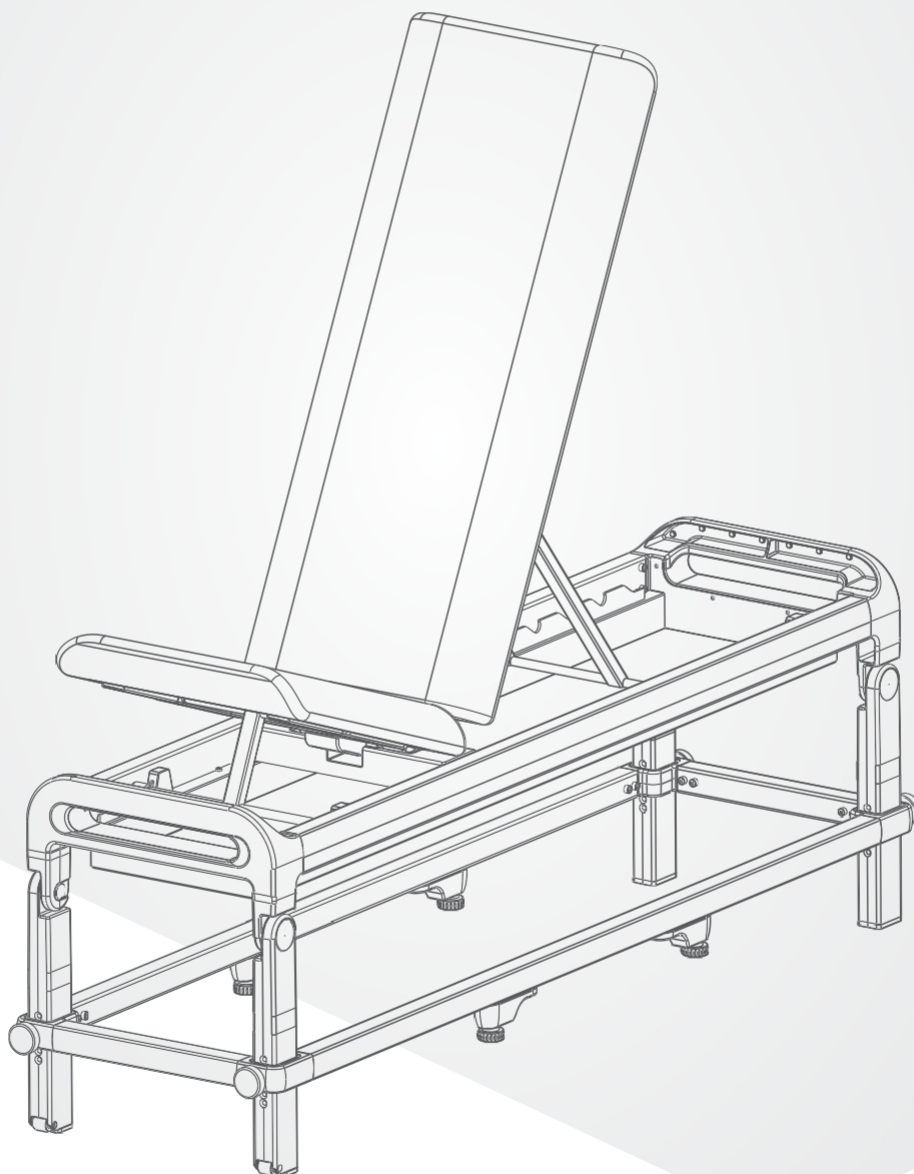


# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA *PERFORM BENCH*



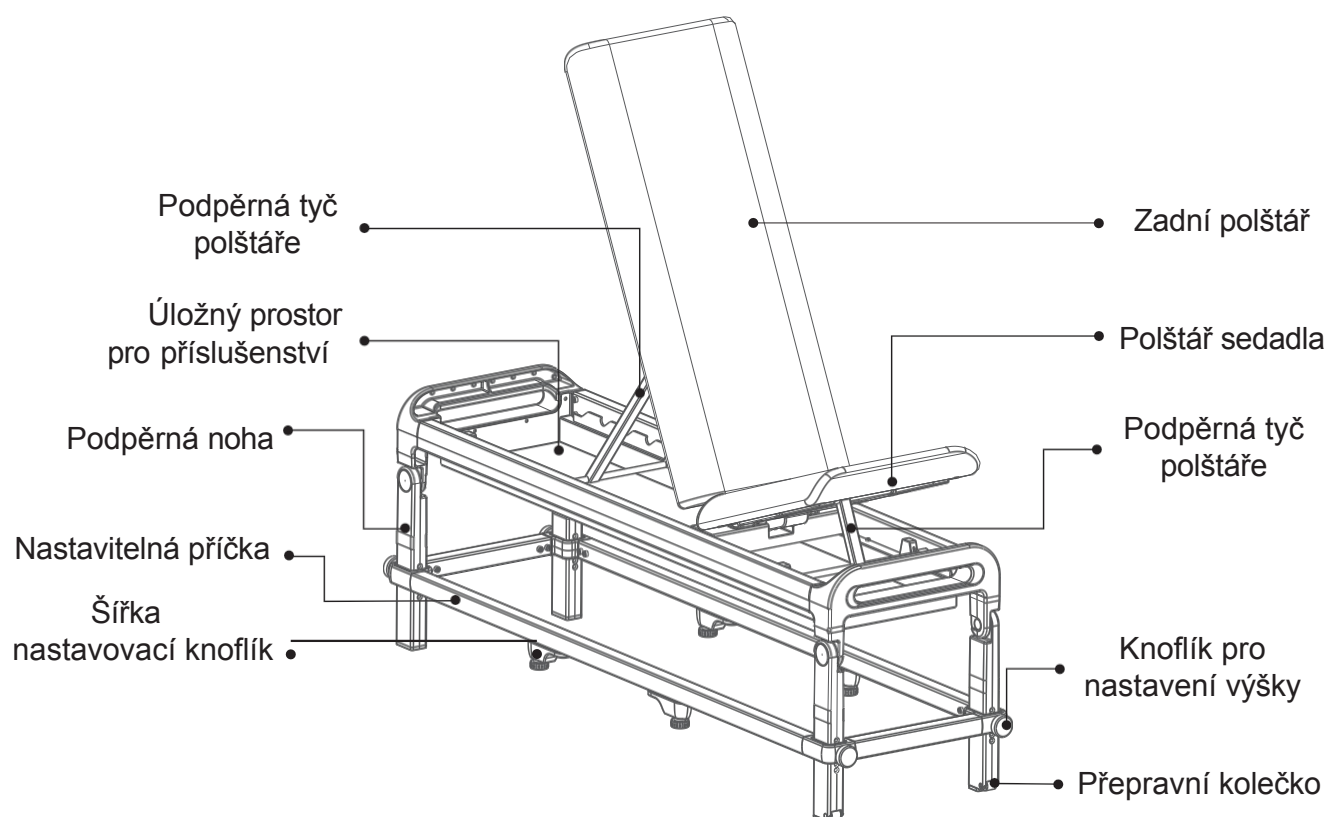
# FLOWFITNESS

[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)

Uživatelská příručka - NAAM NAAM

|                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| <b>1. INFORMACE O VÝROBKU .....</b> | <b>3</b>      |
| Popis součástí .....                | 3             |
| Specifikace výrobku .....           | 3             |
| <br><b>2. NÁVOD K POUŽITÍ .....</b> | <br><b>4</b>  |
| Návod k použití .....               | 4             |
| Průvodce školením .....             | 7             |
| <br><b>3. BEZPEČNOST .....</b>      | <br><b>8</b>  |
| Uživatelské záležitosti .....       | 8             |
| Prostředí pro používání .....       | 9             |
| Péče a údržba .....                 | 9             |
| <br><b>5. ZÁRUKA .....</b>          | <br><b>10</b> |
| Záruční politika .....              | 10            |

## VYOBRAZENÍ DÍLŮ



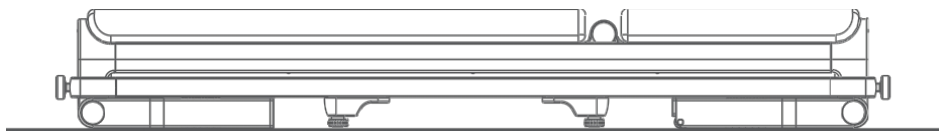
## SPECIFIKACE PRODUKTU

|                                     |                         |                           |       |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------|
| Model                               | Perform Bench           | Čistá hmotnost            | 26 kg |
| Rozšířená velikost                  | 126,6 x 35,5 x 117,5 cm | Hrubá hmotnost            | 30 kg |
| Skládací velikost                   | 126,6 x 35,5 x 17,8 cm  | Maximální odpor na stranu | 75 kg |
| Maximální hmotnost uživatele 150 kg |                         |                           |       |

## NÁVOD K POUŽITÍ

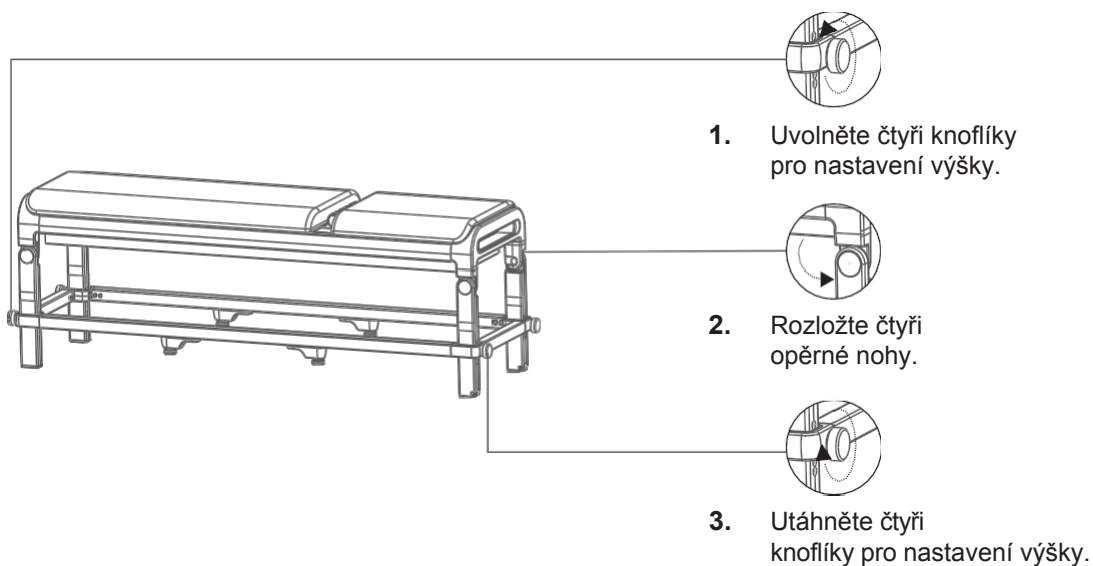
### 1. Odstraňte obal

Po vyjmutí posilovací lavice z obalu ji položte na rovný povrch.



