

Multifunctional Flat Bench
Multifunktionale Flachbank
Banc de Musculation
Banco de Pesas
Panca Pesi Multifunzione
Ławka treningowa płaska

FH10065

EN



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.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zum zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



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.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zaczniez

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu, oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

EN

INTRODUCTION

Thank you for purchasing the Multifunctional Flat Bench. Please read this user manual carefully and keep it in a safe place for future reference. If you need any assistance, please contact our customer service.

IMPORTANT SAFETY GUIDELINES

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult your physician. Excessive or incorrect training may result in serious injuries. Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to use the product.

01. Please read and understand all instructions & warnings stated in the User's Manual before use.
02. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
03. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
04. Always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface before use.
05. Always use this equipment on a clear and level surface. Do not use it outdoors or near water.
06. Regularly check to see that all nuts, bolts, and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
07. Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.

08. Do not place it on a smooth surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping.
09. Please keep all children away from this item when in use.
10. The Flat Weight Bench should be used by only one person at a time.
11. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up. Do not exceed the maximum user's weight capacity (660lbs / 300kg).

PRODUCT SPECIFICATION

Model	FH10065
Product Dimensions	107x47x48cm /42"x 18.5"x19" (L x W x H)
Net Weight	9.7kg / 22lbs
User's Weight Capacity	300kg / 660lbs

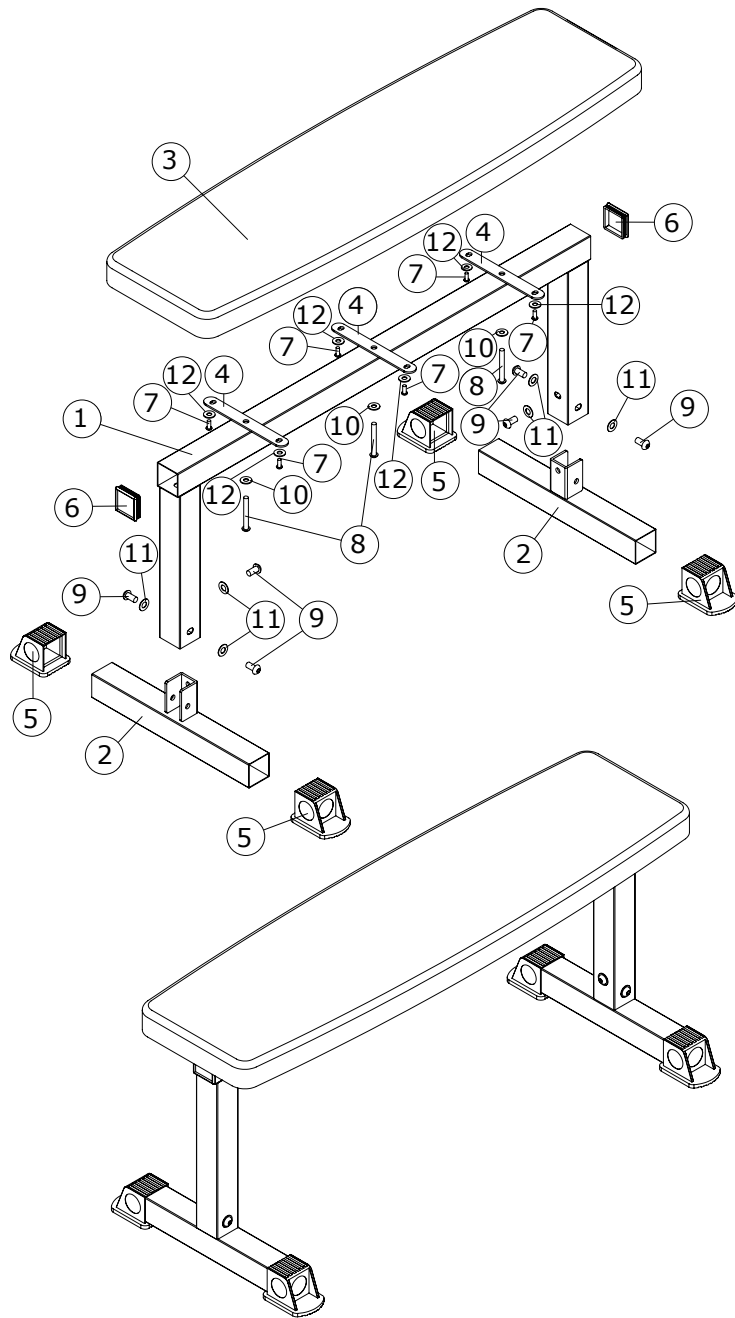
PARTS LIST

No.	Qty	Qty
1	Main frame	1
2	Base foot	2
3	Backrest	1
4	Pad fixing piece	3
5	Bottom end cap	4
6	End cap	2
7	Screw M6*16	6
8	Screw M8*70	3
9	Screw M10*20	6
10	Washer M8	3
11	Washer M10	6
12	Washer M6	6

Attentions:

1. First take all parts out of the carton and check whether there are few parts.
2. Some parts have been pre-assembled before delivery!
3. Do not tighten all the nuts onto the bolts securely before you have completed the assembly of your product.

EXPLODED DIAGRAM

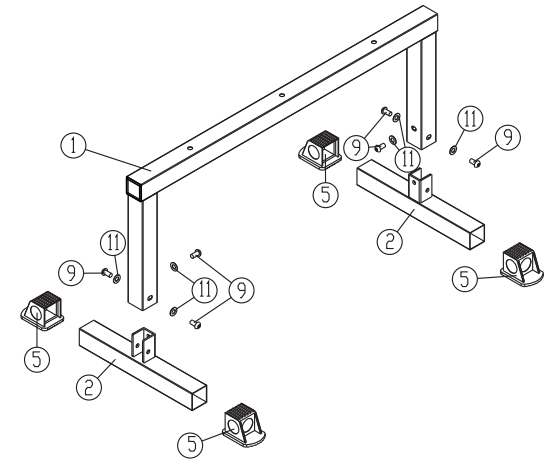


ASSEMBLY

Step 1

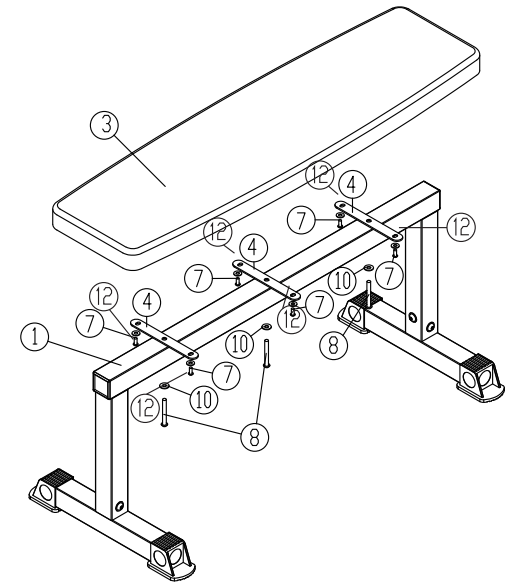
Install the Bottom end cap (5) to the Base foot (2), it shall be put aside for use.

Install the Base foot (2) to the Main frame (1), use Screw M10*20 (9) and Washer M10 (11).



Step 2

Install the Pad fixing piece (4) and the Backrest (3) to the Main frame (1), use Screw M6*16 (7), Washer M6 (12), Screw M8*70 (8), and Washer M8 (10).



Note: When using, please place the machine on the horizontal ground and check whether the screws are locked.

