



OWNER'S MANUAL
BENUTZERHANDBUCH
GEBRUIKERSHANDLEIDING
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

3	ENGLISH
12	DEUTSCH
21	NEDERLANDS
30	FRANÇAIS

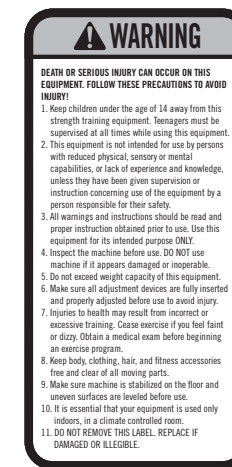
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS SAVE THESE INSTRUCTIONS READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.

- Keep children under the age of 14 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
- Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
- Do not exceed weight capacity of this equipment.
- Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
- Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
- Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.

- It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
- Do not Drop dumbbells and kettlebell to the floor.
- Always fully stow all accessories between workouts. This helps keep you and everyone in your household safe, and helps preserve longevity of your equipment.
- To assure that the safety level of this product is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the product should be put out of use until it is repaired.
- This application is only for indoor use at home, not recommend to use in commercial environment.

CAUTION!

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.





PACKAGING CONTENTS:

- ☐ Adjustable Bench X 1
- ☐ Adjustable Dumbbell X 2
- ☐ Adjustable Kettlebell X 1

Adjustable Bench



Adjustable
Dumbbell



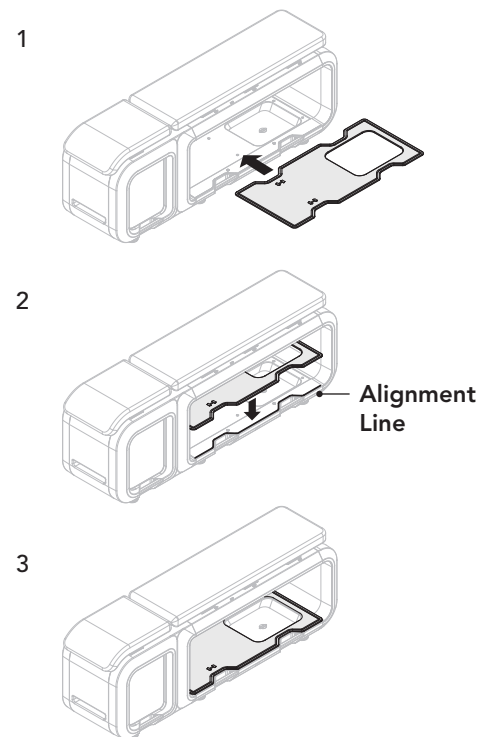
Adjustable
Kettlebell

SPECIFICATIONS

Dimension	133.6 x 37 x 47 cm / 52.6" x 14.6" x 18.5"
Product Weight	48.1 kg / 105.9 lbs. bench + 60.2 kg / 132.6 lbs. weights
User Weight Capacity	159 kg / 350 lbs.

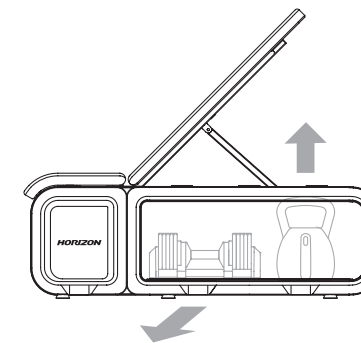
SECURE THE CUSHION MAT

- Peel the backing off the double-sided tape, taking care to align the cushion mat with the specific alignment line on the base of the bench. Then press firmly to secure in position.



TAKE OUT THE DUMBBELL & KETTLEBELL

Switch the Dumbbell & Kettlebell to the Maximum weight and carefully remove it in the direction shown on the right.



WARNING

Must be sure to switch to maximum weight and lock securely to avoid fall injury.

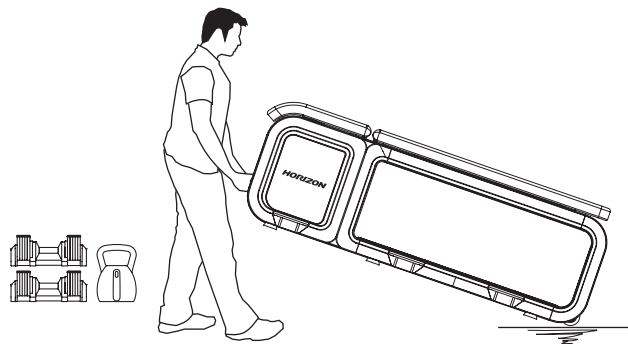


HOW TO MOVE THE WEIGHT BENCH

Raise the product by holding the handle end and push backwards or forwards. Carefully move the bench to the desired location and then lower it.

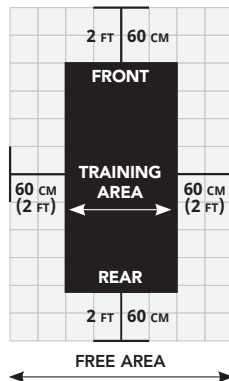
Remove all accessories from inside the Bench before you move it.

If the bench rocks on the floor after being set down, turn the leveling feet underneath the front or rear stabilizer until the rocking motion is eliminated.



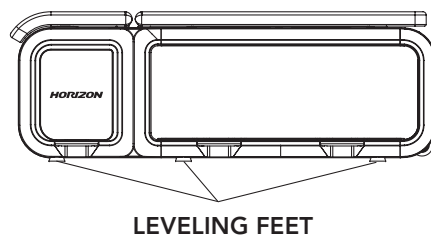
LOCATION OF THE WEIGHT BENCH

Place the Bench on a level and stable base. There should be 2 feet (60 cm) of free space each side surrounding the Bench. Do not place the Bench in any area that will block any vent or air openings. The Bench should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.



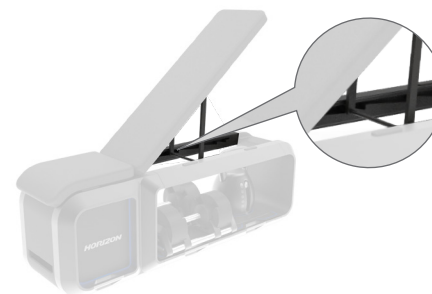
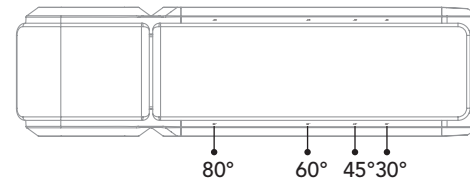
⚠ WARNING

To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the bench. Do not attempt to move it over uneven surfaces and make sure there's a safety space of 20 inches (51 cm) minimum to other equipment nearby is strongly recommended.



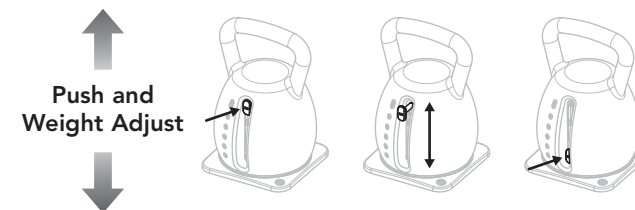
HOW TO ADJUST THE BACK INCLINE

- There are a total of 5 reclining backrest positions: 0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- Be sure to confirm that the retaining pin of the backrest is fully seated in the groove of the slider section on the base.