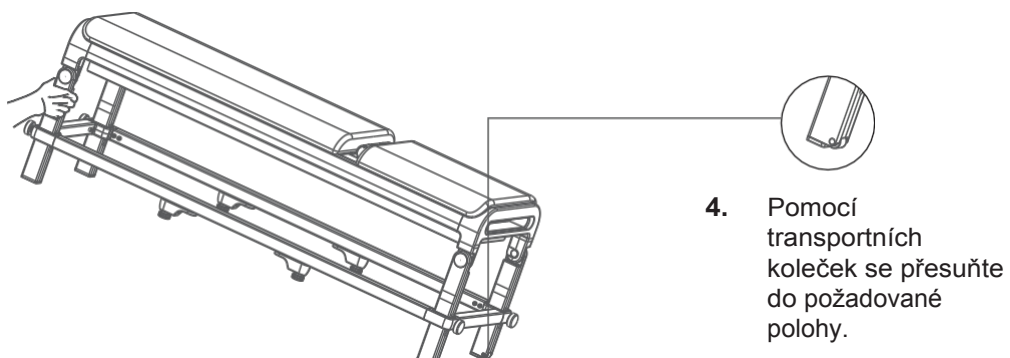
### 2. Rozložte opěrné nohy

Uvolněte knoflíky pro nastavení výšky a rozložte čtyři opěrné nohy. Nastavte výšku opěrných nohou na požadovanou výšku.



### 3. Přesuňte

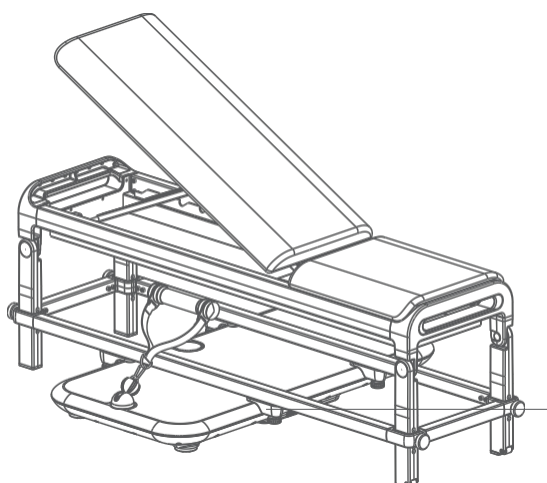
Pod nohama lavice jsou dvě přepravní kolečka. Zvedněte opěrné nohy a použijte transportní kolečka a umístěte fitness lavici na požadované místo.





#### 4. Nastavení šířky

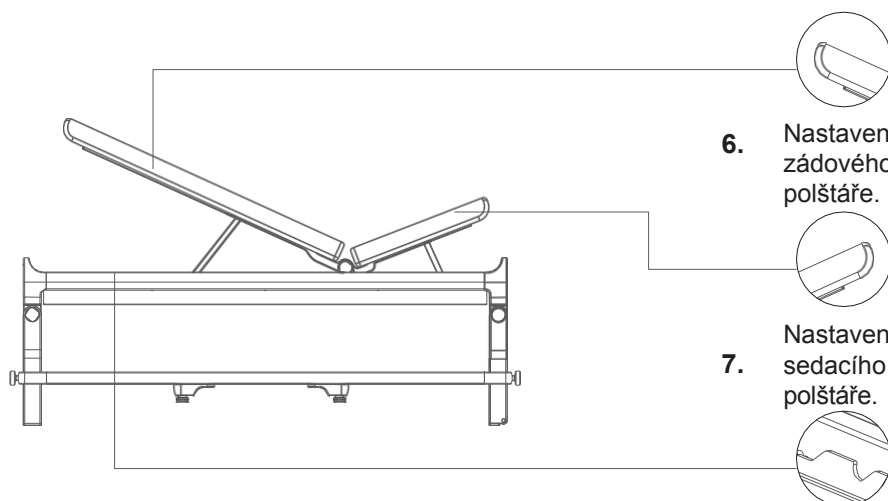
Uvolněte knoflíky pro nastavení šířky a nastavte požadovanou šířku.



5. Nastavte a utáhněte čtyři knoflíky pro nastavení šířky.

#### 5. Nastavení opěradla a sedáku

Úhel sklopení zádového a sedacího polštáře lze nastavit tak, aby vyhovoval různým tréninkovým potřebám. Po rozložení zádového polštáře do požadovaného úhlu zasuněte podpěrnou tyč polštáře do správné polohy.



6. Nastavení zádového polštáře.

7. Nastavení sedacího polštáře.

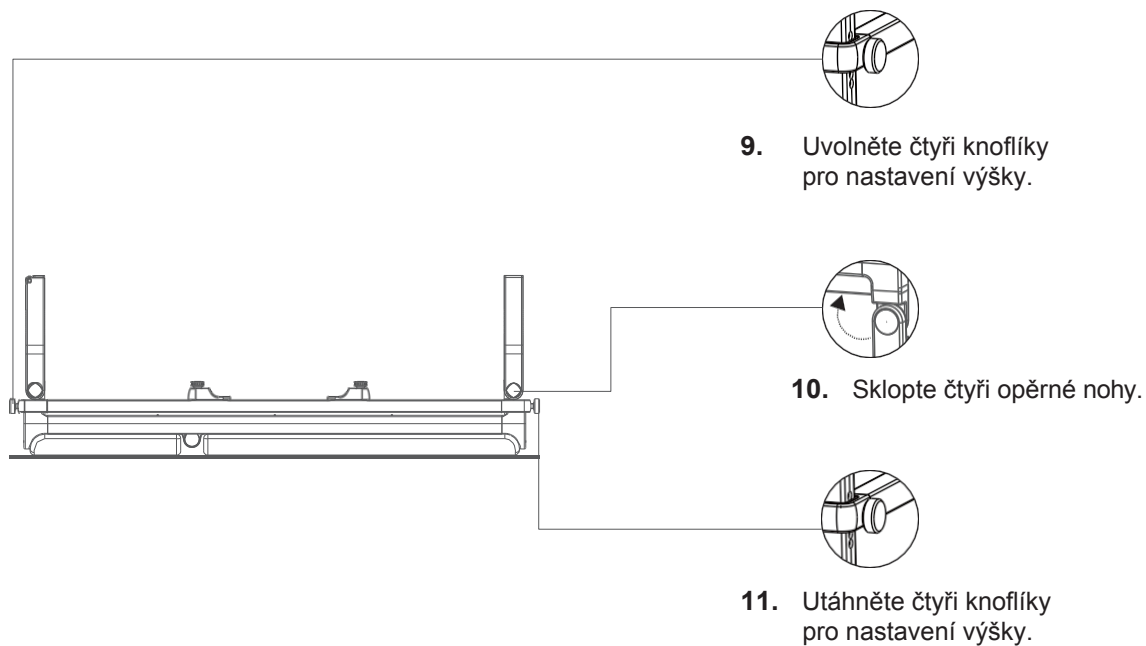
8. Umístění opěrné tyče do otvorů.

#### ! Poznámka:

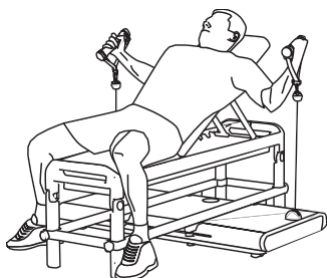
Fitness příslušenství lze uložit pod polštář. Přístup k nim získáte po rozložení polštáře.

### 6. Úložný prostor

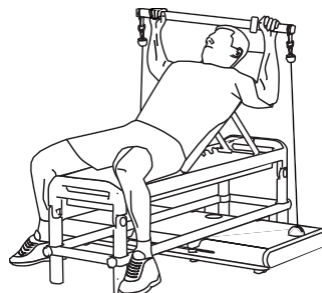
Fitness lavici položte na podlahu dnem vzhůru. Uvolněte knoflíky pro nastavení výšky a poté příčník spusťte dolů. Sklopte čtyři opěrné nohy. Poté knoflíky opět utáhněte. Fitness lavici pak můžete uložit tam, kde ji potřebujete.



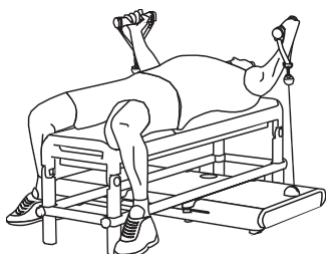
## PRŮVODCE TRÉNINKEM



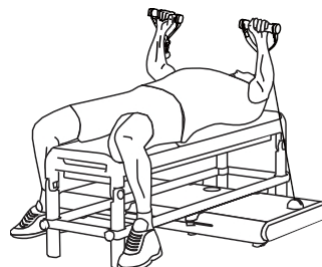
Šikmá lavička fly



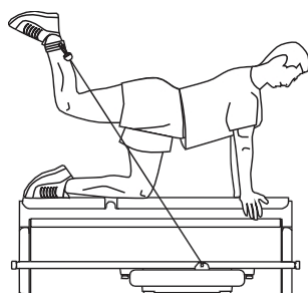
Šikmý bench press



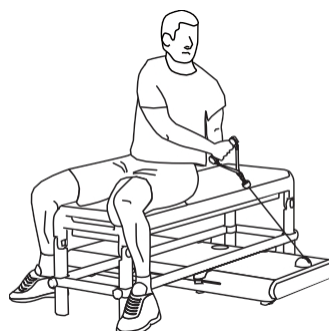
Bench fly



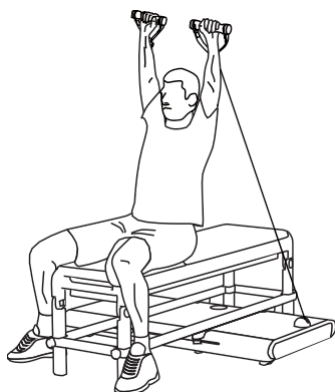
Bench press



Oslí kopy



Ruský twist vsedě



Tlak na ramena vsedě



Lavice klečmo v předklonu

## PRO UŽIVATELE

---

1. Maximální zátěž pro toto zařízení je 150 kg.
2. Při používání noste vhodnou sportovní obuv a oblečení a provádějte řádné zahřívací cviky.
3. Pokud pocítíte nepohodlí nebo abnormální fyzický stav, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
4. Před nebo po použití tohoto zařízení nepijte alkoholické nápoje ani jiné stimulanty zakázané vnitrostátními právními předpisy.
5. Únava, nedodržování pokynů k obsluze a nadměrný trénink mohou způsobit zranění. Před cvičením pečlivě zhodnoťte svou fyzickou kondici a vytrvalost, abyste se ujistili, že cvičení, intenzita a doba trvání jsou vhodné.
6. Abyste předešli nebezpečí, udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah tohoto výrobku.
7. Tento výrobek není vhodný pro následující osoby:
  - osoby se srdečním onemocněním, vysokým krevním tlakem, astmatem nebo jinými onemocněními, která brání intenzivnímu cvičení;
  - osoby, které by se podle lékařského doporučení měly vyhnout intenzivnímu cvičení, aby nedošlo k úrazu nebo fyzickému nepohodlí.
8. Nezletilé osoby by měly toto zařízení používat pouze pod dohledem a vedením, nikoliv samostatně.