EXERCISE

1. Warm-up: Please warm-up for 5-10 minutes every time before you use this machine.
2. Stretching: Please stretch before and after training. Examples as below.
3. Breathing: Please do not hold your breath when exercising. And please slow down if you feel like you can't catch your breath.
4. Intensity: Please exercise according to your own physical capacity and increase the intensity gradually. It is normal if you feel muscular soreness after exercising.
5. Relax: Please do relax for 5 minutes after exercising in case of muscular tone, and keep muscle elasticity.
6. Diet: Please wait at least one hour after a meal before using this product. Do not drink too much water when exercising.



Trunk Flexion, Prone



Hamstring Stretch



Groin Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Stretch

Troubleshooting

Problem	Possible Cause	Solution
Screws can not be tightened.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Screws were turned in the wrong directions. 2. Did not use screw driver. 3. Screws were not pointed toward the holes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Align the screw with screw hole, and start screwing in clockwise direction. 2. Use appropriate screw driver tip.
Can't find any hardware.	Might be hidden inside or behind a packaging.	Please check the parts before unpacking, do not throw away the packaging before the machine is fully assembled.
Weird Sound, Unstable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assembly failure caused by incorrect assembly steps. 2. Screws are loose. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Please refer to the User's Manual to ensure safe and correct assembly. 2. Re-tighten the screws. 3. Contact the customer service for help.
Missing Parts	<ol style="list-style-type: none"> 1. Might be lost during transportation. 2. Might be accidentally thrown out during assembly process. 	Please contact us and we will reship the missing parts to you.

This manual is for reference only, subject to the actual product.

EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für die Multifunktions-Flachbank entschieden haben. Bitte lesen Sie diese

Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

Sollten Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

WICHTIGE SICHERHEITSRICHTLINIEN

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Übermäßiges oder falsches Training kann zu schweren Verletzungen führen. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage Ihres Produkts beginnen oder das Produkt in Betrieb nehmen.

01. Bitte lesen und verstehen Sie alle Anweisungen und Warnungen in der Bedienungsanleitung vor der Benutzung.

02. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät richtig zusammengesetzt ist, bevor Sie es benutzen.

03. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor dem Gebrauch angezogen sind.

04. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Produkt vor der Verwendung auf einer festen, harten und ebenen Oberfläche steht.

05. Benutzen Sie dieses Gerät immer auf einer freien und ebenen Fläche. Verwenden Sie es nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser.

06. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Anschlüsse fest angezogen sind. Prüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Schäden.

07. Nur mit einem feuchten Tuch reinigen, keine lösmittelhaltigen Reinigungsmittel verwenden.

08. Stellen Sie ihn nicht auf eine glatte Oberfläche. Legen Sie ggf. eine Gummimatte unter, um die Rutschgefahr zu verringern.

09. Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Gerät fern, wenn es in Gebrauch ist.

10. Die flache Hantelbank sollte jeweils nur von einer Person benutzt werden.

11. Machen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnungsübungen, um sich richtig aufzuwärmen.

Überschreiten Sie nicht die maximale Gewichtskapazität des Benutzers (660lbs / 300kg).

PRODUKTSPEZIFIKATION

Modell	FH10065
Produktabmessungen	107x47x48cm (L x B x H)
Nettogewicht	9,7kg
Gewichtskapazität des Benutzers	300kg

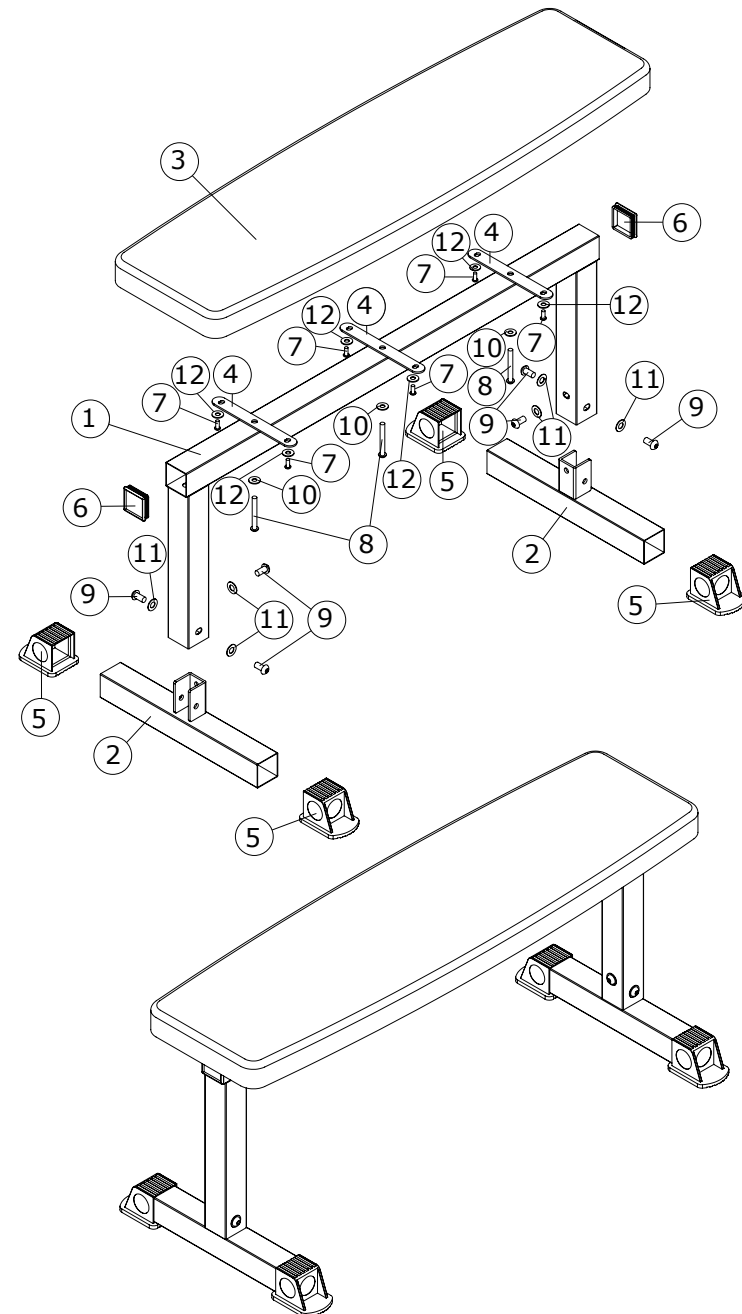
TEILELISTE

Nr.	Name	Menge
1	Haupttrahmen	1
2	Basisfuß	2
3	Rückenlehne	1
4	Pad-Befestigungsteil	3
5	Untere Endkappe	4
6	Endkappe	2
7	Schraube M6*16	6
8	Schraube M8*70	3
9	Schraube M10*20	6
10	Unterlegscheibe M8	3
11	Unterlegscheibe M10	6
12	Unterlegscheibe M6	6

Hinweise:

1. Nehmen Sie zunächst alle Teile aus dem Karton und prüfen Sie, ob nur wenige Teile vorhanden sind.
2. Einige Teile sind vor der Auslieferung vormontiert worden!
3. Ziehen Sie nicht alle Muttern auf den Bolzen fest, bevor Sie die Montage Ihres Produkts abgeschlossen haben.

