lock them tightly.
3. Insert Long footrest (5) into Front support frame (3). Fasten with Knob (7).
4. Insert Armrest handles (12) into Main frame (1).

FR Instructions d'Assemblage

1. Insérez le tube de pied réglable (4) dans le cadre de support avant (3). Fixez les boulons du repose-pieds court (6) au cadre de support avant (3) et fixez-les à l'aide du bouton (7).
2. Faites glisser le cadre principal (1) sur le cadre de support avant (3). Fixez-le avec deux boulons M10*55 (9), un boulon M8x55 (8), un écrou M10 (10), un écrou M8 (11) et un bouton (7). Verrouillez-les fermement.
3. Insérez le repose-pieds long (5) dans le cadre de support avant (3). Fixez avec le bouton (7).
4. Insérez les poignées de l'accoudoir (12) dans le cadre principal (1).

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.