### Upozornění:

Nesprávný, nebezpečný nebo nadměrný trénink může způsobit vážné zranění. Pokud pocítíte závrať, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.

## POUŽITÍ V PROSTŘEDÍ

---

1. Posilovací lavice je určena pro použití v interiéru a neměla by se používat venku.
2. Při cvičení s fitness lavicí se ujistěte, že se nacházíte v bezpečném a otevřeném prostoru o rozloze nejméně 2 metrů.
3. Fitness lavičku udržujte mimo dosah vody, zdrojů tepla a hořlavých nebo výbušných materiálů.
4. Fitness lavičku umístěte na čistý, rovný a pevný povrch. Nepoužívejte pod ní deky ani měkké látky.

## PÉČE A ÚDRŽBA

---

1. Pravidelně kontrolujte uvolnění tlačítek a spojovacích dílů a v případě potřeby provádějte údržbu.
2. Pravidelné opravy a údržba dílů náchylných k poškození, opotřebení a zlomení jsou nezbytné pro zajištění bezpečného používání výrobku.
3. Při používání zařízení pečlivě dodržujte pokyny. Pokud se při montáži nebo údržbě objeví vadné díly nebo pokud se během provozu ozve hluk, okamžitě zastavte a před pokračováním v práci problémy vyřešte.

 **Upozornění:** V případě, že je zařízení poškozeno, je třeba jej opravit:

Pokud dojde k jakémukoli poškození nebo abnormalitám, okamžitě přestaňte zařízení používat a vyhledejte odbornou pomoc za účelem opravy nebo výměny.

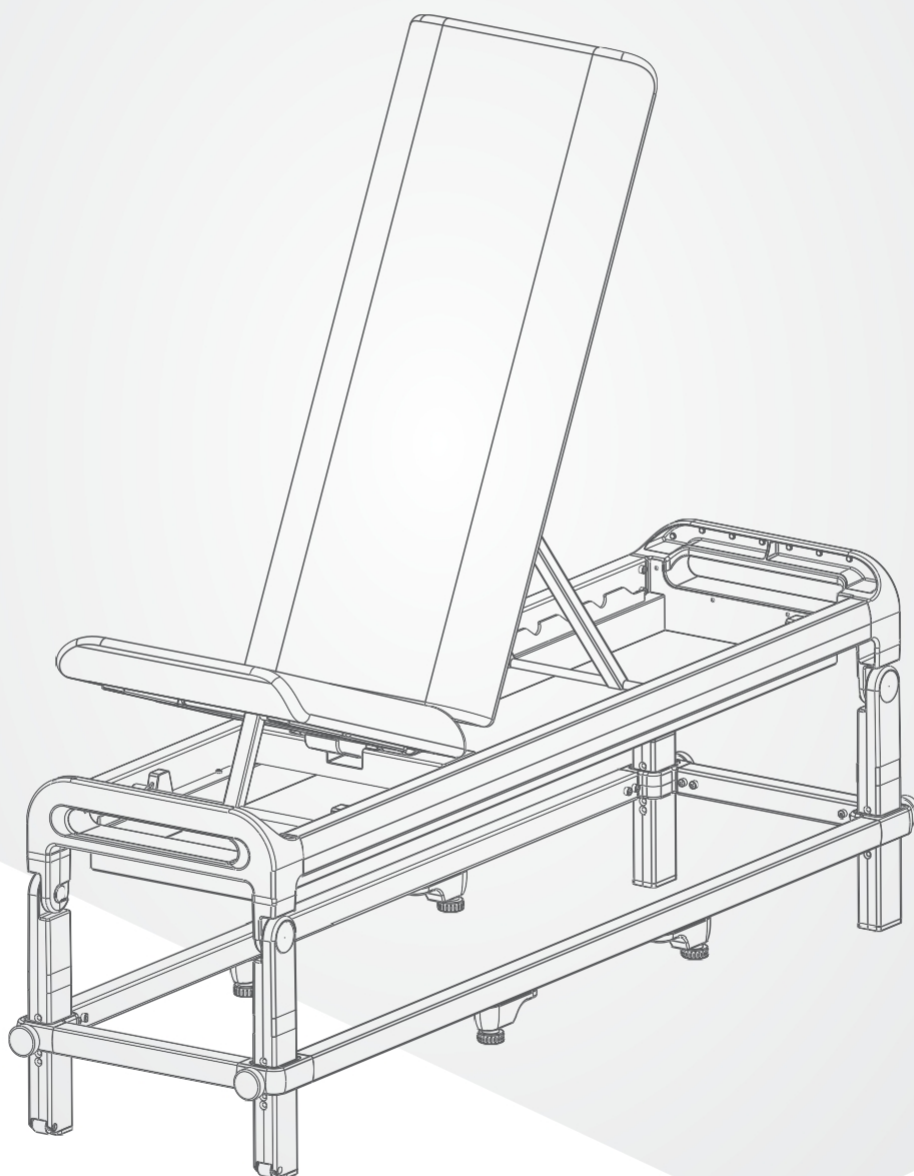
### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

---

Záruku poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili.  
Zkontrolujte si prosím

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>  
kde najdete kontaktní informace.

# POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA *PERFORM BENCH*



# FLOWFITNESS

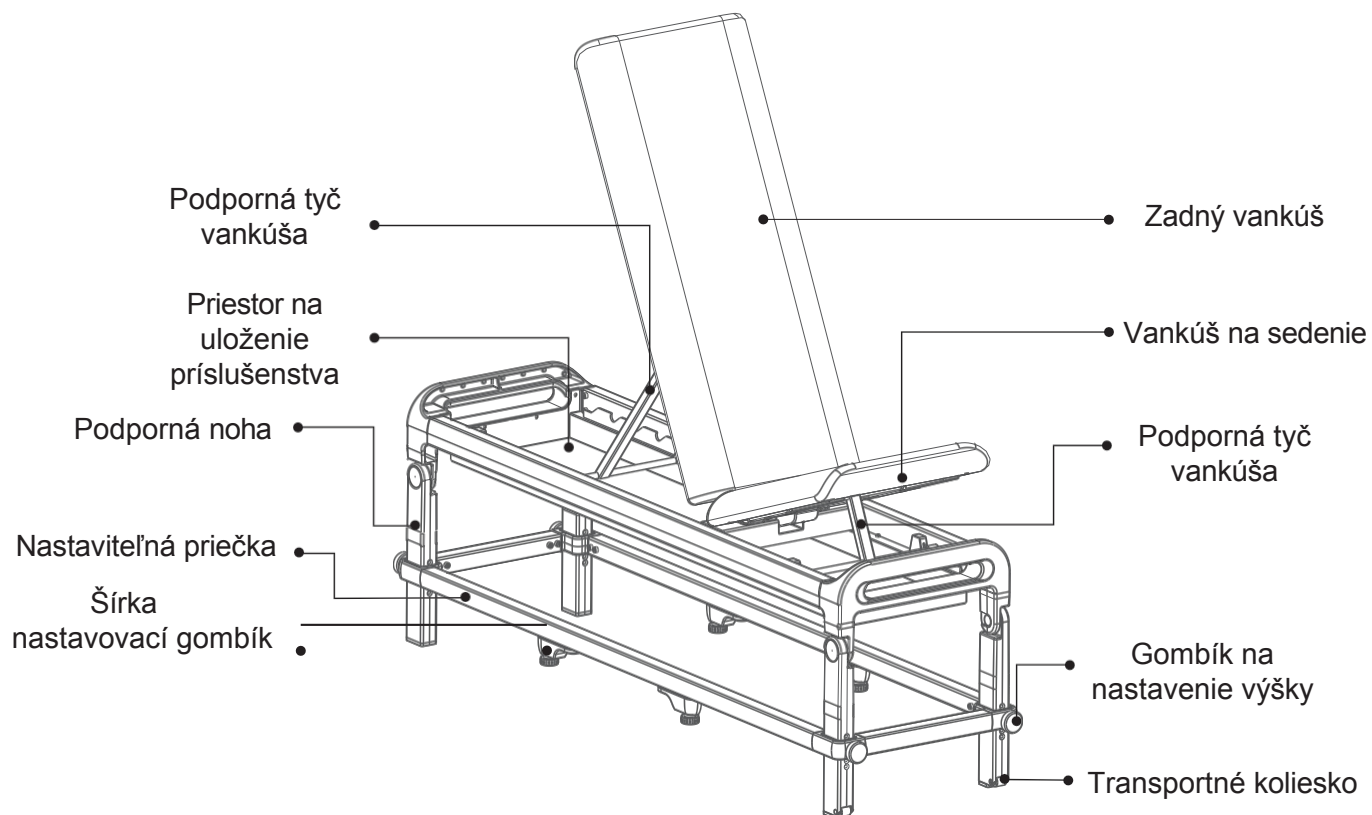
[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)

Používateľská príručka - NAAM NAAM

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>1. INFORMÁCIE O VÝROBKU .....</b> | <b>13</b> |
| Popis častí .....                    | 13        |
| Špecifikácie produktu.....           | 13        |
| <br><b>2. NÁVOD NA POUŽITIE.....</b> | <b>14</b> |
| Návod na použitie .....              | 14        |
| Príručka na školenie.....            | 17        |
| <br><b>3. BEZPEČNOSŤ .....</b>       | <b>18</b> |
| Súvisiace s používaním.....          | 18        |
| Používanie prostredia .....          | 19        |
| Starostlivosť a údržba .....         | 19        |
| <br><b>5. ZÁRUKA .....</b>           | <b>20</b> |
| Záručná politika .....               | 20        |



## ZNÁZORNENIE DIELOV



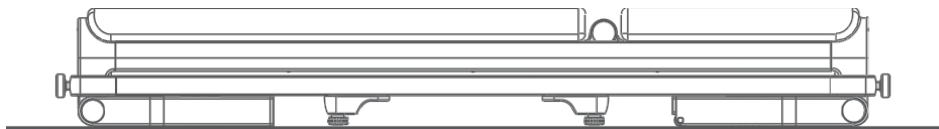
## ŠPECIFIKÁCIE PRODUKTU

|                                |                         |                           |       |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------|
| Model                          | Perform Bench           | Čistá hmotnosť            | 26 kg |
| Rozšírená veľkosť              | 126,6 x 35,5 x 117,5 cm | Hrubá hmotnosť            | 30 kg |
| Skladacia veľkosť              | 126,6 x 35,5 x 17,8 cm  | Maximálny odpor na stranu | 75 kg |
| Maximálna hmotnosť používateľa | 150 kg                  |                           |       |