EXPLOSIONSDARSTELLUNG

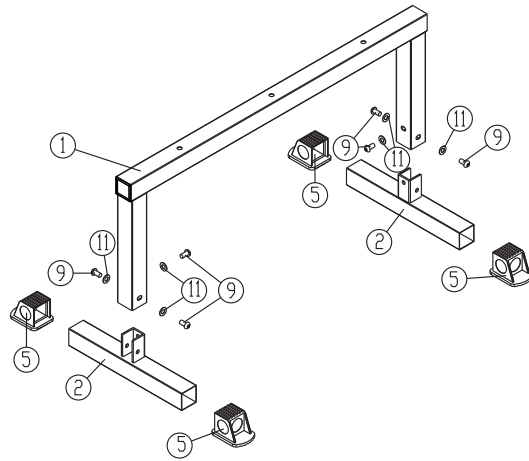


MONTAGE

Schritt 1

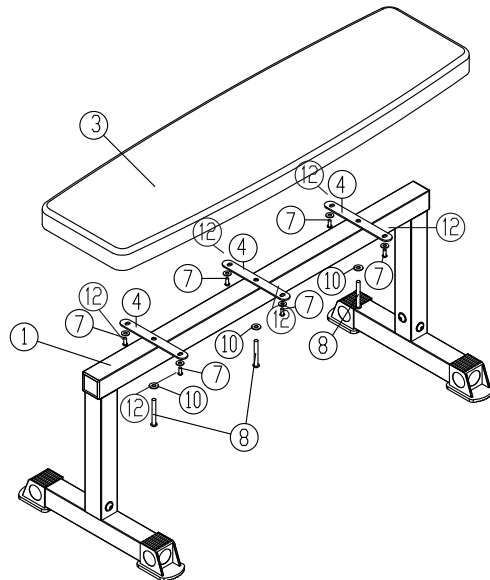
Montieren Sie die untere Endkappe (5) auf den Sockelfuß (2) und legen Sie sie zur Seite.

Montieren Sie den Sockelfuß (2) mit der Schraube M10*20 (9) und der Unterlegscheibe M10 (11) am Haupttrahmen (1).



Schritt 2

Befestigen Sie das Polsterbefestigungsstück (4) und die Rückenlehne (3) mit der Schraube M6*16 (7), Unterlegscheibe M6 (12), Schraube M8*70 (8) und Unterlegscheibe M8 (10) am Haupttrahmen (1).



Hinweis: Stellen Sie das Gerät bei der Benutzung auf einen waagerechten Boden und prüfen Sie, ob die Schrauben gesichert sind.

AUSÜBUNG

1. Aufwärmen: Bitte wärmen Sie sich jedes Mal 5-10 Minuten lang auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Dehnen: Bitte dehnen Sie sich vor und nach dem Training. Beispiele wie unten.
3. Atmung: Bitte halten Sie beim Training nicht den Atem an. Und bitte verlangsamen Sie das Tempo, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht mehr zu Atem kommen.
4. Intensität: Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrer eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit und steigern Sie die Intensität schrittweise. Es ist normal, wenn Sie nach dem Training Muskelkater verspüren.
5. Entspannen: Bitte entspannen Sie sich nach dem Training 5 Minuten lang, um den Muskeltonus und die Elastizität der Muskeln zu erhalten.
6. Diät: Bitte warten Sie mindestens eine Stunde nach einer Mahlzeit, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Trinken Sie nicht zu viel Wasser, wenn Sie trainieren.



Rumpfbeugung, liegend



Dehnung der Kniesehne



Leistendehnung



Quadrizeps Dehnung



Wade dehnen

Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Schrauben können nicht angezogen werden.	1. Die Schrauben wurden in die falsche Richtung gedreht. 2. Schraubendreher nicht verwendet. 3. Die Schrauben waren nicht auf die Löcher gerichtet.	1. Richten Sie die Schraube auf das Schraubenloch aus und beginnen Sie im Uhrzeigersinn zu schrauben. 2. Verwenden Sie eine geeignete Schraubendreher Spitze.
Kann keine Hardware finden.	Könnte in oder hinter einer Verpackung versteckt sein.	Bitte überprüfen Sie die Teile vor dem Auspacken und werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Maschine vollständig montiert ist.
Seltsamer Klang, instabil.	1. Montagefehler durch falsche Montageschritte. 2. Die Schrauben sind lose.	1. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch, um eine sichere und korrekte Montage zu gewährleisten. 2. Ziehen Sie die Schrauben wieder an. 3. Wenden Sie sich an den Kundendienst, um Hilfe zu erhalten.
Fehlende Teile	1. Könnte beim Transport verloren gehen. 2. Könnte bei der Montage versehentlich herausgeworfen werden.	Bitte kontaktieren Sie uns und wir werden die fehlenden Teile an Sie zurücksenden.

Dieses Handbuch ist nur als Referenz gedacht und hängt vom tatsächlichen Produkt ab.

FR

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir acheté le banc de musculation. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver dans un endroit sûr pour vous y référer ultérieurement. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter notre service clientèle.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, veuillez à consulter votre médecin. Un entraînement excessif ou incorrect peut entraîner des blessures graves. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de commencer à l'utiliser.

01. Veuillez lire et comprendre toutes les instructions et tous les avertissements figurant dans le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil.
02. Assurez-vous que votre équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
03. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
04. Assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide, dure et plate avant l'utilisation.
05. Utilisez toujours cet équipement sur une surface claire et plane. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau.
06. Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés. Vérifiez périodiquement que toutes les pièces mobiles ne présentent pas de signes évidents d'usure ou de dommages.
07. Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants.

08. Ne le posez pas sur une surface lisse. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour réduire les risques de glissement.

09. Veuillez garder tous les enfants éloignés de cet article lorsqu'il est utilisé.

10. Le banc de musculation plat ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

11. Avant d'utiliser cet équipement pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement. Ne dépassez pas la capacité de poids maximale de l'utilisateur (660lbs / 300kg).

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle	FH10065
Dimensions du produit	107 x 47 x 48cm / 42"x 18.5"x19" (L x l x H)
Poids net	9,7kg / 22lbs
Capacité de poids de l'utilisateur	300 kg / 660lbs