HOW TO ADJUST THE KETTLEBELL

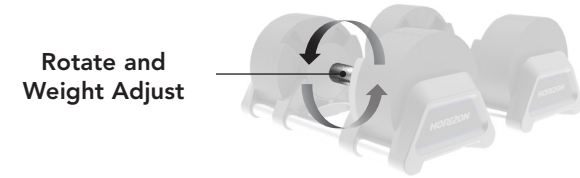
- There are a total of 6 weight levels. 6 - 16KG, in 2 kg increments.
- Push the switch knob to unlock (extend) the weight adjuster. Select the desired weight by shifting the weight adjuster up or down. Then push the switch knob in again to lock the weight.
- As a safety feature, the handle must be returned to the base to change the weight.





HOW TO ADJUST THE DUMBBELL

- There are a total of 10 weight levels. 2 - 20KG, in 2 kg increments.
- Turn the handle with normal force to select the desired weight.
- As a safety feature, the handle must be returned to the base to change the weight.



WARNING

This is a safety feature, the handle must be returned to the base to change the weight.

THE RESISTANCE BAND (NOT INCLUDE)

- There are a total of 6 hooks are on the bench which can be used with resistance bands to facilitate a range of resistance exercises.
- The following SPECIFICATIONS are recommended (DO NOT exceed 100LB/40KG).



SPECIFICATIONS

S	width 0.5" / 1.3 cm	15~35 lbs. / 7~16 kgs
M	width 0.85" / 2.2 cm	25~65 lbs. / 11~29 kgs
L	width 1.25" / 3.2 cm	35~85 lbs. / 16~39 kgs

GET START

atZone

- Bench's dumbbell and kettlebell can interaction with atZone through the camera on your smart device, scan the QR code for more information
- Please search for **atZone** in the store. App Store, Google Play
- Compatible version:
 - iOS14 or later
 - Android: Android Lollipop (5.1) or later
- Scan the QR code below to start your workout and register your equipment

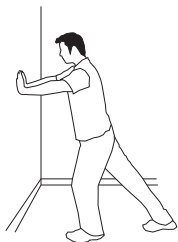




CONDITIONING GUIDELINES

STRETCH FIRST

Before using your product, it is best to take a few minutes doing a few gentle stretching exercises. Stretching prior to exercise will improve flexibility and reduce chances of exercise related injury. Ease into each of these stretches with a slow gentle motion. Do not stretch to the point of pain. Make sure not to bounce while doing these stretches.

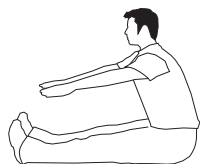
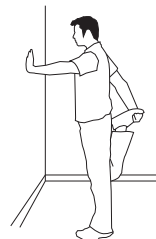


1. STANDING CALF MUSCLE STRETCH

Stand near a wall with the toes of your left foot about 18" from the wall, and the right foot about 12" behind the other foot. Lean forward, pushing against the wall with your palms. Keep your heels flat and hold this position for a count of 15 seconds. Make sure that you do not bounce while stretching. Repeat on the other side.

2. STANDING QUADRICEPS STRETCH

Using a wall to provide balance, grasp your left ankle with your left hand and hold your foot against the back of your thigh for 15 seconds. Repeat with your right ankle and hand.



3. SITTING HAMSTRING & LOWER BACK MUSCLE STRETCH

Sit on the floor with your legs together and straight out in front of you. Do not lock your knees. Extend your fingers towards your toes and hold for a count of 15 seconds. Make sure that you do not bounce while stretching. Sit upright again. Repeat one time.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
Bench makes a squeaking or chirping noise	Verify the following: 1) The Bench is on a level surface. 2) Loosen all leveling feet bolts attached during the assembly process, grease the threads, adjust and tighten again.
Dumbbell / Kettlebell will not turn to change the weight	1) The handle must be returned to the base to change the weight. 2) Check whether the safety positioning pin of the base is covered with dirt or foreign objects, keep it clean if necessary. 3) If the safety positioning pin of the base is damaged, please contact the local CUSTOMER TECH SUPPORT.



NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

MAINTENANCE

The safety considerations designed into the Bench Set can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and wear. Inoperable components should be replaced or the equipment should be put out of use until it is repaired.

The Bench Set is a very low maintenance product. Simply pay attention to the following maintenance points.

- Wipe down the Bench Set after each use to remove sweat and moisture. Use soap and water, or a diluted non-abrasive domestic cleaner solution. Rinse to remove detergent residue and then dry off.
- Before each session, inspect for loose components such as leveling feet or safety positioning pin prior to commencing the next use. Tighten up any loose parts.
- The mechanism of Bench Set will not require any lubrication. Should you feel it necessary to lubricate the selector mechanism, use only a silicon lubricant.



Waste Disposal

Products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).





WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN – HEBEN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF. LESEN SIE ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DIESES TRAININGSGERÄT BENUTZEN.

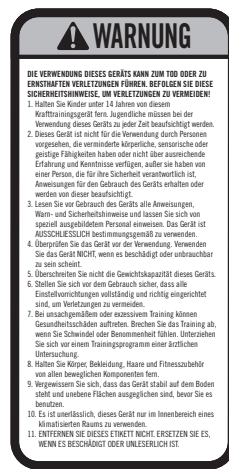
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.
- Überschreiten Sie nicht die Gewichtskapazität dieses Geräts.
- Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie

das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.

- Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.
- Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.
- Lassen Sie keine Kurzhanteln und Kettlebells auf den Boden fallen.
- Verstauen Sie jegliches Zubehör zwischen den Trainingseinheiten immer vollständig. Dies gewährleistet die Sicherheit von Ihnen und allen anderen Personen in Ihrem Haushalt und schützt die Langlebigkeit Ihrer Geräte.
- Um sicherzustellen, dass das Sicherheitsniveau dieses Produkts erhalten bleibt, kontrollieren Sie die Komponenten regelmäßig auf Abnutzung oder Schäden. Stark abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden, oder das Produkt muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.
- Diese Ausrüstung ist nur für die Verwendung zu Hause im Innenbereich gedacht. Der Einsatz in einer gewerblichen Umgebung wird nicht empfohlen.

! ACHTUNG!

Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.