## NÁVOD NA POUŽITIE

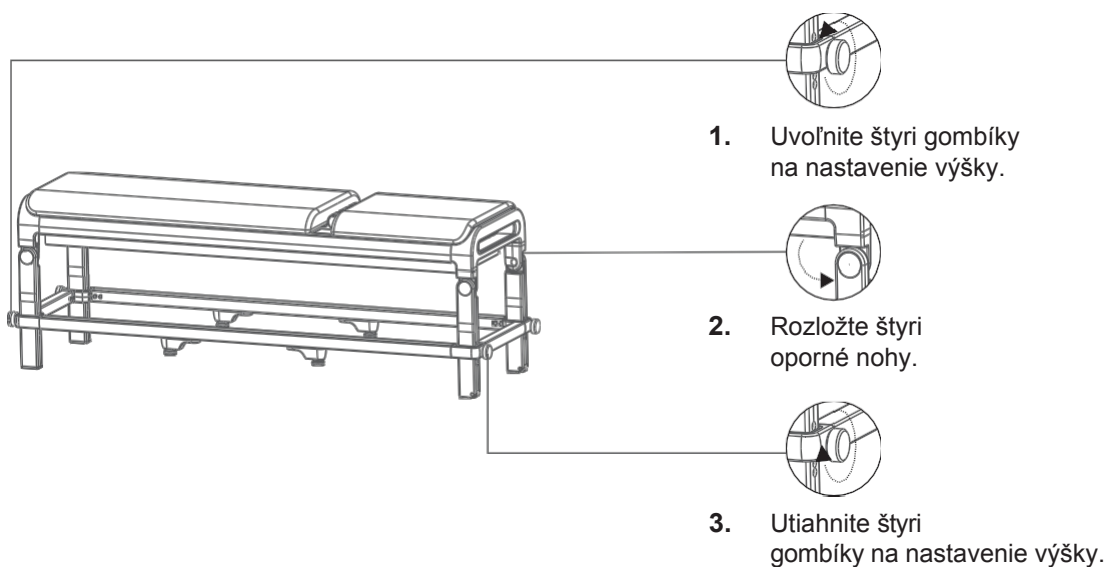
### 1. Odstráňte obal

Po vybratí posilňovacej lavice z obalu ju položte na rovný povrch.



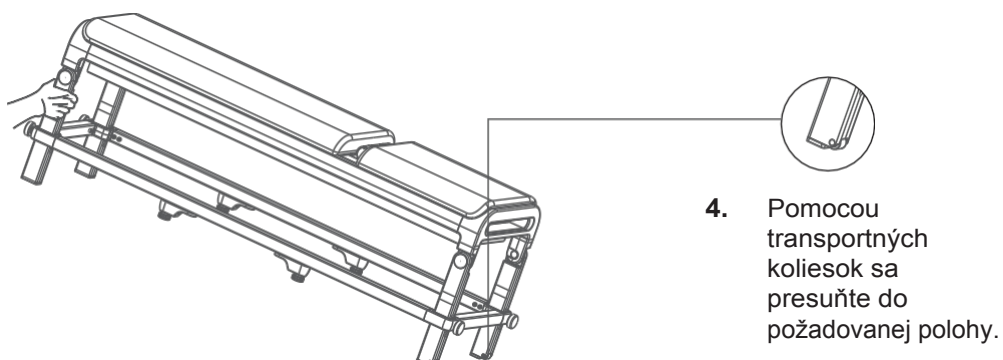
### 2. Rozložte oporné nohy

Uvoľnite gombíky na nastavenie výšky a rozložte štyri oporné nohy. Nastavte výšku oporných nôh na požadovanú výšku.



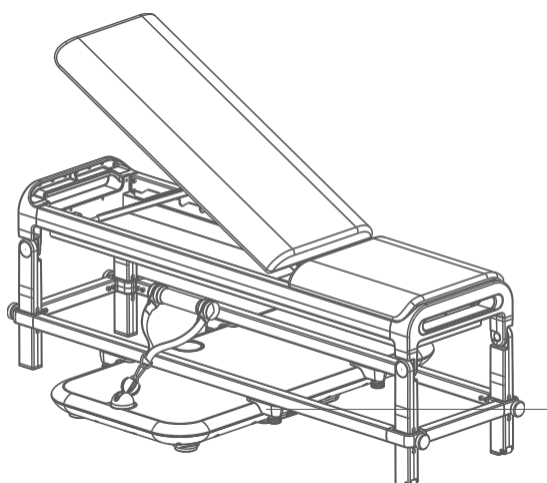
### 3. Presuňte

Pod nohami lavice sú dve prepravné kolieska. Zdvihnite oporné nohy a použite prepravných koliesok umiestnite fitness lavicu na požadované miesto.



#### 4. Nastavte šírku

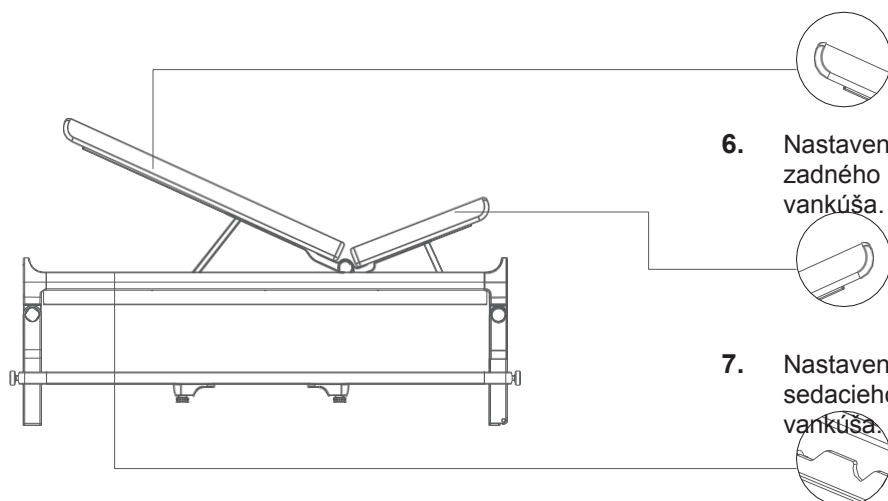
Uvoľnite gombíky na nastavenie šírky a nastavte požadovanú šírku.



5. Nastavte a dotiahnite štyri gombíky na nastavenie šírky.

#### 5. Nastavenie operadla a sedáku

Uhol sklopenia chrbtového a sedacieho vankúša možno nastaviť tak, aby vyhovoval rôznym tréningovým potrebám. Po rozložení chrbtového vankúša do požadovaného uhla vložte do správnej polohy podpernú tyč vankúša.



6. Nastavenie zadného vankúša.

7. Nastavenie sedacieho vankúša.

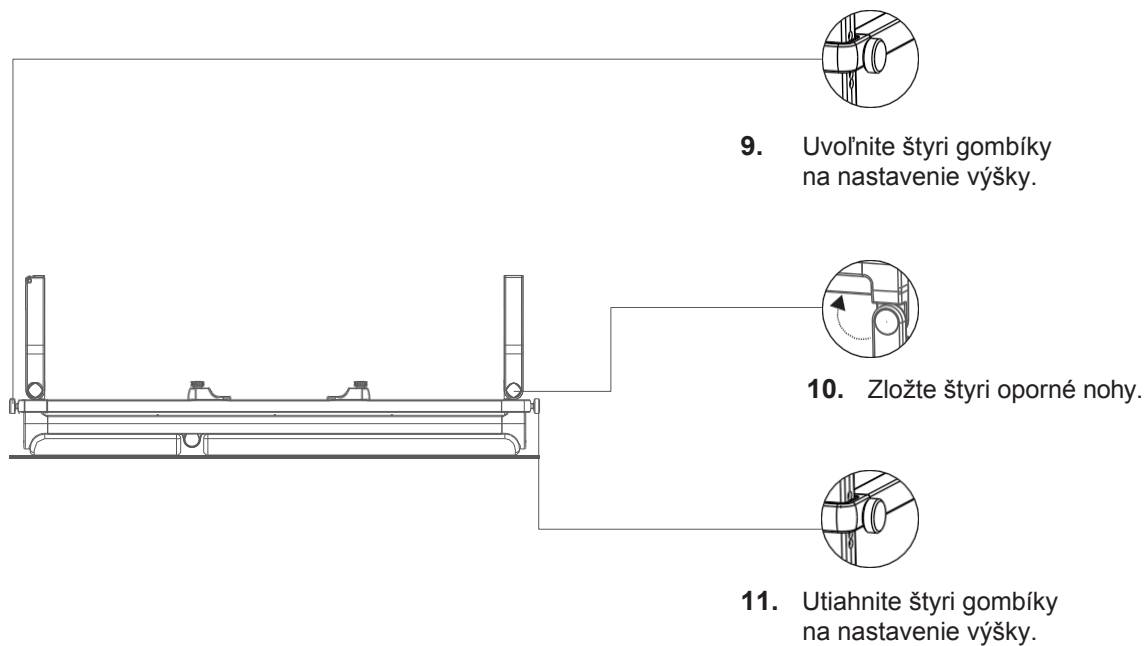
8. Umiestnenie podpornej tyče do otvorov.

#### ! Poznámka:

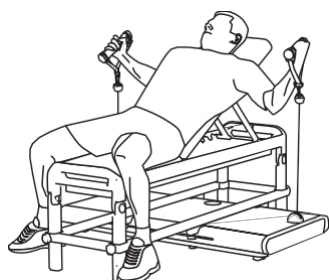
Pod vankúšom je možné uložiť fitness príslušenstvo. Prístup k nim získate po rozložení vankúša.

### 6. Úložný priestor

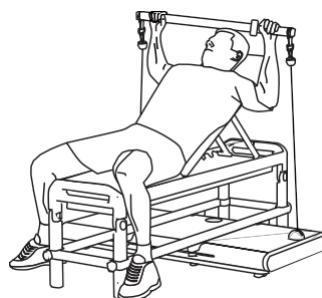
Fitness lavicu položte na podlahu hore nohami. Uvoľnite gombíky na nastavenie výšky a potom spustite priečnik. Zložte štyri oporné nohy. Potom opäť utiahnite gombíky. Fitness lavičku potom môžete uložiť tam, kde ju potrebujete.