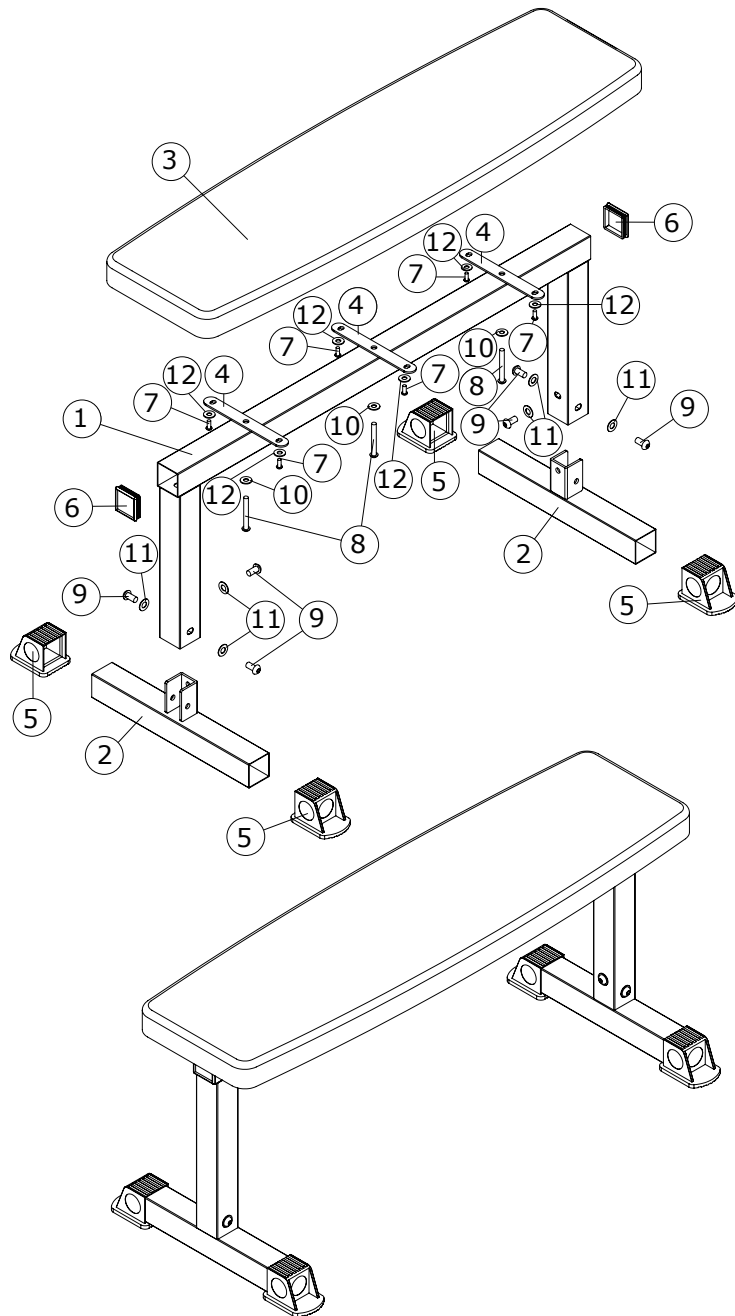
LISTE DES PIÈCES

N°	Nom	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Pied de base	2
3	Dossier	1
4	Pièce de fixation de tampon	3
5	Embout inférieur	4
6	Capuchon d'extrémité	2
7	Vis M6*16	6
8	Vis M8*70	3
9	Vis M10*20	6
10	Rondelle M8	3
11	Rondelle M10	6
12	Rondelle M6	6

Attentions :

1. Sortez d'abord toutes les pièces du carton et vérifiez s'il y a peu de pièces.
2. Certaines pièces ont été pré-assemblées avant la livraison !
3. Ne serrez pas fermement tous les écrous sur les boulons avant d'avoir terminé l'assemblage de votre produit.

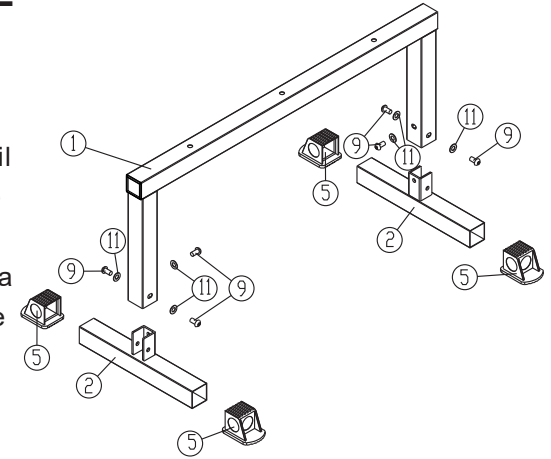
SCHÉMA DE RÉPARTITION



ASSEMBLAGE

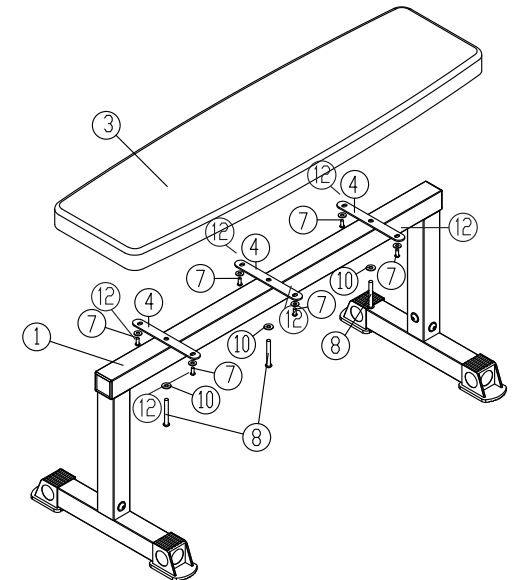
Étape 1

Installez l'embout inférieur (5) sur le pied de la base (2), il doit être mis de côté pour être utilisé. Installez le pied de la base (2) sur le cadre principal (1), en utilisant la vis M10*20 (9) et la rondelle M10 (11).



Étape 2

Installez la pièce de fixation de tampon (4) et le dossier (3) sur le cadre principal (1), à l'aide de la vis M6*16 (7), la rondelle M6 (12), la vis M8*70 (8) et la rondelle M8 (10).



Remarque : Lors de l'utilisation, veuillez placer la machine sur un sol horizontal et vérifier si les vis sont verrouillées.

EXERCICE

1. Échauffement : Veuillez-vous échauffer pendant 5 à 10 minutes chaque fois que vous utilisez cette machine.
2. Étirements : Veuillez-vous étirer avant et après l'entraînement. Exemples ci-dessous.
3. Respiration : Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Et ralentissez si vous avez l'impression de ne pas pouvoir reprendre votre souffle.
4. Intensité : Faites vos exercices en fonction de votre capacité physique et augmentez l'intensité progressivement. Il est normal que vous ressentiez des douleurs musculaires après l'exercice.
5. Détente : Détendez-vous pendant 5 minutes après l'exercice en cas de tonus musculaire, et conservez l'élasticité des muscles.
6. Régime alimentaire : Veuillez attendre au moins une heure après un repas avant d'utiliser ce produit. Ne buvez pas trop d'eau lorsque vous faites de l'exercice.



Flexion du tronc, en position couchée



Étirement des ischio-jambiers



Étirement de l'aîne



Étirement des quadriceps



Étirement du mollet

Dépannage

Problème	Cause possible	Solution
Les vis ne peuvent pas être serrées.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les vis ont été tournées dans le mauvais sens. 2. N'a pas utilisé de tournevis. 3. Les vis n'étaient pas dirigées vers les trous. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alignez la vis avec le trou et commencez à visser dans le sens des aiguilles d'une montre. 2. Utilisez l'embout de tournevis approprié.
Impossible de trouver des accessoires	Peut être cachée à l'intérieur ou derrière un emballage.	Veuillez vérifier les pièces avant de les déballer, ne jetez pas l'emballage avant que la machine ne soit complètement assemblée.
Son bizarre, instable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Échec de l'assemblage causée par des étapes d'assemblage incorrectes. 2. Les vis sont desserrées. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veuillez consulter le manuel de l'utilisateur pour garantir un assemblage sûr et correct. 2. Resserrez les vis. 3. Contactez le service clientèle pour obtenir de l'aide.
Pièces manquantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peut être perdu pendant le transport. 2. Peut être accidentellement jeté pendant le processus d'assemblage. 	Veuillez nous contacter et nous vous réexpédierons les pièces manquantes.

Ce manuel est destiné à servir de référence uniquement, sous réserve du produit réel.

INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar el banco de pesas. Por favor, lea atentamente este manual de usuario y guárdelo en un lugar seguro para futuras consultas. Si necesita ayuda, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar a su médico. Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede provocar lesiones graves. Por favor, lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje de su producto o de empezar a utilizarlo.

01. Por favor, lea y comprenda todas las instrucciones y advertencias indicadas en el manual del usuario antes de utilizar el producto.
02. Asegúrese de que su equipo esté correctamente montado antes de utilizarlo.
03. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén apretados antes de su uso.
04. Asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana antes de utilizarlo.
05. Utilice siempre este equipo en una superficie clara y nivelada. No lo utilice al aire libre o cerca del agua.
06. Compruebe regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios están bien apretados. Compruebe periódicamente que todas las piezas móviles no presentan signos evidentes de desgaste o daños.

07. Limpie solo con un paño húmedo, no use limpiadores solventes.
08. No lo coloque sobre una superficie lisa. Si es necesario, utilice una alfombra de goma debajo para reducir la posibilidad de resbalar.
09. Por favor, mantenga a todos los niños alejados de este equipo cuando esté en uso.
10. El banco de pesas plano debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
11. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, haga siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente. No exceda la capacidad máxima de peso del usuario (300 kg).