VERPACKUNGSGEHALT:

- ☐ Adjustable Bench X 1
- ☐ Adjustable Dumbbell X 2
- ☐ Adjustable Kettlebell X 1

Adjustable Bench



Adjustable Dumbbell



Adjustable Kettlebell

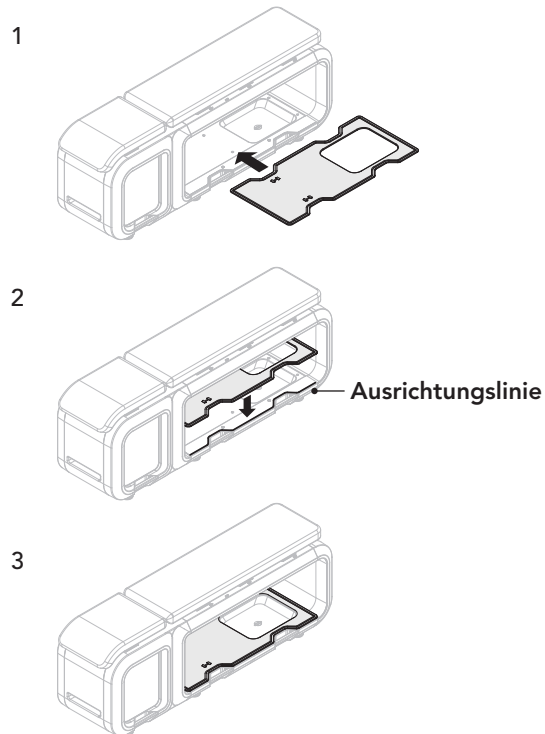
SPEZIFIKATIONEN

Abmessungen	133,6 x 37 x 47 cm / 52,6" x 14,6" x 18,5"
Produktgewicht	48,1 kg / 105,9 lbs. Bench + 60,2 kg / 132,6 lbs. Gewichte
Max. Gewicht des Nutzers	159 kg



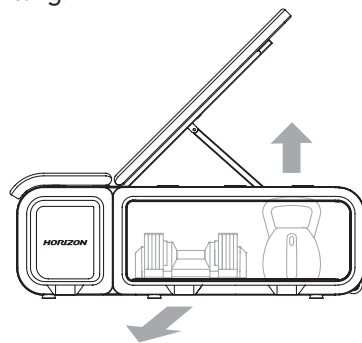
SCHUTZMATTE SICHERN

- Ziehen Sie die Schutzfolie vom doppelseitigen Klebeband ab und achten Sie dabei darauf, dass die Schutzmatte an der entsprechenden Ausrichtungslinie auf der Unterseite der Bank ausgerichtet ist. Dann fest andrücken, um ihre Position zu sichern.



HANTEL & KETTLEBELL HERAUSNEHMEN

Stellen Sie die Hantel und die Kettlebell auf das maximale Gewicht ein und entfernen Sie sie vorsichtig in die rechts gezeigte Richtung.



⚠️ WARNUNG

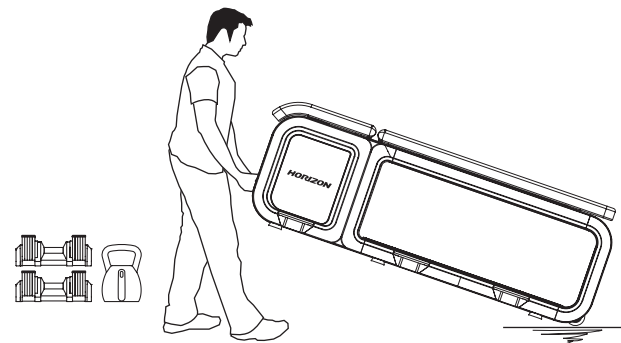
Es muss das maximale Gewicht eingestellt und sicher verriegelt sein, um Verletzungen durch Herabfallen zu vermeiden.

SO BEWEGEN SIE DIE HANTELBANK

Heben Sie das Produkt mit dem Griff an, und schieben Sie es nach hinten oder vorne. Schieben Sie die Bank vorsichtig zum gewünschten Standort und setzen Sie sie wieder ab.

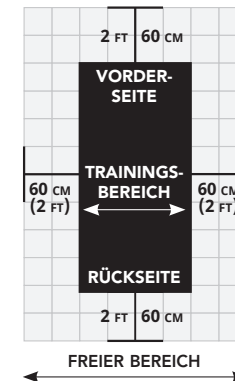
Nehmen Sie das gesamte Zubehör aus der Bank heraus, bevor Sie sie verschieben.

Wenn die Bank nach dem Aufstellen auf dem Boden wackelt, justieren Sie die Nivellierfüße unter den vorderen oder hinteren Standfüßen, bis die Kippbewegung beseitigt ist.



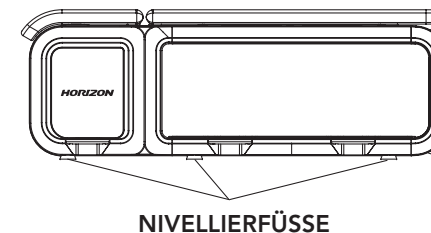
STANDORT DER HANTELBANK

Platzieren Sie die Bank auf einer ebenen und stabilen Fläche. Um die Bank herum sollten ca. 60 cm Freiraum zur Verfügung stehen. Platzieren Sie die Bank so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Die Bank sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.



⚠️ WARNUNG

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, ist beim Verschieben der Bank äußerste Vorsicht geboten. Versuchen Sie nicht, sie über unebene Flächen zu bewegen, und achten Sie darauf, dass ein Sicherheitsabstand von 51 cm zu anderen Geräten in der Nähe eingehalten wird.

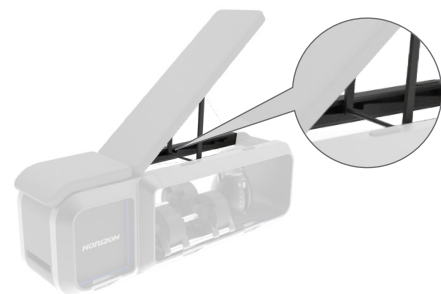
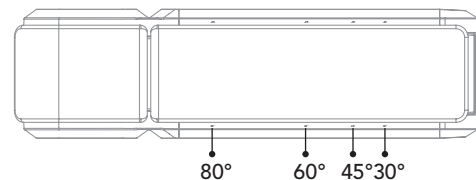


NIVELLIERFÜSSE



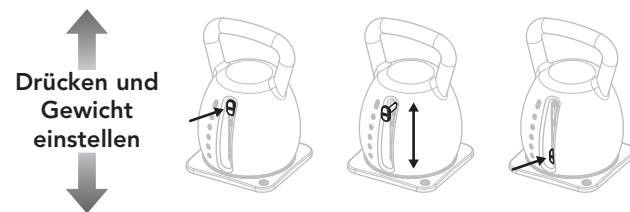
SO STELLEN SIE DIE NEIGUNG DER RÜCKENLEHNE EIN

- Die Rückenlehne lässt sich in insgesamt 5 Positionen verstellen: 0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- Vergewissern Sie sich, dass der Haltestift der Rückenlehne vollständig in der Aussparung der Schiene an der Basis sitzt.



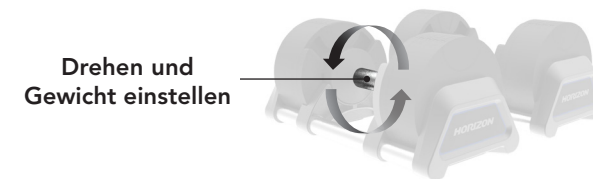
SO STELLEN SIE DIE KETTLEBELL EIN

- Es gibt insgesamt 6 Gewichtsstufen. 6 bis 16 kg, in 2 kg-Schritten.
- Drücken Sie den Einstellknopf, um die Gewichtsauswahl zu entriegeln (auszufahren). Wählen Sie das gewünschte Gewicht, indem Sie die Gewichtsauswahl nach oben oder unten schieben. Drücken Sie den Einstellknopf anschließend wieder hinein, um das Gewicht zu fixieren.
- Aus Sicherheitsgründen muss der Griff in die Basis zurückgelegt werden, um das Gewicht verändern zu können.