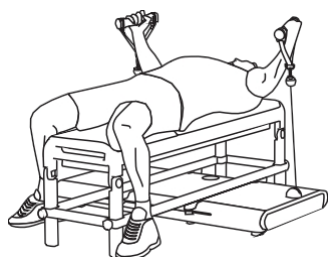
## TRÉNINGOVÁ PRÍRUČKA



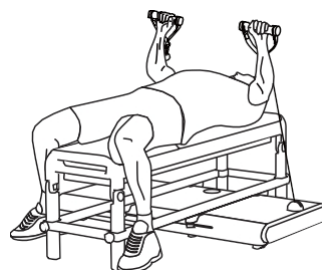
Šikmá lavička let



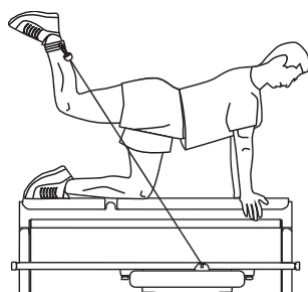
Šikmý tlak na lavičke



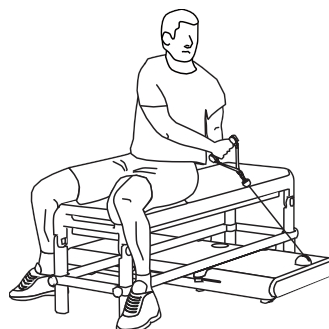
Lavicový fly



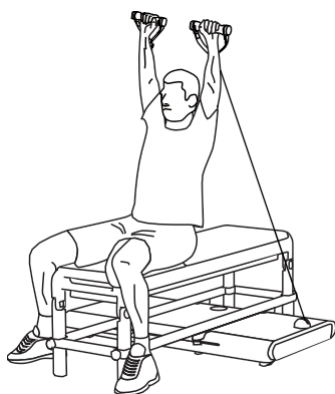
Tlak na lavičke



Oslie kopy



V-sit ruský twist



Tlak na ramená v sede



Kľáčanie na lavičke v predklone

## PRE UŽÍVATEĽOV

---

1. Maximálna záťaž pre toto zariadenie je 150 kg.
2. Počas používania noste vhodnú športovú obuv a oblečenie a vykonávajte správne zahrievacie cvičenia.
3. Ak pocítite nepohodlie alebo nezvyčajný fyzický stav, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
4. Pred alebo po použití tohto zariadenia nepite alkoholické nápoje ani iné stimulanty zakázané vnútroštátnymi právnymi predpismi.
5. Únava, nedodržiavanie pokynov na obsluhu a nadmerný tréning môžu spôsobiť zranenie. Pred cvičením starostlivo zhodnoťte svoju fyzickú kondíciu a vytrvalosť, aby ste sa uistili, že cvičenie, intenzita a trvanie sú primerané.
6. Aby ste predišli nebezpečenstvu, držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto výrobku.
7. Tento výrobok nie je vhodný pre nasledujúce osoby:
  - osoby s ochorením srdca, vysokým krvným tlakom, astmou alebo inými ochoreniami, ktoré bránia intenzívnemu cvičeniu;
  - osoby, ktoré by sa mali podľa lekárskeho odporúčania vyhnúť intenzívnemu cvičeniu, aby sa vyhli nehodám alebo fyzickým ťažkostiam.
8. Maloleté osoby by mali toto zariadenie používať len pod dohľadom a vedením, nie samostatne.

### Upozornenie:

Nesprávny, nebezpečný alebo nadmerný tréning môže spôsobiť vážne zranenie. Ak pocítite závrat, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.

## POUŽÍVÁNIE PROSTREDIE

1. Posilňovacia lavica je určená na používanie v interiéri a nemala by sa používať v exteriéri.
2. Pri cvičení s fitness lavičkou sa uistite, že sa nachádza v bezpečnom a otvorenom priestore s minimálnou rozlohou 2 metrov.
3. Fitness lavičku udržiavajte mimo dosahu vody, zdrojov tepla a horľavých alebo výbušných materiálov.
4. Fitness lavicu umiestnite na čistý, rovný a tvrdý povrch. Pod lavicu nepoužívajte prikrývky ani mäkké tkaniny.

## STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

1. Pravidelne kontrolujte uvoľnenie tlačidiel a spojovacích častí a v prípade potreby vykonajte údržbu.
2. Pravidelné opravy a údržba dielov náchylných na poškodenie, opotrebovanie a zlomenie sú potrebné na zabezpečenie bezpečného používania výrobku.
3. Pri používaní zariadenia starostlivo dodržiavajte pokyny. Ak sa pri montáži alebo údržbe zistia chybné diely alebo ak sa počas prevádzky ozýva hluk, okamžite zastavte a pred pokračovaním v práci problémy odstráňte.

⚠ Upozornenie: V prípade, že je zariadenie poškodené, je potrebné ho opraviť:

Ak sa vyskytnú akékoľvek poškodenia alebo abnormality, okamžite prestaňte zariadenie používať a vyhľadajte odbornú pomoc na opravu alebo výmenu.

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY

---

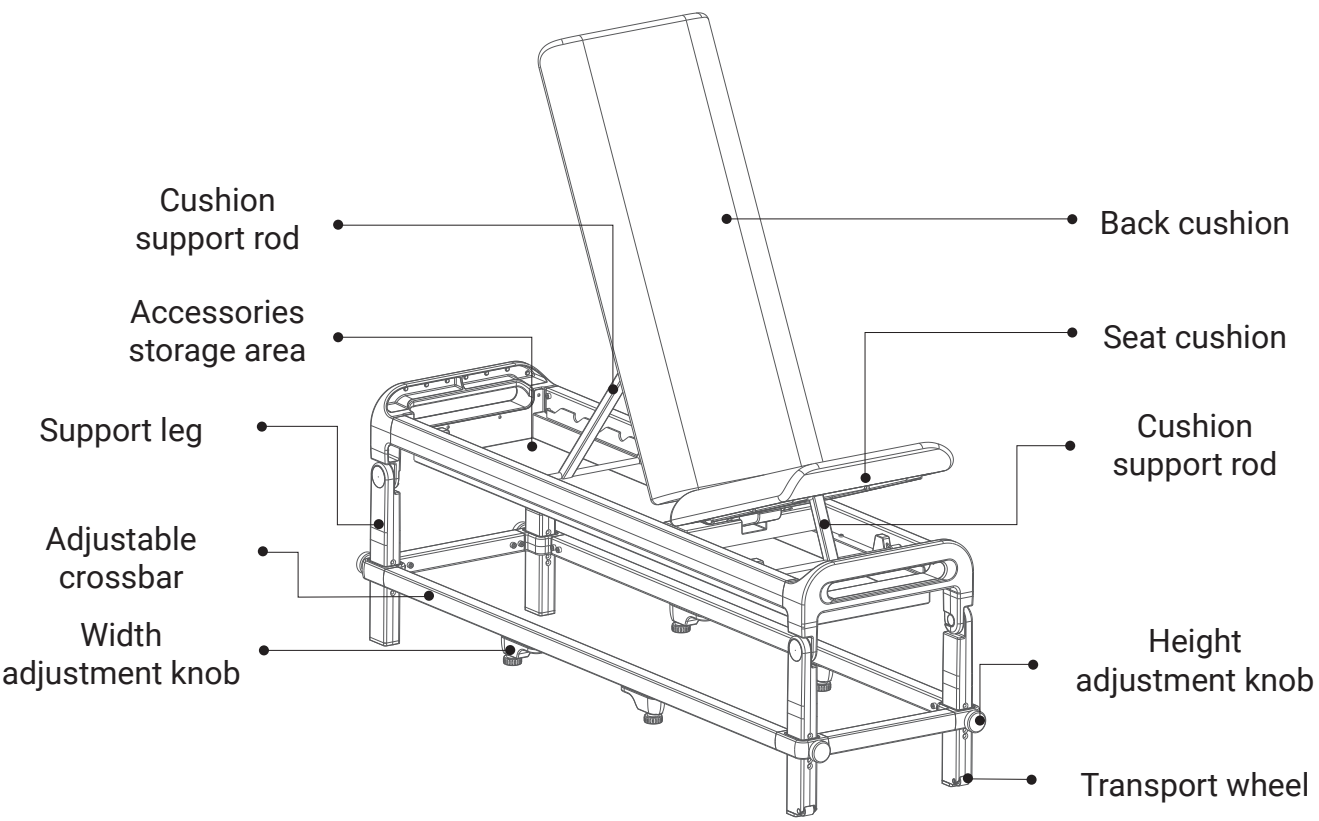
Záruku poskytuje distribútor spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Skontrolujte si prosím

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.  
kde nájdete kontaktné informácie.



|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>1.PRODUCT INFORMATION .....</b>      | <b>22</b> |
| Parts Description .....                 | 22        |
| Product Specifications .....            | 22        |
| <br><b>2. INSTRUCTIONS FOR USE.....</b> | <b>23</b> |
| Instructions for use.....               | 23        |
| Training guide.....                     | 26        |
| <br><b>3. SAFETY .....</b>              | <b>27</b> |
| User related .....                      | 27        |
| Use environment.....                    | 28        |
| Care and maintenance .....              | 28        |
| <br><b>5. WARRANTY .....</b>            | <b>29</b> |
| Warranty policy .....                   | 29        |

PARTS ILLUSTRATION



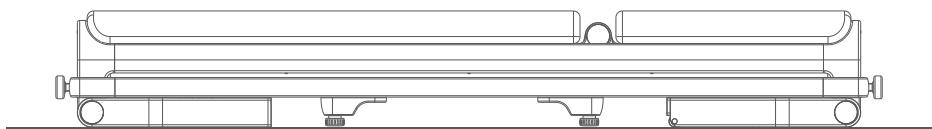
PRODUCT SPECIFICATIONS

|                 |                         |                         |       |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Model           | Perform Bench           | Net Weight              | 26 kg |
| Expanded size   | 126.6 x 35,5 x 117.5 cm | Gross Weight            | 30 kg |
| Folding size    | 126.6 x 35,5 x 17.8 cm  | Max Resistance Per side | 75 kg |
| Max User Weight | 150 kg                  |                         |       |

## INSTRUCTION FOR USE

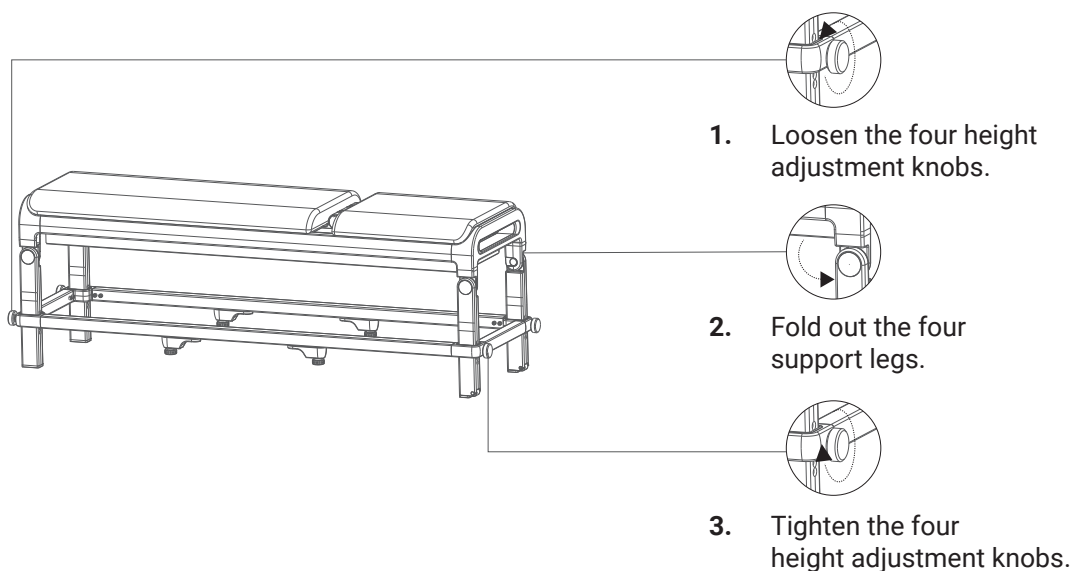
### 1. Remove the packaging

After removing the fitness bench from its packaging, place it on a flat surface.