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Modelo	FH10065
Dimensiones del producto	107 x 47 x 48 cm (L x AN x AL)
Peso neto	9,7 kg
Capacidad de carga	300 kg

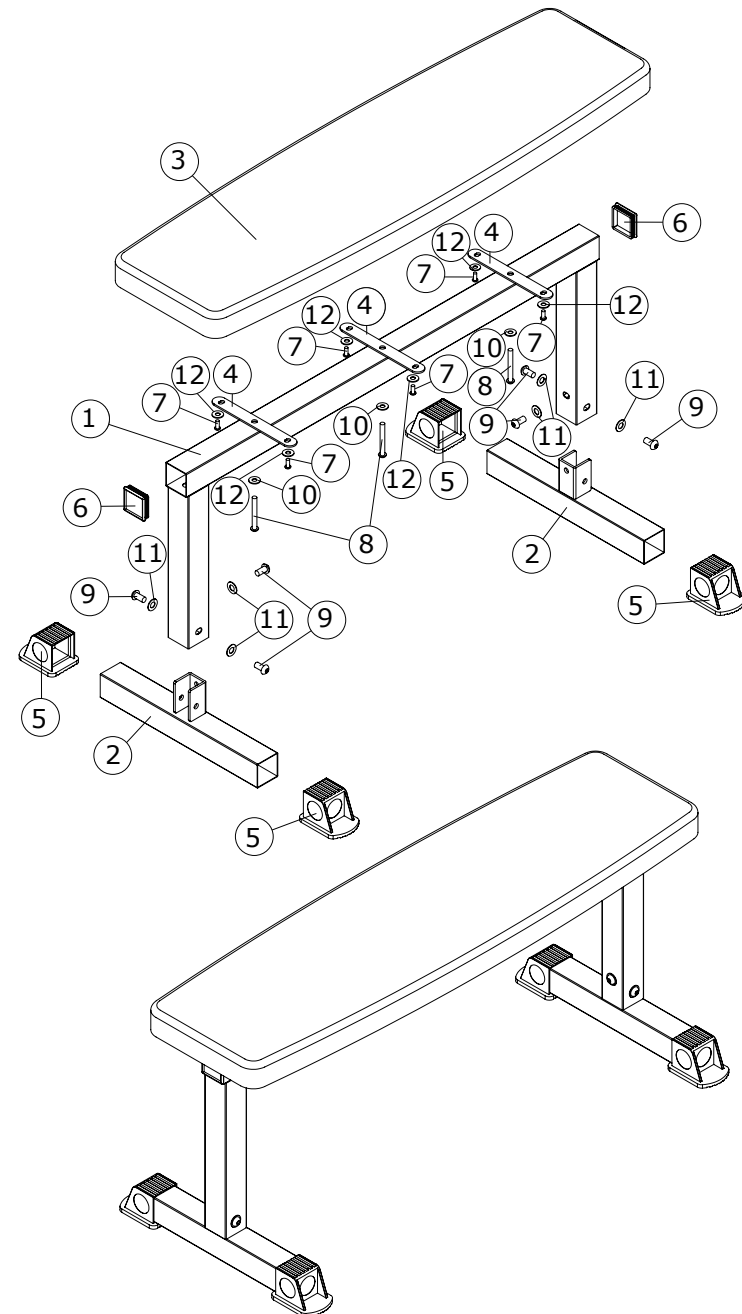
LISTA DE PIEZAS

Número	Nombre	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Pata de base	2
3	Banco	1
4	Pieza de fijación de banco	3
5	Tapa de extremo inferior	4
6	Tapa de extremo	2
7	Tornillo M6*16	6
8	Tornillo M8*70	3
9	Tornillo M10*20	6
10	Arandela M8	3
11	Arandela M10	6
12	Arandela M6	6

Atención:

1. En primer lugar, saque todas las piezas de la caja de cartón y compruebe si hay pocas piezas.
2. ¡Algunas piezas han sido premontadas antes de la entrega!
3. No apriete firmemente todas las tuercas en los tornillos antes de haber completado el montaje de su producto.

DIAGRAMA DE DESPIECE

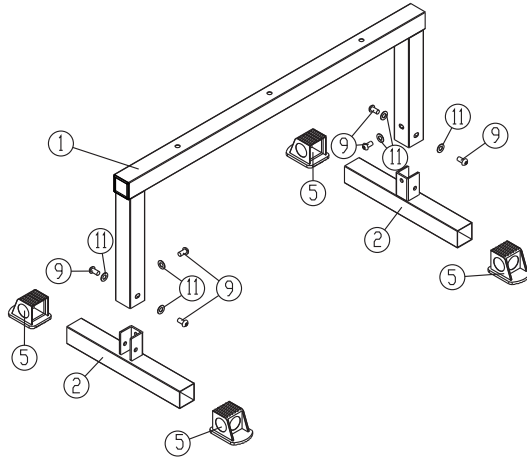


MONTAJE

Paso 1

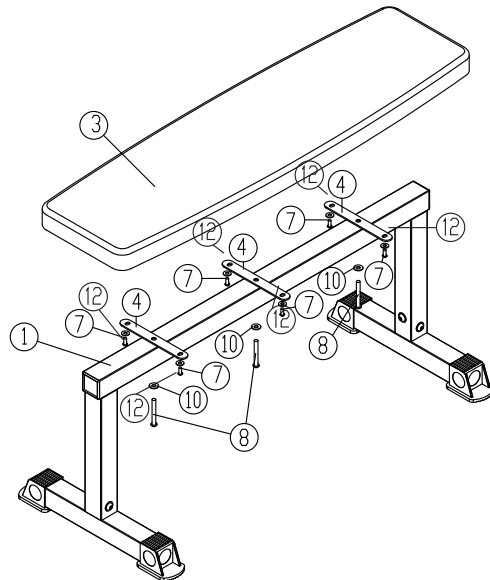
Instale la tapa de extremo inferior (5) en la pata de base (2), se debe poner a un lado para su uso.

Instale la pata de base (2) en el marco principal (1), utilizando el tornillo M10*20 (9) y la arandela M10 (11).



Paso 2

Instale la pieza de fijación de banco (4) y el banco (3) en el marco principal (1), utilizando el tornillo M6*16 (7), la arandela M6 (12), el tornillo M8*70 (8) y la arandela M8 (10).



Nota: Al utilizarla, coloque la máquina en el suelo horizontal y compruebe si los tornillos están bien bloqueados.

EJERCICIO

1. Calentamiento: Por favor, caliente durante 5-10 minutos cada vez antes de usar esta máquina.
2. Estiramiento: Por favor, estire antes y después del entrenamiento. Los ejemplos son los siguientes.
3. Respiración: Por favor, no contenga la respiración cuando haga ejercicio. Y por favor, reduzca la velocidad si siente que no puede recuperar el aliento.
4. Intensidad: Por favor, haga el ejercicio de acuerdo con su propia capacidad física y aumente la intensidad gradualmente. Es normal que sienta dolor muscular después del ejercicio.
5. Relajación: Por favor, relájese durante 5 minutos después del ejercicio en caso de tono muscular, y mantenga la elasticidad muscular.
6. Dieta: Por favor, espere al menos una hora después de una comida antes de usar este producto. No beba demasiada agua cuando haga ejercicio.