SO STELLEN SIE DIE KURZHANTEL EIN

- Es gibt insgesamt 10 Gewichtsstufen. 2 bis 20 kg, in 2 kg-Schritten.
- Drehen Sie den Griff mit normaler Kraft, um das gewünschte Gewicht auszuwählen.
- Aus Sicherheitsgründen muss der Griff in die Basis zurückgelegt werden, um das Gewicht verändern zu können.



! WARNUNG

Aus Sicherheitsgründen muss der Griff in die Basis zurückgelegt werden, um das Gewicht verändern zu können.

FITNESSBAND (NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

- Es gibt insgesamt 6 Haken an der Bank, die zur Befestigung von Fitnessbändern dienen, um eine Reihe von Trainingsübungen zu ermöglichen.
- Es werden folgende SPEZIFIKATIONEN empfohlen (40 kg NICHT überschreiten).



SPEZIFIKATIONEN

S	Breite 1,3 cm	7~16 kg
M	Breite 2,2 cm	11~29 kg
L	Breite 3,2 cm	16~39 kg



ERSTE SCHRITTE

atZone

- Hanteln und Kettlebells können mit atZone über die Kamera Ihres Mobilgeräts interagieren. Für weitere Informationen QR Code scannen.
- Suchen Sie im Store nach **atZone**.
App Store, Google Play
- Kompatible Version:
 - iOS14 oder höher
 - Android: Android Lollipop (5.1) oder höher
- Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um Ihr Training zu starten und Ihr Gerät zu registrieren.



EMPFEHLUNGEN FÜR DAS AUFWÄRMTRAINING

ZUERST DEHNEN

Vor dem Gebrauch Ihres Produkts sollten Sie sich am besten ein paar Minuten Zeit für ein paar sanfte Dehnungsübungen nehmen. Dehnübungen vor dem Training verbessern die Beweglichkeit und verringern die Gefahr von Verletzungen durch das Training. Führen Sie alle Dehnübungen mit einer langsamen, sanften Bewegung aus. Sie sollten beim Dehnen nicht bis an die Schmerzgrenze gehen. Achten Sie darauf, bei den Dehnübungen nicht zu wippen.

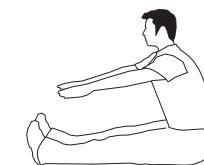
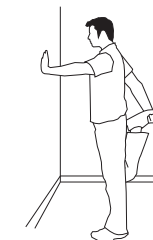


1. DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR IM STEHEN

Stellen Sie sich gegenüber einer Wand auf, wobei die Zehen des linken Fußes etwa 45 cm von der Wand entfernt sind und der rechte Fuß etwa 30 cm hinter dem anderen Fuß steht. Beugen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Die Fersen bleiben flach auf dem Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Dehnen nicht wippen. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

2. DEHNUNG DES QUADRIZEPS IM STEHEN

Greifen Sie mit der linken Hand das linke Sprunggelenk und drücken Sie den Fuß 15 Sekunden lang gegen die Rückseite des Oberschenkels, während Sie mithilfe einer Wand das Gleichgewicht halten. Wiederholen Sie diese Übung mit dem rechten Sprunggelenk und der rechten Hand.



3. DEHNUNG DER OBERSCHENKEL- UND UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR IM SITZEN

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei Ihre Beine geschlossen ausgestreckt vor Ihnen liegen. Überstrecken Sie Ihre Knie nicht. Strecken Sie Ihre Finger zu den Zehen und halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Dehnen nicht wippen. Setzen Sie sich wieder aufrecht hin. Wiederholen Sie die Übung ein Mal.





FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösung
Die Bank macht quietschende oder zwitschernde Geräusche.	Stellen Sie folgendes sicher: 1) Die Bank steht auf einer ebenen Oberfläche. 2) Lösen Sie alle beim Aufbau eingesetzten Schrauben an den Nivellierfüßen, fetten Sie die Gewinde, stellen Sie sie ein und ziehen Sie sie wieder fest.
Hantel / Kettlebell lassen sich nicht drehen, um das Gewicht zu verändern.	1) Der Griff muss in die Basis zurückgelegt werden, um das Gewicht verändern zu können. 2) Prüfen Sie, ob der Sicherheitsstift an der Basis mit Schmutz oder Fremdkörpern verunreinigt ist, und säubern Sie ihn gegebenenfalls. 3) Wenn der Sicherheitsstift an der Basis beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den örtlichen technischen Kundensupport.

BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

WARTUNG

Die in das Bench Set integrierten Sicherheitsfunktionen können nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Nicht funktionierende Komponenten müssen ersetzt werden, oder das Gerät muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.

Das Bench Set ist ein Produkt mit einem sehr geringen Wartungsaufwand. Achten Sie einfach auf die folgenden Wartungspunkte.

- Wischen Sie die Bank nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Verwenden Sie Seife und Wasser oder einen verdünnten, nicht scheuernden Haushaltsreiniger. Spülen Sie das Gerät, um Rückstände des Reinigungsmittels zu entfernen und trocknen Sie es ab.
- Prüfen Sie die Bank vor jedem Gebrauch auf lose Komponenten, z. B. ob sich Nivellierfüße oder Sicherheitsstift gelöst haben. Ziehen Sie alle losen Teile fest.
- Der Mechanismus des Bench Set muss nicht geschmiert werden. Sollten Sie es für nötig halten, den Einstellmechanismus zu schmieren, verwenden Sie nur ein leichtes Silikonschmiermittel.



Abfallentsorgung

Produkte können recycelt werden. Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

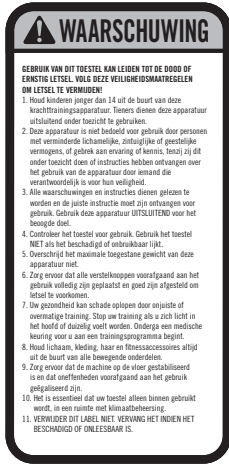
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES, BEWAAR DEZE INSTRUCTIES LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DEZE TRAININGSAPPARATUUR GEBRUIKT.

- Houd kinderen jonger dan 14 uit de buurt van deze krachttrainingsapparatuur. Tieners dienen deze apparatuur uitsluitend onder toezicht te gebruiken.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Alle waarschuwingen en instructies dienen gelezen te worden en de juiste instructie moet zijn ontvangen voor gebruik. Gebruik deze apparatuur UITSLUITEND voor het beoogde doel.
- Controleer het toestel voor gebruik. Gebruik het toestel NIET als het beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Overschrijd het maximale toegestane gewicht van deze apparatuur niet.
- Zorg ervoor dat alle verstelknoppen voorafgaand aan het gebruik volledig zijn geplaatst en goed zijn afgesteld om letsel te voorkomen.
- Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Stop uw training als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt worden. Onderga een medische keuring voor u aan een trainingsprogramma begint.