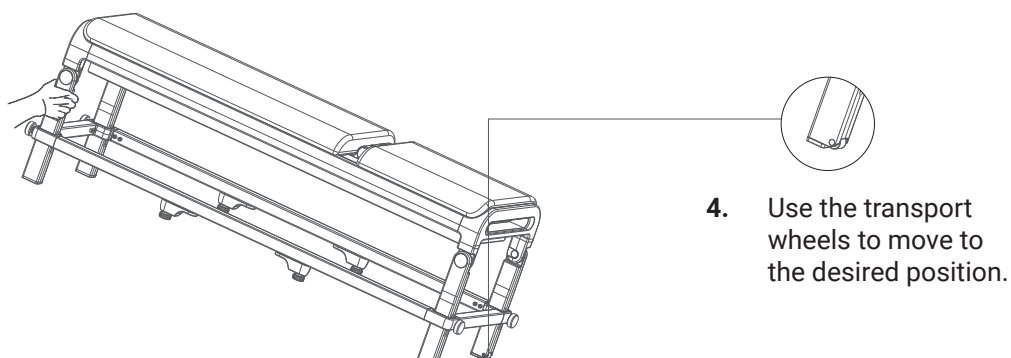
### 2. Fold out the support legs

Loosen the height adjustment knobs and unfold the four support legs. Adjust the height of the support legs to the desired height.



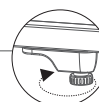
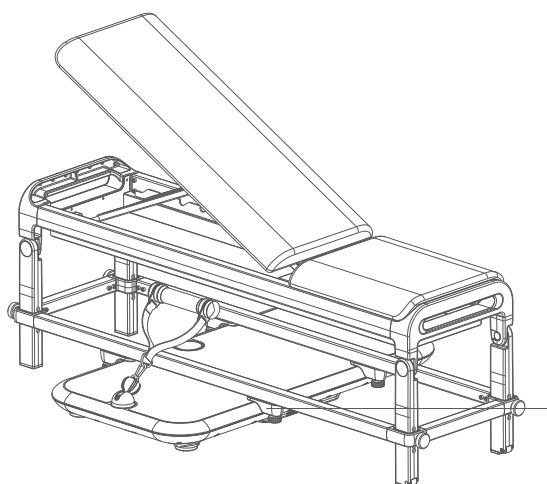
### 3. Move

There are two transport wheels under the legs of the bench. Lift the support legs and use the transport wheels to place the fitness bench in the desired location.



## 4. Adjust the width

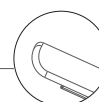
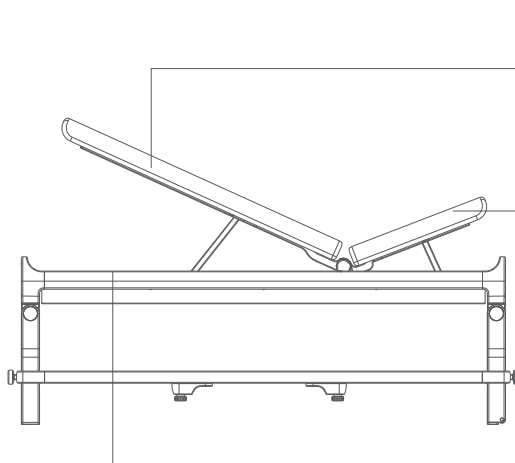
Loosen the width adjustment knobs and adjust to the desired width.



5. Adjust and tighten the four width adjustment knobs.

## 5. Adjust back and seat cushion

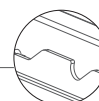
The fold-out angle of the back cushion and seat cushion can be adjusted to suit different training needs. Once the back cushion is unfolded to the desired angle, insert the cushion support bar into the correct position.



6. Adjusting the back cushion.



7. Adjusting the seat cushion.



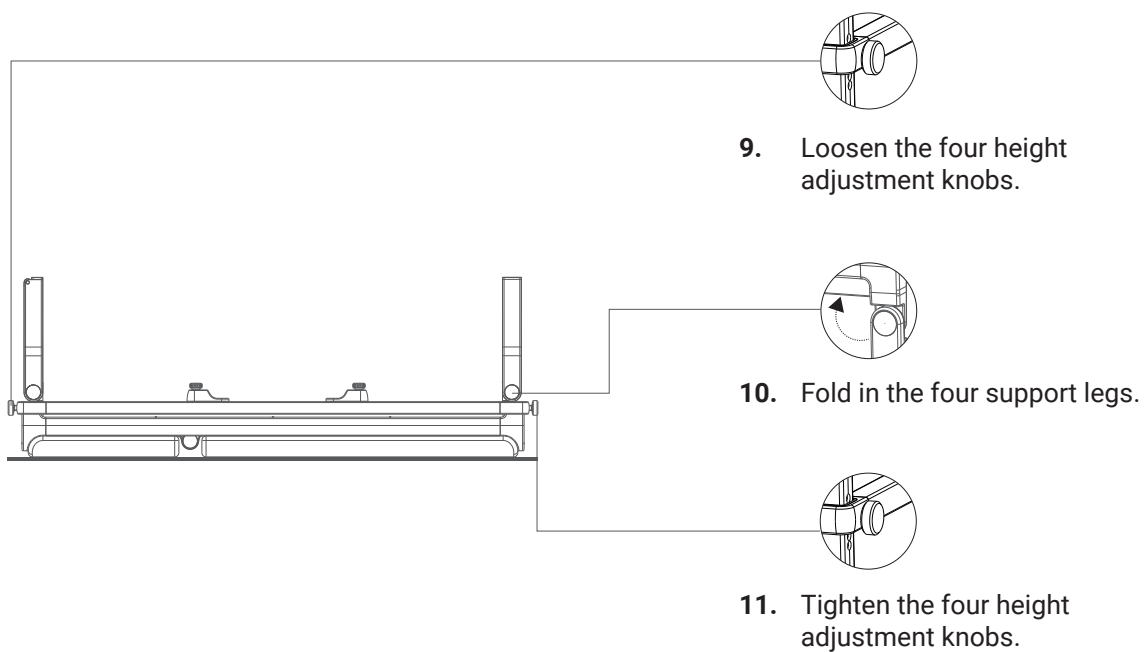
8. Placing support bar in the holes.

### ! Note:

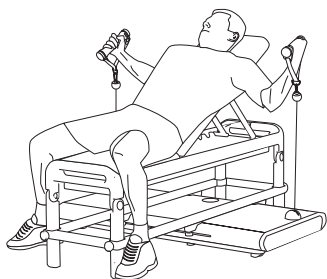
Fitness accessories can be stored under the cushion. These can be accessed by unfolding the cushion.

## 6. Storage

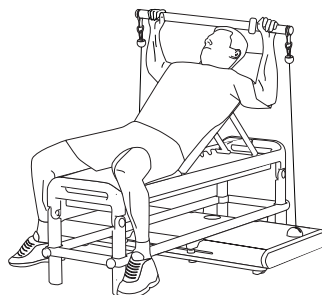
Place the fitness bench upside down on the floor. Loosen the height adjustment knobs, then lower the crossbar. Fold in the four support legs. Then tighten the knobs again. The fitness bench can then be stored where you need it.



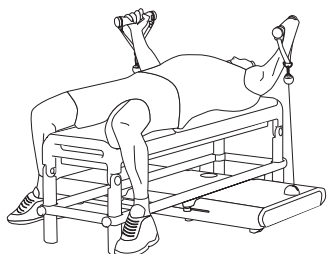
## TRAINING GUIDE



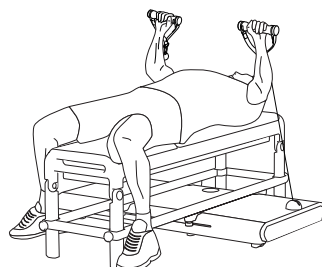
Incline bench fly



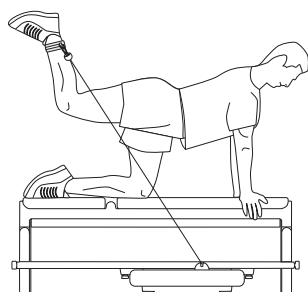
Incline bench press



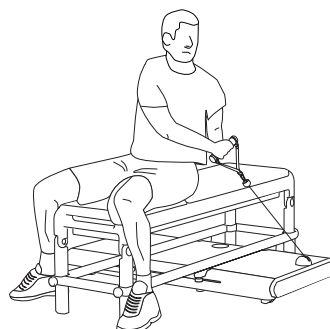
Bench fly



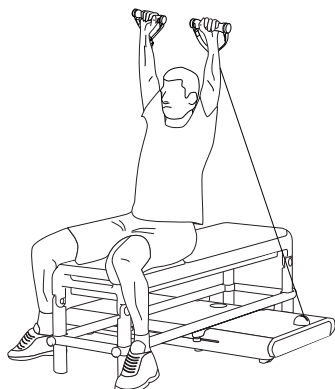
Bench press



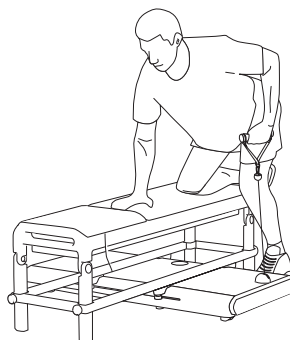
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

## FOR THE USERS

1. The maximum load for this device is 150 kg.
2. Wear suitable sports shoes and clothing during use and perform proper warm-up exercises.
3. If you experience discomfort or abnormal physical condition, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Do not drink alcoholic beverages or other stimulants prohibited by national law before or after using this device.
5. Fatigue, failure to follow operating instructions and excessive training may cause injury. Assess your physical condition and endurance carefully before exercising to ensure that the exercises, intensity and duration are appropriate.
6. Keep children and pets away from this product to avoid danger.
7. This product is not suitable for the following persons:
  - Persons with heart disease, high blood pressure, asthma or other conditions that prohibit vigorous exercise;
  - Persons who should avoid vigorous exercise according to medical advice to avoid accidents or physical discomfort.
8. Minors should use this device only under supervision and guidance and not independently.