Flexión del Tronco, Prono



Estiramiento de Isquiotibiales



Estiramiento de Ingle



Estiramiento de Cuádriceps



Estiramiento de Pantorrilla

Solución de Problemas

Problema	Causa posible	Solución
Los tornillos no están apretados.	<ol style="list-style-type: none">1. El tornillo se ha girado en la dirección incorrecta.2. No se utiliza un destornillador.3. Los tornillos no están alineados con los agujeros.	<ol style="list-style-type: none">1. Alinee el tornillo con el agujero del tornillo y comience a girar el tornillo en el sentido de las agujas del reloj.2. Utilice un destornillador adecuado.
No se encuentran los accesorios.	Tal vez esté escondido en el interior o detrás de un embalaje.	Compruebe las piezas antes de desembalar y no deseche el embalaje hasta que el producto esté completamente montado.
Hay un sonido extraño y es inestable.	<ol style="list-style-type: none">1. Fallo de montaje causado por una secuencia de montaje incorrecta.2. Tal vez el tornillo no está apretado.	<ol style="list-style-type: none">1. Consulte el manual de instrucciones para garantizar un montaje completo y correcto.2. Vuelva a apretar los tornillos.3. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda.
Falta la pieza.	<ol style="list-style-type: none">1. Tal vez se haya perdido durante el envío.2. Tal vez se haya tirado accidentalmente durante el montaje.	Póngase en contacto con nosotros y le volveremos a enviar las piezas que faltan.

Este manual es solo de referencia, sujeto al producto real.

IT

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato la panca pesi multifunzione. Leggere attentamente questo manuale utente e conservarlo in un luogo sicuro per riferimenti futuri. Se ha bisogno di assistenza, si prega di contattare il nostro servizio clienti.

IMPORTANTI LINEE GUIDA DI SICUREZZA

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi, assicurarsi di consultare il Suo medico. Un addestramento eccessivo o scorretto può causare lesioni gravi. Leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'assemblaggio del prodotto o di iniziare a utilizzare il prodotto.

01. Leggere e comprendere tutte le istruzioni e le avvertenze riportate nel Manuale dell'utente prima dell'uso.

02. Assicurarsi che la Sua attrezzatura sia assemblata correttamente prima di usarla.

03. Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e i bulloni siano serrati prima dell'uso.

04. Assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana prima dell'uso.

05. Utilizzare sempre questa apparecchiatura su una superficie chiara e piana. Non usarla all'aperto o vicino all'acqua.

06. Controllare regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano serrati saldamente. Controllare periodicamente tutte le parti mobili per individuare segni evidenti di usura o danni.

07.Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti a base di solventi.

08.Non posizionarla su una superficie liscia. Se necessario, utilizzare un tappetino di gomma sotto per ridurre la possibilità di scivolare.

09.Si prega di tenere tutti i bambini lontani da questa panca quando è in uso.

10.La panca pesi deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.

11.Prima di utilizzare questa panca per fare esercizio, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente. Non superare la capacità di peso massima dell'utente (660 libbre / 300 kg).

SPECIFICHE DI PRODOTTO

Modello	FH10065
Dimensioni del prodotto	107x47x48cm(L x P x A)
Peso netto	9,7 kg
Capacità di carico dell'utente	300 kg

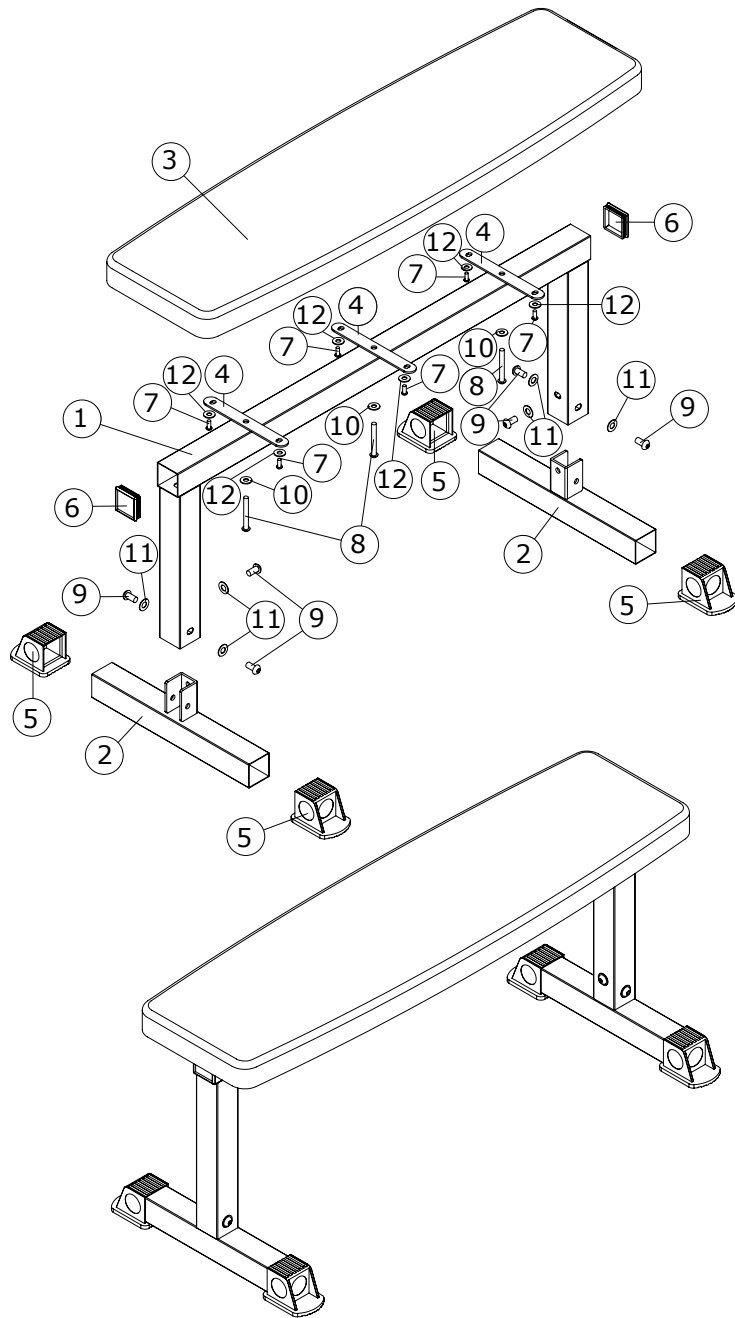
ELENCO DELLE PARTI

No.	Nome	Qtà
1	Cornice principale	1
2	Piede di base	2
3	Schienale	1
4	Parte di fissaggio del tampone	3
5	Tappo di estremità inferiore	4
6	Tappo di chiusura	2
7	Vite M6*16	6
8	Vite M8*70	3
9	Vite M10*20	6
10	Rondella M8	3
11	Rondella M10	6
12	Rondella M6	6

Attenzioni:

1. Per prima cosa estrarre tutte le parti dalla scatola e controlla se ci sono poche parti.
2. Alcune parti sono state premontate prima della consegna!
3. Non serrare saldamente tutti i dadi sui bulloni prima di aver completato l'assemblaggio del prodotto.