- Houd lichaam, kleding, haar en fitnessaccessoires altijd uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Zorg ervoor dat de machine op de vloer gestabiliseerd is en dat oneffenheden voorafgaand aan het gebruik geëgaliseerd zijn.
- Het is essentieel dat uw toestel alleen binnen gebruikt wordt, in een ruimte met klimaatbeheersing.
- Laat dumbbells en kettlebells niet op de grond vallen.
- Berg alle accessoires tussen de trainingen altijd volledig op. Op deze manier blijven u en iedereen in uw huishouden veilig en blijft de levensduur van uw apparatuur behouden.
- Controleer de onderdelen regelmatig op slijtage om er zeker van te zijn dat het veiligheidsniveau van dit product behouden blijft. Onderdelen die overmatig zijn versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Dit toestel is alleen bestemd voor thuisgebruik binnenshuis, het wordt niet aanbevolen om het toestel in een commerciële omgeving te gebruiken.

PAS OP!

Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.





INHOUD VAN DE VERPAKKING:

- ☐ Aanpasbare bank x 1
- ☐ Aanpasbare dumbbell x 2
- ☐ Aanpasbare kettlebell x 1

Aanpasbare bank



Aanpasbare
dumbbell



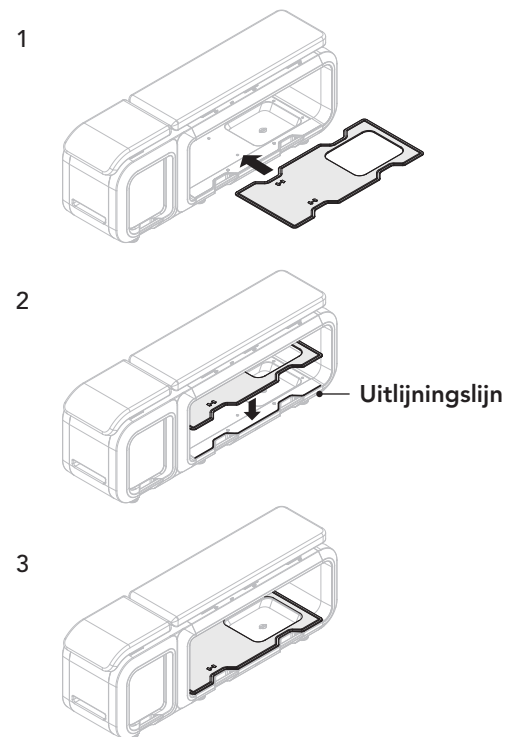
Aanpasbare
kettlebell

SPECIFICATIES

Afmetingen	133,6 x 37 x 47 cm / 52,6" x 14,6" x 18,5"
Productgewicht	48,1 kg / 105,9 lbs. bench + 60,2 kg / 132,6 lbs. gewichten
Maximum gewicht gebruiker	159 kg / 350 lbs.

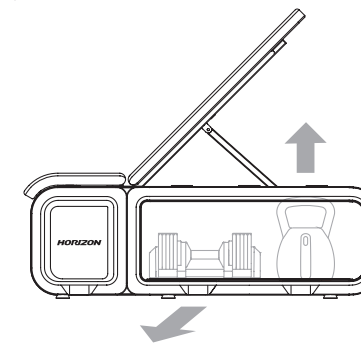
ZET DE KUSSENMAT VAST

- Trek de achterkant van de dubbelzijdige tape los en zorg ervoor dat de kussenmat zich op een lijn bevindt met de specifieke uitlijningslijn op de onderkant van de bank (bench). Druk hem vervolgens stevig op zijn plaats.



HAAL DE DUMBBELL EN DE KETTLEBELL ERUIT

Zet de dumbbell en kettlebell op het maximale gewicht en verwijder deze voorzichtig in richting die rechts wordt aangegeven.



⚠ WAARSCHUWING

Verzekert u ervan dat u overschakelt naar het maximale gewicht en veilig vergrendelt om valletsel te voorkomen.

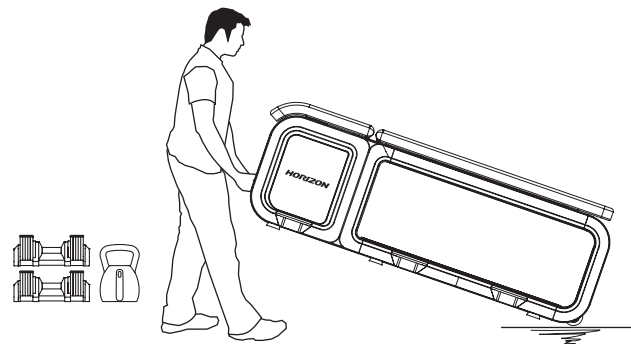


DE HALTERBANK VERPLAATSEN

Breng het product omhoog door het uiteinde van de handgreep vast te houden en naar achteren of naar voren te duwen. Verplaats de bank voorzichtig naar de gewenste locatie en laat hem vervolgens zakken.

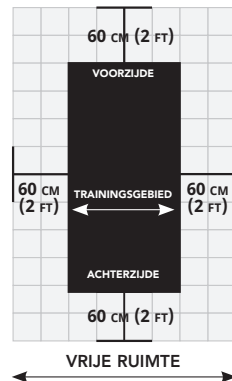
Verwijder alle accessoires uit de bank voordat u hem verplaatst.

Als de bank na plaatsing op de grond schommelt, draai dan aan de stelvoeten onder de voor- of achterstabilisator totdat de het schommelen is verholpen.



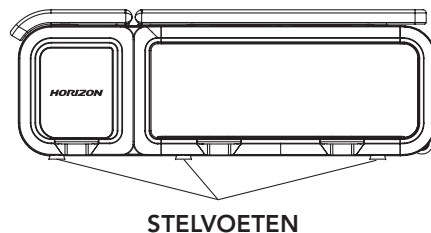
LOCATIE VAN DE HALTERBANK

Plaats de bank op een vlakke en stabiele ondergrond. Er moet minimaal 60 cm vrije ruimte aan alle kanten van de bank zijn. Plaats de bank niet op een plek waar het ventilatie- of luchtopeningen blokkeert. De bank mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.



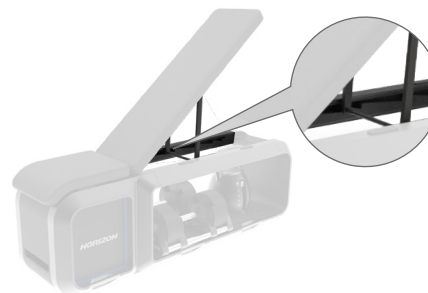
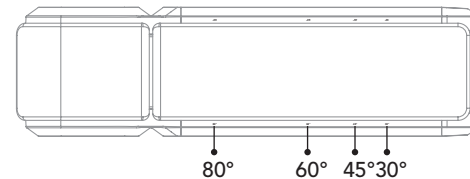
⚠ WAARSCHUWING

Wees bijzonder voorzichtig bij het verplaatsen van de bank om het risico op letsel te verminderen. Probeer andere apparatuur plaatsen niet over oneffen oppervlakken te verplaatsen en zorg ervoor dat er een veiligheidsruimte van minimaal 51 cm tot andere apparatuur is.