### **Warning:**

Incorrect, unsafe or excessive training can cause serious injury. If you feel dizzy, stop exercising immediately and consult a doctor.

## USE ENVIRONMENT

---

1. The fitness bench is designed for indoor use and should not be used outdoors.
2. When exercising with the fitness bench, make sure it is in a safe and open space of at least 2 metres.
3. Keep the fitness bench away from water, heat sources and flammable or explosive materials.
4. Place the fitness bench on a clean, flat, hard surface. Do not use blankets or soft cloths under the unit.

## CARE AND MAINTENANCE

---

1. Regularly check buttons and connecting parts for looseness and carry out maintenance if necessary.
2. Regular repair and maintenance of parts prone to damage, wear and breakage are necessary to ensure safe use of the product.
3. Follow the instructions carefully when using the equipment. If defective parts are found during assembly or maintenance, or if noise is heard during operation, stop immediately and address the problems before continuing.



### Note:

If there is any damage or abnormalities, stop using the equipment immediately and seek professional help for repair or replacement.



## WARRANTY POLICY

---

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>  
for contact information.

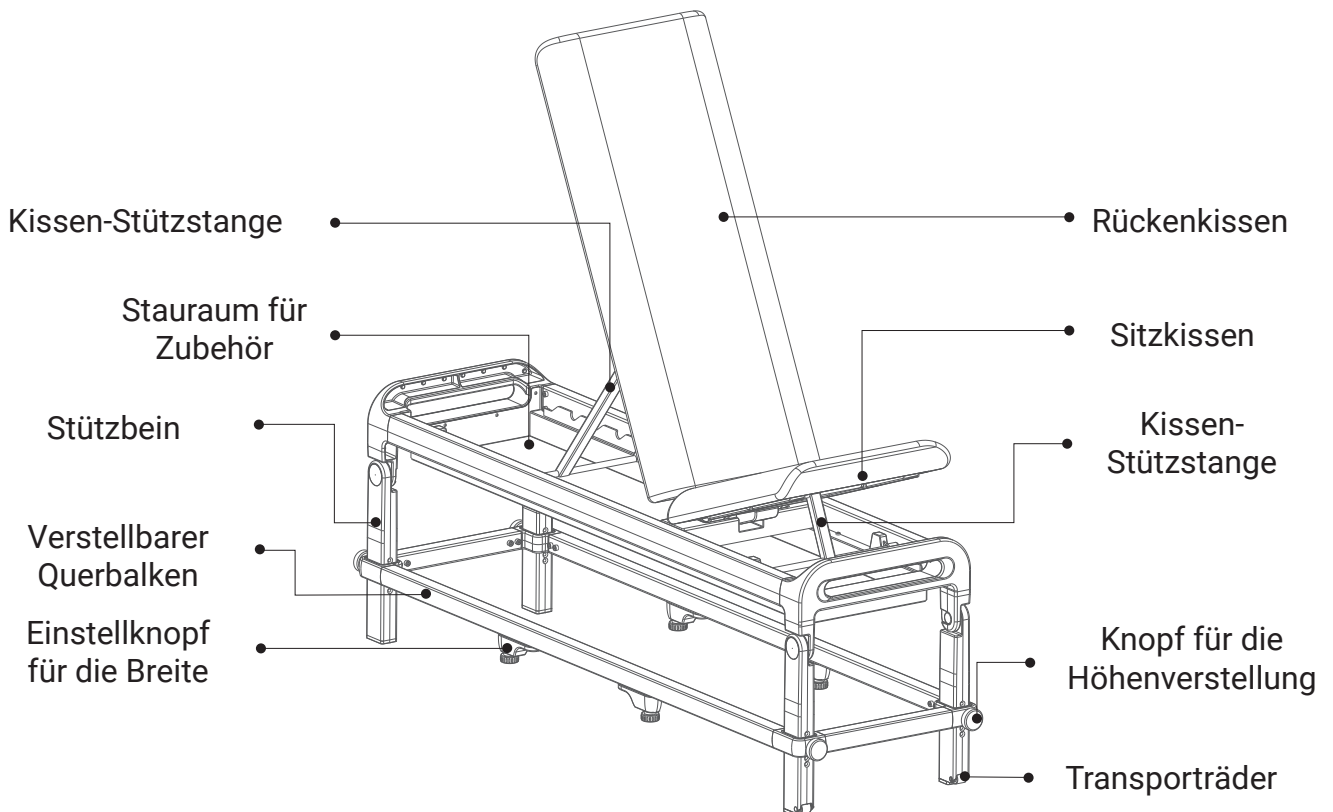
**1. PRODUKTINFORMATION ..... 31**  
    Illustration der Komponenten..... 31  
    Produktspezifika ..... 31

**2. GEBRAUCHSANWEISUNG..... 32**  
    Gebrauchsanweisung..... 32  
    Leitfaden für die Ausbildung ..... 35

**3. SICHERHEIT ..... 36**  
    Für Benutzer ..... 36  
    Betriebsumgebung ..... 37  
    Pflege und Wartung ..... 37

**5. GARANTIE ..... 38**  
    Garantiebedingungen ..... 38

## ILLUSTRATION DER KOMPONENTEN



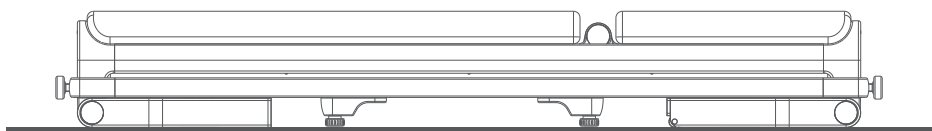
## PRODUCT SPECIFICATIONS

|                             |                         |                                  |       |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------|
| <b>Modell</b>               | Perform Bench           | <b>Nettogewicht</b>              | 26 kg |
| <b>Erweitertes Format</b>   | 126.6 x 35,5 x 117.5 cm | <b>Bruttogewicht</b>             | 30 kg |
| <b>Faltbare Größe</b>       | 126.6 x 35,5 x 17.8 cm  | <b>Max. Widerstand pro Seite</b> | 75 kg |
| <b>Max. Benutzergewicht</b> | 150 kg                  |                                  |       |

## GEBRAUCHSANWEISUNG

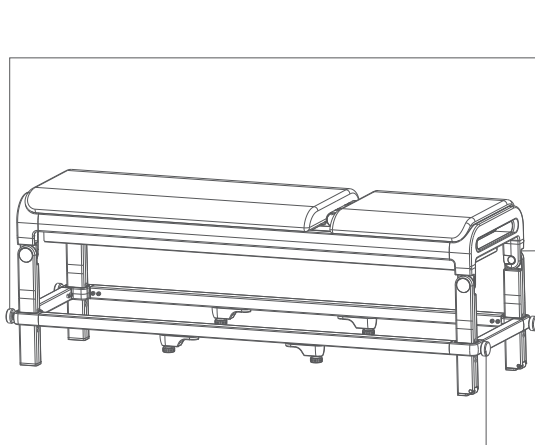
### 1. Die Verpackung entfernen

Nachdem Sie die Fitnessbank aus der Verpackung genommen haben, stellen Sie sie auf eine ebene Fläche.



### 2. Verbreitern Sie die Stützbeine

Lösen Sie die Höhenverstellknöpfe und klappen Sie die vier Stützbeine aus. Stellen Sie die Höhe der Stützbeine auf die gewünschte Höhe ein.



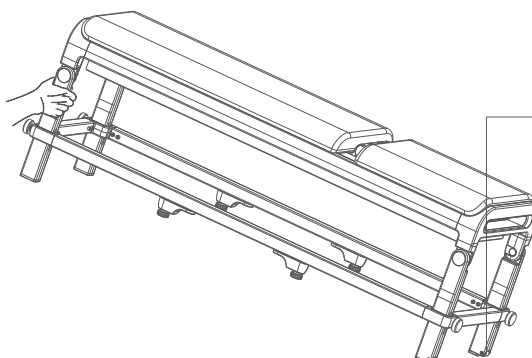
1. Lösen Sie die vier Höhenverstellknöpfe.

2. Klappen Sie die vier Stützbeine aus.

3. Ziehen Sie die vier Höhenverstellknöpfe fest.

### 3. Verschieben

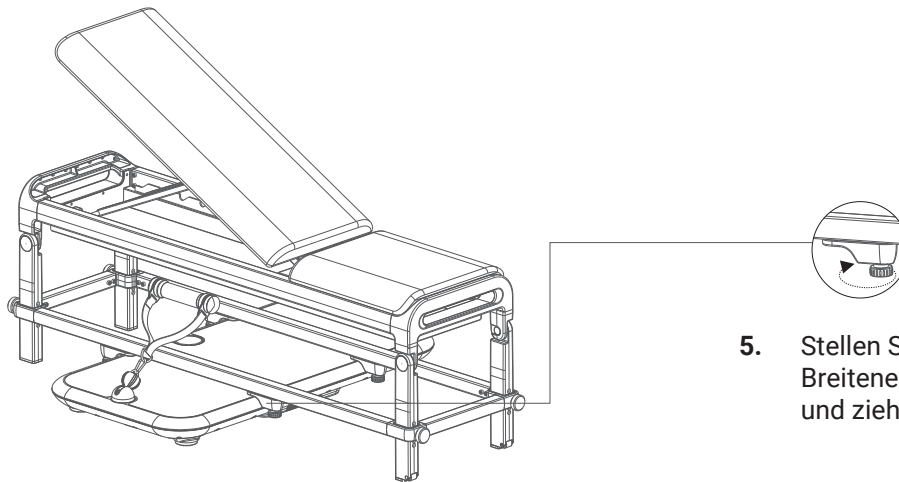
Unter den Beinen der Bank befinden sich zwei Transportrollen. Heben Sie die Stützbeine an und benutzen Sie die Transporträder, um die Fitnessbank am gewünschten Ort abzustellen.