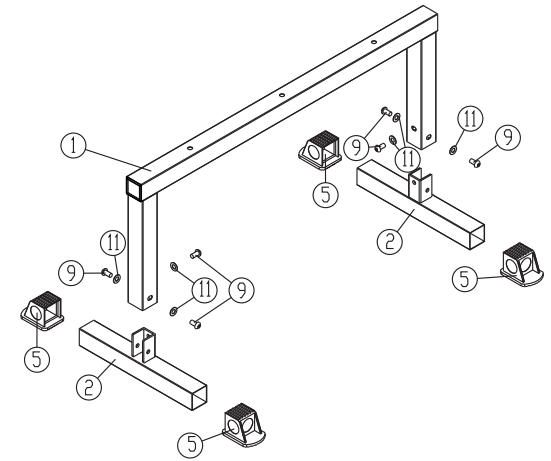
SCHEMA ESPLOSO



MONTAGGIO

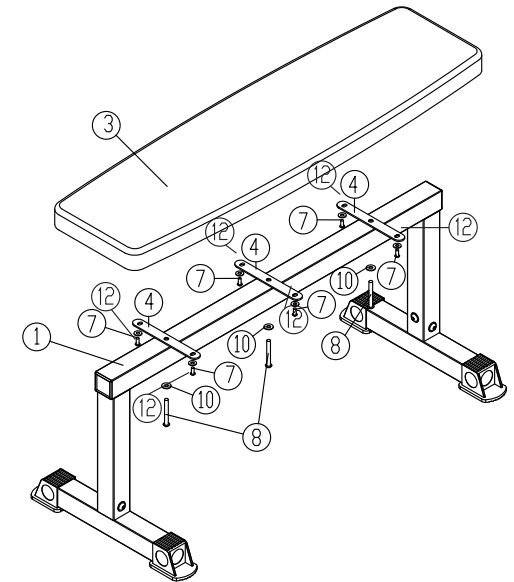
Passo 1

Installare il tappo terminale inferiore (5) sul piedino base (2), deve essere messo da parte per l'uso. Installare il piedino di base (2) sul telaio principale (1), utilizzare la vite M10*20 (9) e la rondella M10 (11).



Passo 2

Installare il pezzo di fissaggio dell'imbottitura (4) e lo schienale (3) sul telaio principale (1), utilizzare la vite M6*16 (7), la rondella M6 (12), la vite M8*70 (8) e la rondella M8 (10).



Nota: Durante l'utilizzo, posizionare la panca su un terreno orizzontale e verificare se le viti sono bloccate.

ESERCIZIO

1. Riscaldamento: Riscaldare per 5-10 minuti ogni volta prima di utilizzare questa macchina.

2. Stretching: Allungare prima e dopo l'allenamento. Esempi come di seguito.

3. Respirazione: Si prega di non trattenere il respiro durante l'allenamento. E per favore rallenta se senti di non riuscire a riprendere fiato.

4. Intensità: Allenarsi in base alla propria capacità fisica e aumentare gradualmente l'intensità. È normale se senti dolore muscolare dopo l'esercizio.

5. Rilassarsi: Per favore rilassarsi per 5 minuti dopo l'esercizio in caso di tono muscolare e mantenere l'elasticità muscolare.

6. Dieta: Attendere almeno un'ora dopo un pasto prima di utilizzare questo prodotto. Non bere troppa acqua durante l'allenamento.



Flessione del tronco, prono



Stretching del tendine del ginocchio



Stiramento dell'inguine



Stiramento del quadricipite



Stretching del polpaccio

Risoluzione dei Problemi

Problema	Causa Possibile	Soluzione
Non è possibile serrare le viti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le viti sono state girate nella direzione sbagliata. 2. Non ha usato il cacciavite. 3. Le viti non erano puntate verso i fori. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Allineare la vite con il foro della vite e iniziare ad avvitare in senso orario. 2. Utilizzare la punta del cacciavite appropriata.
Non riuscire a trovare alcun hardware.	Potrebbe essere nascosto all'interno o dietro una confezione.	Si prega di controllare le parti prima di disimballare, non gettare l'imballo prima che la macchina sia completamente assemblata.
Suono strano, instabile.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guasto di assemblaggio causato da fasi di assemblaggio errate. 2. Le viti sono allentate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fare riferimento al Manuale dell'utente per garantire un montaggio sicuro e corretto. 2. Serrare nuovamente le viti. 3. Contattare il servizio clienti per assistenza.
Parti mancanti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrebbe essere perso durante il trasporto. 2. Potrebbe essere espulso accidentalmente durante il processo di assemblaggio. 	Si prega di contattarci e le rispediremo le parti mancanti.

Questo manuale è solo di riferimento, soggetto al prodotto reale.

WSTĘP

Dziękujemy za zakup naszej wielofunkcyjnej płaskiej ławki treningowej. Prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją oraz o przechowanie jej w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości. W razie jakichkolwiek problemów z produktem, prosimy o kontakt z naszym działem obsługi klienta.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

lub lekarzem. Nadmierny lub nieprawidłowy trening może prowadzić do powstania poważnych obrażeń. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania produktu zapoznaj się z niniejszą instrukcją.

01. Przed przystąpieniem do użytkowania produktu zapoznaj się z wszystkimi informacjami i ostrzeżeniami zawartymi w instrukcji.

02. Przed przystąpieniem do użytkowania produktu sprawdź, czy wszystkie części zostały prawidłowo zamocowane.

03. Przed przystąpieniem do użytkowania produktu sprawdź, czy wszystkie śruby, nakrętki i elementy mocujące zostały dokręcone.

04. Przed przystąpieniem do użytkowania sprawdź, czy produkt stoi na równym, twardym i płaskim podłożu.

05. Zawsze umieszczaj produkt na czystym, płaskim i równym podłożu. Nie używaj produktu na zewnątrz ani w pobliżu zbiorników wodnych.

06. Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie nakrętki, śruby i elementy mocujące są dokręcone. Regularnie sprawdzaj wszystkie ruchome części pod kątem oznak zużycia lub uszkodzenia.

07. Czyść wyłącznie za pomocą wilgotnej ściereczki. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani innych chemicznych środków.

08. Nie umieszczaj produktu na śliskim podłożu. W razie potrzeby umieść produkt na macie lub innej podkładce, aby zmniejszyć ryzyko samoistnego przesunięcia się produktu podczas ćwiczeń.

09. Podczas użytkowania trzymaj produkt z dala od dzieci.

10. Ławka treningowa jest przeznaczona do użytku przez jedną osobę w jednym czasie.

11. Przed każdym przystąpieniem do treningu przeprowadź rozgrzewkę, aby przygotować ciało do wysiłku. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia ławki treningowej, które wynosi 300 kg.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Model	FH10065
Wymiary	107 x 47 x 48 cm (dł. x szer. x wys.)
Waga netto	9.7kg
Maksymalne obciążenie	300kg