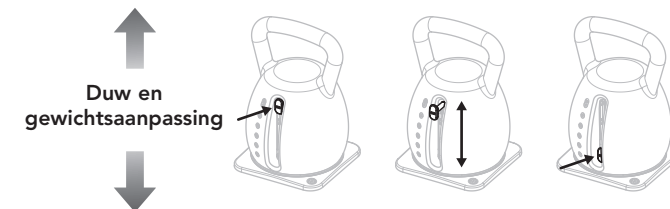
DE HOEK VAN DE RUGLEUNING AANPASSEN

- Er zijn in totaal 5 verstelbare rugleuningsposities: 0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- Controleer of de borgpen van de rugleuning volledig in de groef van het schuifgedeelte op de basis zit.



DE KETTLEBELL AANPASSEN

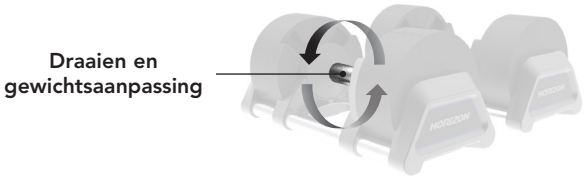
- Er zijn in totaal 6 gewichtsniveaus. 6 - 16 kg, in stappen van 2 kg.
- Druk op de schakelknop om de gewichtsregelaar te ontgrendelen (uit te schuiven). Selecteer het gewenste gewicht door de gewichtsregelaar omhoog of omlaag te schuiven. Druk de schakelknop vervolgens opnieuw in om het gewicht te vergrendelen.
- Om veiligheidsredenen moet de handgreep terug op de basis worden geplaatst om het gewicht te veranderen.





DE DUMBBELL AANPASSEN

- Er zijn in totaal 10 gewichtsniveaus.
2 - 20 kg, stappen van 2 kg.
- Draai de hendel met normale kracht om het gewenste gewicht te selecteren.
- Om veiligheidsredenen moet de handgreep terug op de basis worden geplaatst om het gewicht te veranderen.



⚠ WAARSCHUWING

Dit is een veiligheidsfunctie, de handgreep moet terug op de basis worden geplaatst om het gewicht te veranderen.

DE WEERSTANDSBAND (NIET MEEGELEVERD)

- Er zijn in totaal 6 haken op de bank die kunnen worden gebruikt met weerstandsbanden voor een reeks weerstandsoefeningen.
- De volgende SPECIFICATIES worden aanbevolen (100LB/40KG NIET OVERSCHRIJDEN).



SPECIFICATIES

S	breedte 0,5" / 1,3 cm	15~35 lbs. / 7~16 kgs
M	breedte 0,85" / 2,2 cm	25~65 lbs. / 11~29 kgs
L	breedte 1,25" / 3,2 cm	35~85 lbs. / 16~39 kgs

AAN DE SLAG

atZone

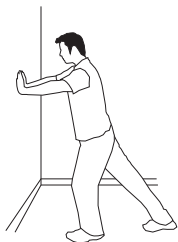
- De dumbbell en kettlebell van de bank kunnen communiceren met atZone via de camera op uw smart-apparaat; scan de QR-code voor meer informatie
- Zoek **atZone** in de store.
App Store, Google Play
- Compatibel versie:
 - iOS14 of later
 - Android: Android Lollipop (5.1) of later
- Scan de onderstaande QR-code om uw training te starten en uw apparatuur te registreren



AANWIJZINGEN VOOR DE TRAINING

EERST STRETCHEN

Voordat u uw product gebruikt, kunt u het beste een paar minuutjes de tijd nemen om enkele voorzichtige stretchoefeningen te doen. Stretchen voorafgaand aan de training verbetert de flexibiliteit en verkleint de kans op trainingsgerelateerde blessures. Voer elk van deze stretchoefeningen uit met een langzame, behoedzame beweging. Stretch niet tot het pijnpunt. Veer niet bij deze stretchoefeningen.

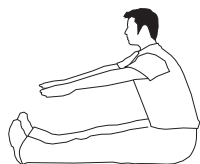
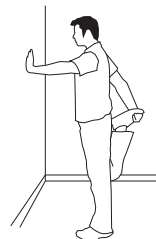


1. STAAND KUITSPIEREN STRETCHEN

Ga bij een muur staan met de tenen van de linkervoet ongeveer 45 cm van de muur en de rechtervoet ongeveer 30 cm achter de andere voet. Leun naar voren en duw met uw handpalmen tegen de muur. Houd uw hielen plat op de grond en houd deze positie gedurende 15 seconden vast. Zorg ervoor dat u tijdens het stretchen niet op en neer veert. Herhaal aan de andere kant.

2. STAAND QUADRICEPS STRETCHEN

Gebruik een muur om voor evenwicht te zorgen. Pak uw linkerenkel vast met uw linkerhand en houd uw voet gedurende 15 seconden tegen de achterkant van uw dijbeen. Herhaal dit met uw rechterenkel en hand.



3. ZITTEND HAMSTRINGS EN ONDERSTE RUGSPIEREN STRETCHEN

Ga op de grond zitten met uw benen bij elkaar en recht voor u uit. Zet uw knieën niet op slot. Strek uw vingers naar uw tenen en houd dit 15 seconden vast. Zorg ervoor dat u tijdens het stretchen niet op en neer veert. Ga weer rechtop zitten. Herhaal dit één keer.

FOUTOPSPORING

Probleem	Oplossing
De bank maakt een piepend of fluitend geluid	Controleer het volgende: 1) De bank staat op een vlakke ondergrond. 2) Maak alle bouten van de stelvoeten die u tijdens de montage bevestigd hebt los, vet de schroefdraden, stel ze in en draai ze weer vast.
Dumbbell / Kettlebell draait niet om het gewicht te veranderen	1) De handgreep moet terug op de basis worden geplaatst om het gewicht te veranderen. 2) Controleer of de veiligheidspositioneringspen van de basis bedekt is met vuil of vreemde voorwerpen; maak de pen nodig schoon. 3) Als de veiligheidspositioneringspen van de basis beschadigd is, neem dan contact op met de plaatselijke TECHNISCHE KLANTENSERVICE.



HULP NODIG?

Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice.

ONDERHOUD

De veiligheidsfuncties van de Bench Set kunnen alleen worden gehandhaafd als de apparatuur regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Onderdelen die onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het toestel moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.

De Bench Set is een bijzonder onderhoudsarm product. Let op de volgende onderhoudspunten.

- Veeg de Bench Set na elk gebruik schoon om zweet en vocht te verwijderen. Gebruik zeep en water of een verdunde, niet-schurende, huishoudelijke reinigungsoplossing. Spoel af om resten van het reinigingsmiddel te verwijderen en droog vervolgens af.
- Inspecteer vóór elke sessie of er losse onderdelen zijn, zoals stelvoeten of de veiligheidspositioneringspen, voordat u het toestel gaat gebruiken. Draai eventuele losse onderdelen vast.
- Het mechanisme van Bench Set hoeft te worden gesmeerd. Als u toch vindt dat om het keuzemechanisme moet worden gesmeerd, gebruik dan alleen een siliconen-smeermiddel.



Afvalverwijdering

De producten kunnen worden gerecycled. Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).





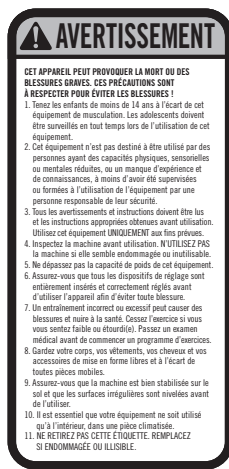
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES À CONSERVER LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT SPORTIF.

- Tenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
- Ne dépassez pas la capacité de poids de cet équipement.
- Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.

- Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de fitness libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.
- Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.
- Ne faites pas tomber les haltères et le kettlebell sur le sol.
- Rangez toujours totalement tous les accessoires entre les entraînements. Cela contribue à votre sécurité et à celle de tous les membres de votre foyer, et assure une plus longue durée de vie à votre équipement.
- Afin de garantir le maintien du niveau de sécurité de ce produit, contrôlez régulièrement l'usure normale des composants. Les composants qui présentent une usure excessive ou les rendant inutilisables doivent être immédiatement remplacés, ou bien le produit doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique en intérieur et n'est pas recommandé pour une utilisation dans un environnement commercial.

⚠ ATTENTION !

Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.



CONTENU DE L'EMBALLAGE :

- ☐ Banc réglable x 1
- ☐ Haltères réglables x 2
- ☐ Kettlebell réglable x 1

Banc réglable



Haltères
réglables



Kettlebell
réglable

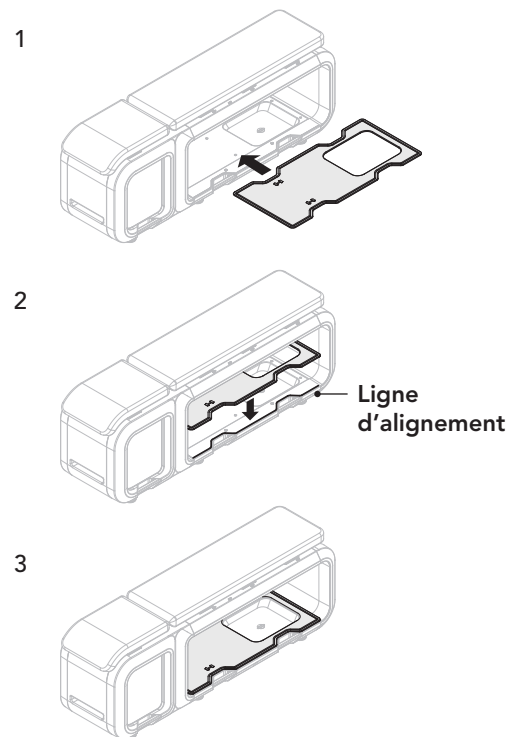
SPÉCIFICATIONS

Dimensions	133,6 x 37 x 47 cm / 52,6" x 14,6" x 18,5"
Poids du produit	Banc 48,1 kg / 105,9 lbs. + poids 60,2 kg / 132,6 lbs.
Capacité de poids de l'utilisateur	159 kg / 350 lbs.



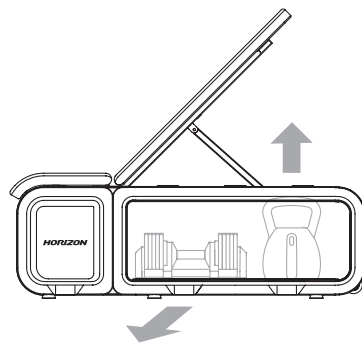
FIXEZ LE COUSSIN DU BANC

- Décollez le dos du ruban adhésif double face, en prenant soin d'aligner le coussin du banc sur la ligne d'alignement spécifique située sur la base du banc. Ensuite, appuyez fermement pour fixer.



SORTEZ LES HALTÈRES ET LE KETTLEBELL

Réglez les haltères et le kettlebell au poids maximum et retirez-les avec précaution dans le sens indiqué à droite.



⚠ AVERTISSEMENT

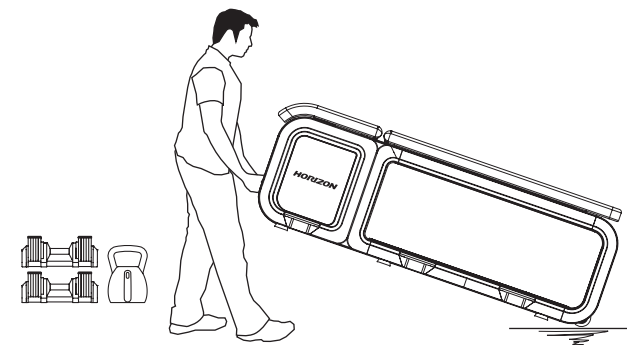
Assurez-vous de régler les haltères au poids maximum et de les verrouiller correctement afin d'éviter les blessures dues à des chutes.

COMMENT DÉPLACER LE BANC DE MUSCULATION

Soulevez le produit en tenant l'extrémité de la poignée et poussez vers l'avant ou vers l'arrière. Déplacez avec soin le banc jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le.

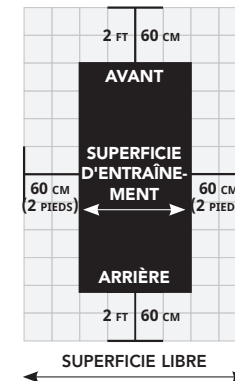
Retirez tous les accessoires de l'intérieur du banc avant de le déplacer.

Si le banc bascule sur le sol après sa mise en place, tournez les pieds niveleurs situés sous le stabilisateur avant ou arrière jusqu'à disparition du mouvement de bascule.



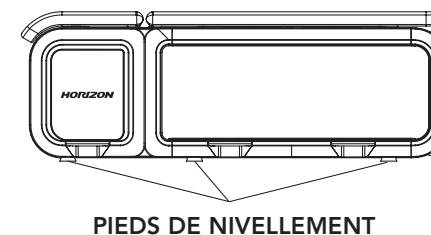
EMPLACEMENT DU BANC DE MUSCULATION

Placez le banc sur une base stable et plane. Il doit y avoir 60 cm (2 pieds) d'espace libre de chaque côté autour du banc. Ne placez pas le banc dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le banc ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.



⚠ AVERTISSEMENT

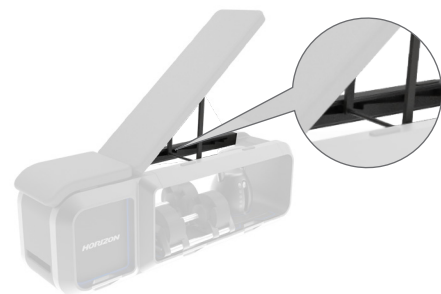
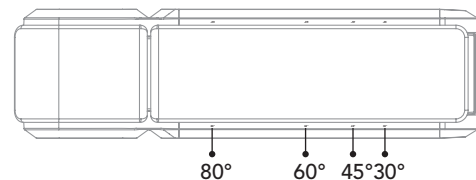
Pour réduire les risques de blessure, déplacez le banc avec la plus grande prudence. N'essayez pas de le déplacer sur des surfaces irrégulières et assurez-vous d'avoir un espace de sécurité de 20 pouces (51 cm) minimum avec les autres équipements les plus proches.