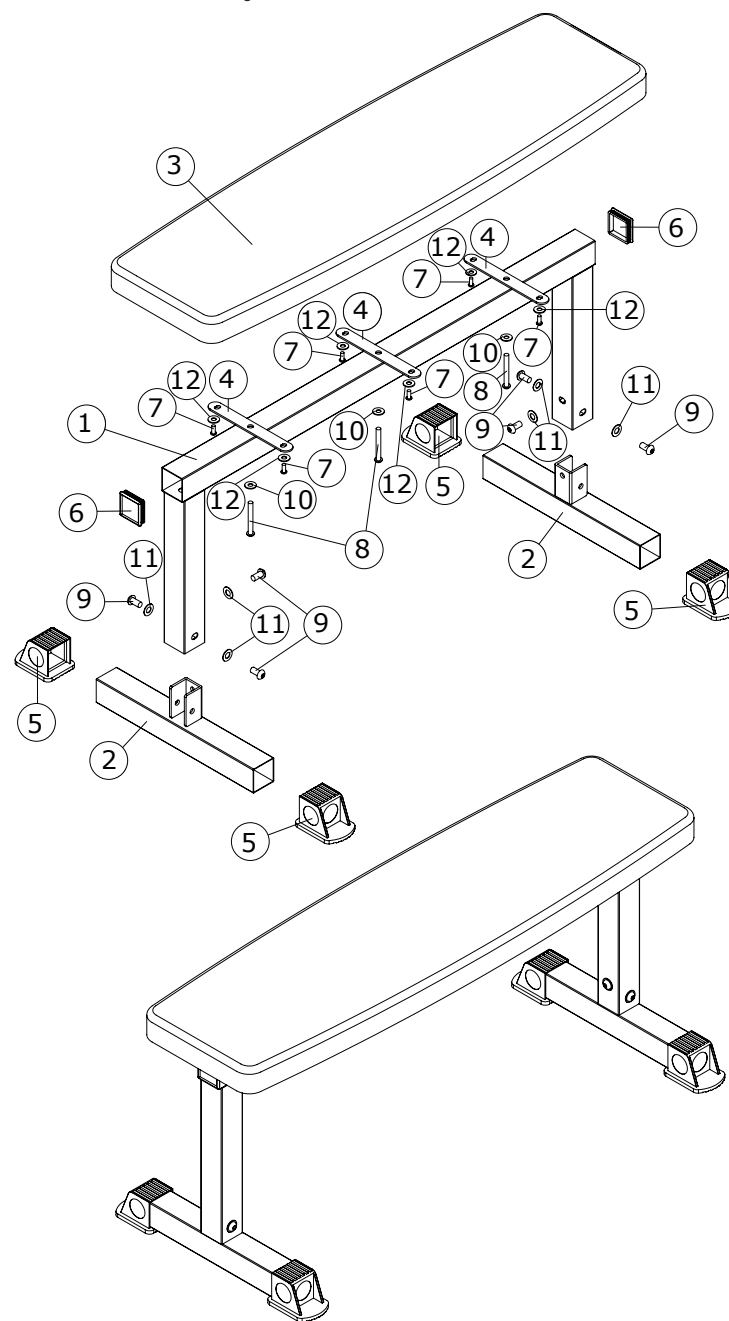
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Noga	2
3	Siedzisko	1
4	Element mocujący siedzisko	3
5	Nakładka na nogę	4
6	Nakładka na ramę główną	2
7	Śruba M6x16	6
8	Śruba M8x70	3
9	Śruba M10x20	6
10	Podkładka M8	3
11	Podkładka M10	6
12	Podkładka M6	6

Uwagi:

1. Wyjmij wszystkie części z opakowania i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
2. Niektóre części zostały wstępnie zamocowane przed wysyłką z magazynu.
3. Nie dokręcaj nakrętek całkowicie przed ukończeniem montażu.

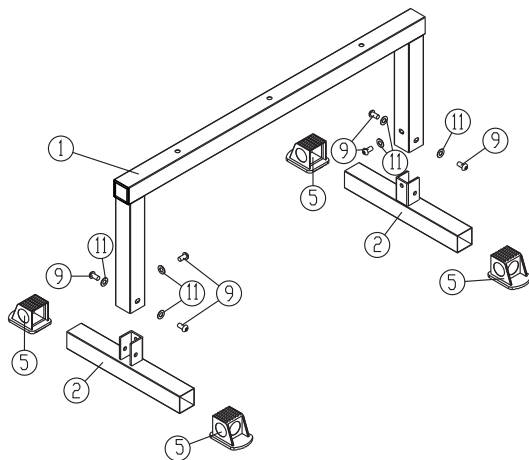
WYKAZ CZĘŚCI



MONTAŻ

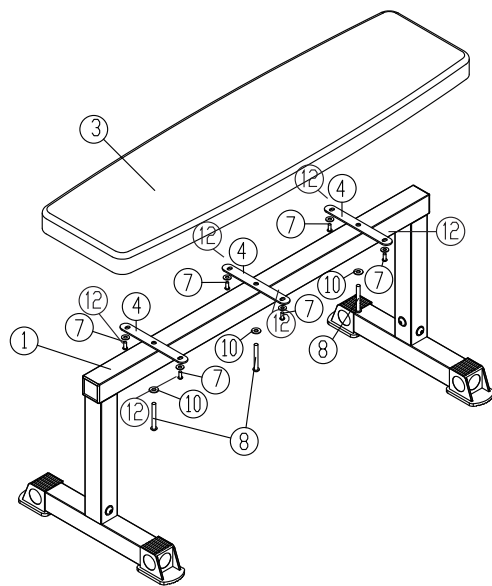
Krok 1

Zamocuj nakładki (5) na obu końcach nóg (2). Następnie przymocuj nogi (2) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M10x20 (9) i podkładek M10 (11).



Krok 2

Zamontuj elementy mocujące siedzisko (4) i siedzisko (3) na ramie głównej (1) za pomocą śrub M6x16 (7) i podkładek M6 (12) oraz śrub M8x70 (8) i podkładek M8 (10).



Uwaga: Umieść produkt na płaskim i równym podłożu. Przed przystąpieniem do użytkowania sprawdź, czy śruby i inne elementy mocujące są dokręcone.

TRENING

1. Rozgrzewka: Przed każdym treningiem przeprowadzaj 5-10 minutową rozgrzewkę.
2. Rozciąganie: Rozciągnij mięśnie przed oraz po treningu. Poniżej przedstawiono przykładowe ćwiczenia rozciągające.
3. Prawidłowy oddech: Podczas ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu. Przerwij trening w przypadku problemów z oddychaniem.
4. Intensywność treningu: Dostosuj ilość i intensywność treningów do swojej kondycji. Stopniowo zwiększaj intensywność wykonywanych ćwiczeń. Po pierwszych treningach możesz odczuwać bóle mięśni.
5. Rozciąganie po treningu: Po każdym treningu wykonuj ćwiczenia rozciągające i rozluźniające przez ok. 5 minut. Pomoże to zregenerować mięśnie i zapobiec kontuzjom.
6. Dieta: Nie przystępuj do ćwiczeń wcześniej niż godzinę po posiłku. Nie spożywaj nadmiernej ilości wody podczas ćwiczeń.



Skłony w przód



Rozciąganie mięśni nóg



Rozciąganie mięśni ud



Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda



Rozciąganie mięśni łydki

Rozwiązywanie problemów

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Śruby nie są dokręcone.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Śruby zostały dokręcone w złym kierunku. 2. Śruby nie zostały dokręcone za pomocą odpowiedniego śrubokrętu. 3. Śruby nie zostały wyrównane z otworami. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyrównaj śruby z otworami i dokręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara. 2. Dokręć śruby za pomocą odpowiedniego śrubokrętu.
Trudności ze znalezieniem części montażowych.	Części montażowe mogą znajdować się w opakowaniu z innymi częściami, luzem w kartonowym opakowaniu lub na zewnątrz opakowania.	Sprawdź, czy w zestawie znajdują się wszystkie części. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, dopóki produkt nie zostanie całkowicie zmontowany.
Dziwne odgłosy. Produkt jest niestabilny.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Części zostały zmontowane w nieprawidłowej kolejności. 2. Śruby nie zostały prawidłowo dokręcone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznaj się z instrukcją, aby upewnić się, że części zostały zmontowane w prawidłowej kolejności. 2. Dokręć śruby. 3. Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.
Brak części w zestawie.	1. Część zagubiła się podczas transportu. Część została wyrzucona wraz z materiałami opakowaniowymi.	Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta, a wyślemy ci brakującą część.

Rysunki przedstawione w instrukcji mają charakter wyłącznie poglądowy. Rzeczywisty wygląd produktu może różnić się od rysunków.

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.

DE



Rücksendung / Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.

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.

ES



Instrucciones de Devolución / Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de los daños (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.

IT



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

- ⚠ **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
- ⚠ **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
- ⚠ **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
- ⚠ **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.

PL



Zwroty i reklamacje

- ⚠ **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
- ⚠ **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
- ⚠ **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
- ⚠ **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.