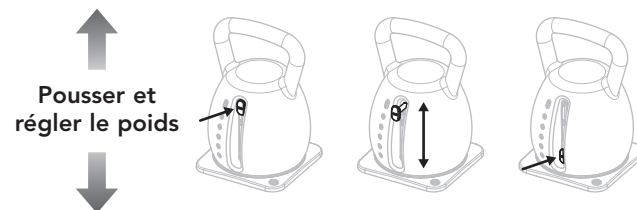
COMMENT RÉGLER L'INCLINAISON DU DOS

- Il y a 5 positions d'inclinaison du dossier en tout : 0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- Assurez-vous que la broche de retenue du dossier est complètement insérée dans la rainure de la section coulissante de la base.



COMMENT RÉGLER LE KETTLEBELL

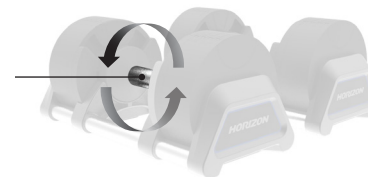
- Il y a un total de 6 niveaux de poids. 6 - 16 kg, par paliers de 2 kg.
- Poussez le bouton de commutation pour déverrouiller (étendre) le dispositif de réglage du poids. Sélectionnez le poids souhaité en déplaçant le dispositif de réglage du poids vers le haut ou vers le bas. Enfoncez à nouveau le bouton de commutation pour verrouiller le poids.
- Par mesure de sécurité, la poignée doit être ramenée à sa base pour qu'il soit possible de changer le poids.



COMMENT RÉGLER L'HALTÈRE

- Il y a un total de 10 niveaux de poids. 2 - 20 kg, par incréments de 2 kg.
- Tournez la poignée avec une force normale pour sélectionner le poids souhaité.
- Par mesure de sécurité, la poignée doit être ramenée à sa base pour qu'il soit possible de changer le poids.

Faire tourner
régler le poids



⚠ AVERTISSEMENT

Ceci est une mesure de sécurité, la poignée doit être ramenée à sa base pour qu'il soit possible de changer le poids.

LA BANDE DE RÉSISTANCE (NON COMPRISE)

- Le banc comporte un total de 6 crochets qui peuvent être utilisés avec des bandes de résistance pour permettre une gamme d'exercices de résistance.
- Les SPÉCIFICATIONS suivantes sont recommandées (ne PAS dépasser 100 LB/40 KG).



SPÉCIFICATIONS

S	largeur 0,5" / 1,3 cm	15~35 lbs. / 7~16 kg
M	largeur 0,85" / 2,2 cm	25~65 lbs. / 11~29 kg
L	largeur 0,85" / 3,2 cm	35~85 lbs. / 16~39 kg



GUIDE DE DÉMARRAGE

atZone

- Les haltères et le kettlebell du banc peuvent interagir avec atZone par le biais de la caméra de votre appareil intelligent, scannez le code QR pour plus d'informations
- Veuillez chercher **atZone** dans la boutique. App Store, Google Play
- Version compatible :
 - iOS14 ou plus récent
 - Android : Android Lollipop (5.1) ou plus récent
- Scannez le code QR ci-dessous pour commencer votre séance d'entraînement et enregistrer votre équipement.



DIRECTIVES EN MATIÈRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

ÉTIREZ-VOUS AU PRÉALABLE

Avant d'utiliser votre produit, il est préférable de prendre quelques minutes pour faire quelques exercices d'étirement en douceur. Les étirements effectués avant l'exercice amélioreront la souplesse et réduiront les risques de blessures liées à l'exercice. Effectuez chacun de ces étirements en douceur et en effectuant des mouvements lents. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir de la douleur. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond lorsque vous effectuez ces étirements

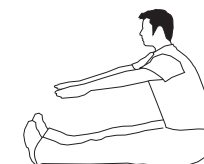
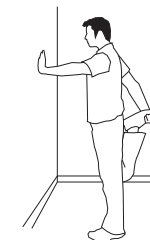


1. ÉTIREMENT DES MOLLETS DEBOUT

Tenez-vous près d'un mur, les orteils de votre pied gauche à environ 18 pouces (45 cm) du mur, et le pied droit à environ 12 pouces (30 cm) derrière l'autre pied. Penchez-vous en avant en poussant contre le mur avec les paumes. Gardez les talons à plat et maintenez cette position pendant 15 secondes. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond pendant l'étirement. Répétez l'opération de l'autre côté.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS DEBOUT

En vous aidant d'un mur pour conserver votre équilibre, attrapez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenez votre pied contre l'arrière de votre cuisse pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec la cheville et la main droites.



3. ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS ASSIS

Asseyez-vous sur le sol, les jambes jointes et tendues devant vous. Ne verrouillez pas les genoux. Tendez les doigts vers les orteils et maintenez la position pendant 15 secondes. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond pendant l'étirement. Asseyez-vous droit à nouveau. Recommencez une fois.



DÉPANNAGE

Problème	Solution
Le banc émet un grincement ou un son strident	Vérifiez les éléments suivants : 1) Le banc est sur une surface plane. 2) Desserrez tous les boulons des pieds de nivellement fixés pendant le processus d'assemblage, graissez les filets, réglez et resserrez..
L'haltère / le kettlebell ne tourne pas pour modifier le poids	1) La poignée doit être ramenée à sa base pour qu'il soit possible de changer le poids. 2) Vérifiez que la goupille de positionnement de la base n'est pas recouverte de saletés ou de corps étrangers, et nettoyez-la si nécessaire. 3) Si la goupille de positionnement de la base est endommagée, veuillez contacter l'ASSISTANCE TECHNIQUE CLIENT locale.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

ENTRETIEN

Les considérations de sécurité intégrées dans la conception de l'ensemble de banc ne peuvent être maintenues que si ce dernier est examiné régulièrement pour détecter tout dommage ou usure. Les composants inutilisables doivent être remplacés, ou bien l'équipement doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

L'ensemble de banc est un produit qui nécessite très peu d'entretien. Il vous suffit de respecter les consignes d'entretien suivantes.

- Essayez l'ensemble de banc après chaque utilisation pour éliminer la transpiration et l'humidité. Utilisez de l'eau et du savon ou une solution nettoyante domestique non abrasive diluée. Rincez pour éliminer les résidus de détergent, puis séchez.
- À chaque séance, vérifiez avant utilisation que les composants tels que les pieds de nivellement ou les goupilles de positionnement ne sont pas desserrés. Serrez toutes les pièces desserrées.
- Le mécanisme de l'ensemble de banc ne demande aucune lubrification. Si vous estimez nécessaire de lubrifier le mécanisme du sélecteur, utilisez uniquement du lubrifiant à base de silicone.



Élimination des déchets

Les produits sont recyclables.
À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).