4. Verwenden Sie die Transporträder, um die gewünschte Position zu erreichen.

#### 4. Einstellen der Breite

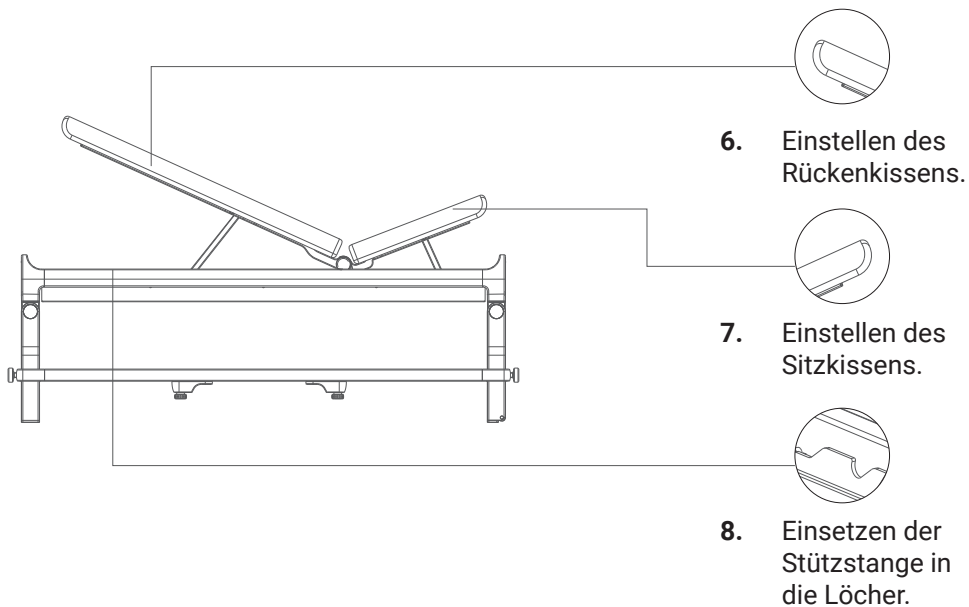
Lösen Sie die Breiteneinstellungsknöpfe und stellen Sie die gewünschte Breite ein.



5. Stellen Sie die vier Breiteneinstellknöpfe ein und ziehen Sie sie fest.

#### 5. Rückenlehne und Sitzkissen einstellen

Der Ausklappwinkel des Rückenkissens und des Sitzkissens kann für unterschiedliche Trainingsbedürfnisse eingestellt werden. Sobald das Rückenkissen auf den gewünschten Winkel ausgeklappt ist, setzen Sie die Kissenhalterung in die richtige Position.



6. Einstellen des Rückenkissens.

7. Einstellen des Sitzkissens.

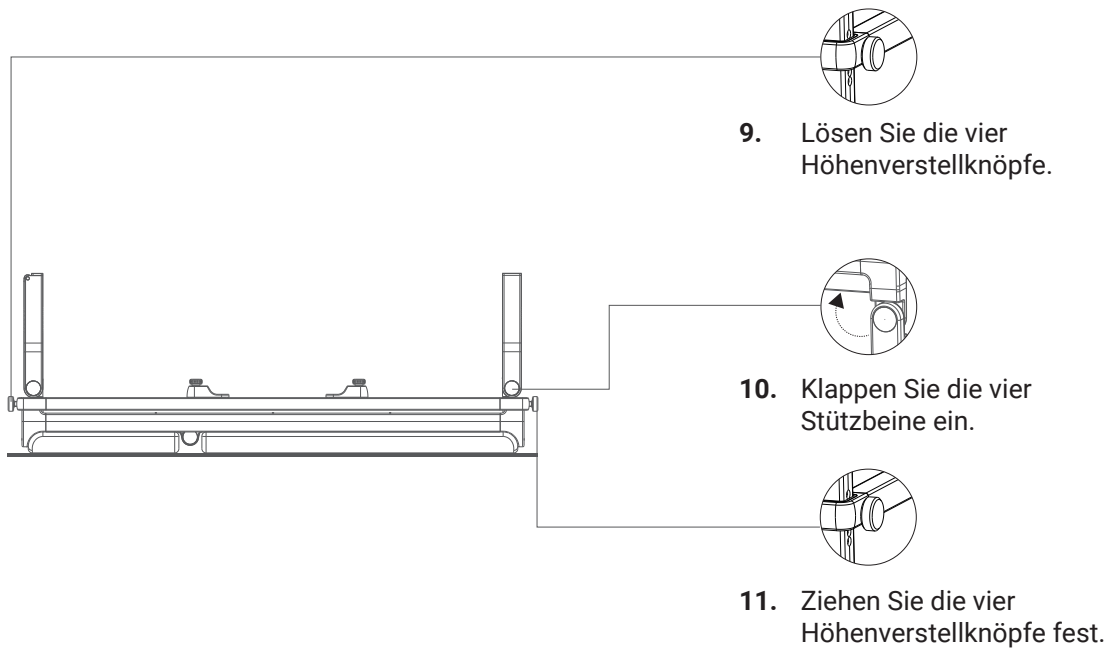
8. Einsetzen der Stützstange in die Löcher.

#### ! Anmerkung:

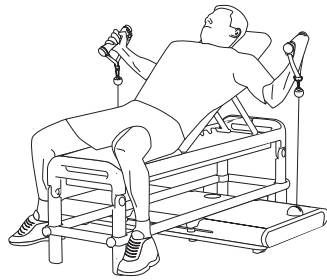
Unter dem Kissen kann Fitnesszubehör verstaut werden. Diese sind durch Aufklappen des Kissens zugänglich.

## 6. Lagerung

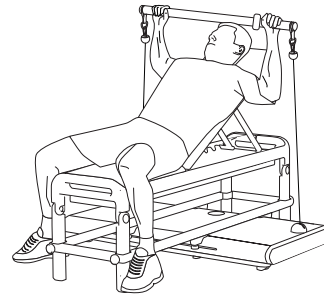
Stellen Sie die Fitnessbank umgedreht auf den Boden. Lösen Sie die Höhenverstellknöpfe und senken Sie dann die Querstange ab. Klappen Sie die vier Stützbeine ein. Ziehen Sie dann die Knöpfe wieder fest. Die Fitnessbank kann dann dort aufbewahrt werden, wo Sie sie brauchen.



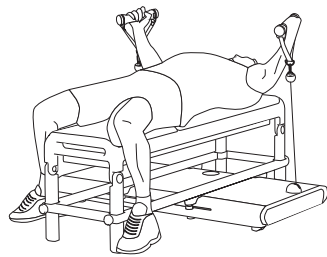
## LEITFADEN FÜR DIE AUSBILDUNG



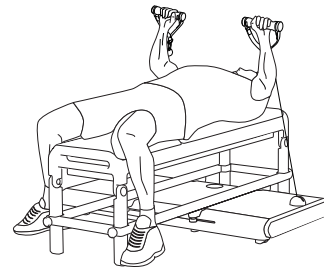
Incline bench fly



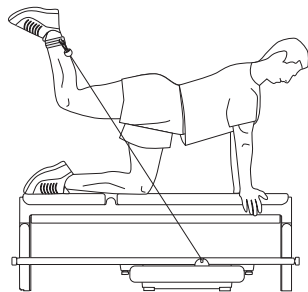
Incline bench press



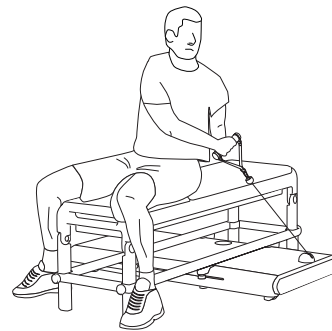
Bench fly



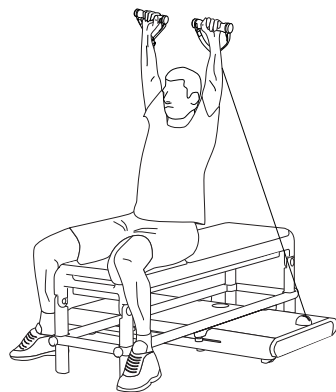
Bench press



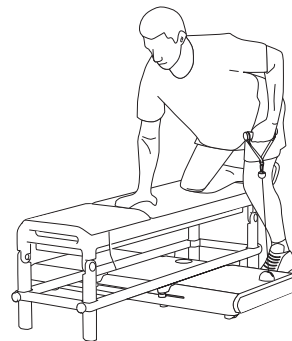
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

## FÜR BENUTZER

---

1. Die maximale Belastung für dieses Gerät beträgt 150 kg.
2. Tragen Sie während der Benutzung geeignete Sportschuhe und Kleidung und führen Sie angemessene Aufwärmübungen durch.
3. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder eine abnormale körperliche Verfassung haben, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke oder andere Stimulanzien, die durch nationale Gesetze verboten sind, bevor oder nachdem Sie dieses Gerät benutzen
5. Ermüdung, Nichtbeachtung von Bedienungsanweisungen und übermäßiges Training können zu Verletzungen führen. Beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und Ausdauer vor dem Training sorgfältig, um sicherzustellen, dass die Übungen, die Intensität und die Dauer angemessen sind.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern, um Gefahren zu vermeiden.
7. Dieses Produkt ist nicht für die folgenden Personen geeignet:
  - Personen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder anderen Erkrankungen, die eine starke körperliche Betätigung verbieten;
  - Personen, die auf ärztlichen Rat hin eine starke körperliche Betätigung vermeiden sollten, um Unfälle oder körperliche Beschwerden zu vermeiden.
8. Minderjährige sollten dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung und nicht selbstständig benutzen.

### **Warnung:**

Falsches, unsicheres oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.



## BETRIEBSUMGEBUNG

1. Die Fitnessbank ist für den Gebrauch in Innenräumen konzipiert und sollte nicht im Freien verwendet werden.
2. Wenn Sie mit der Fitnessbank trainieren, stellen Sie sicher, dass sie sich in einem sicheren und offenen Raum von mindestens 2 Metern befindet.
3. Halten Sie die Fitnessbank von Wasser, Wärmequellen und entflammaren oder explosiven Materialien fern.
4. Stellen Sie die Fitnessbank auf eine saubere, flache und harte Oberfläche. Verwenden Sie keine Decken oder weichen Tücher unter dem Gerät.

## PFLEGE UND WARTUNG

1. Überprüfen Sie regelmäßig die Knöpfe und Verbindungsteile auf Lockerheit und führen Sie gegebenenfalls eine Wartung durch.
2. Regelmäßige Reparatur und Wartung von Teilen, die anfällig für Beschädigung, Verschleiß und Bruch sind, sind notwendig, um eine sichere Verwendung des Produkts zu gewährleisten.
3. Befolgen Sie bei der Verwendung des Geräts sorgfältig die Anweisungen. Wenn bei der Montage oder Wartung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Betriebs Geräusche zu hören sind, halten Sie sofort an und beheben Sie die Probleme, bevor Sie fortfahren.

### **Anmerkung:**

Bei Schäden oder Anomalien stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und wenden Sie sich für eine Reparatur oder einen Austausch an einen Fachmann.

### GARANTIEBEDINGUNGEN

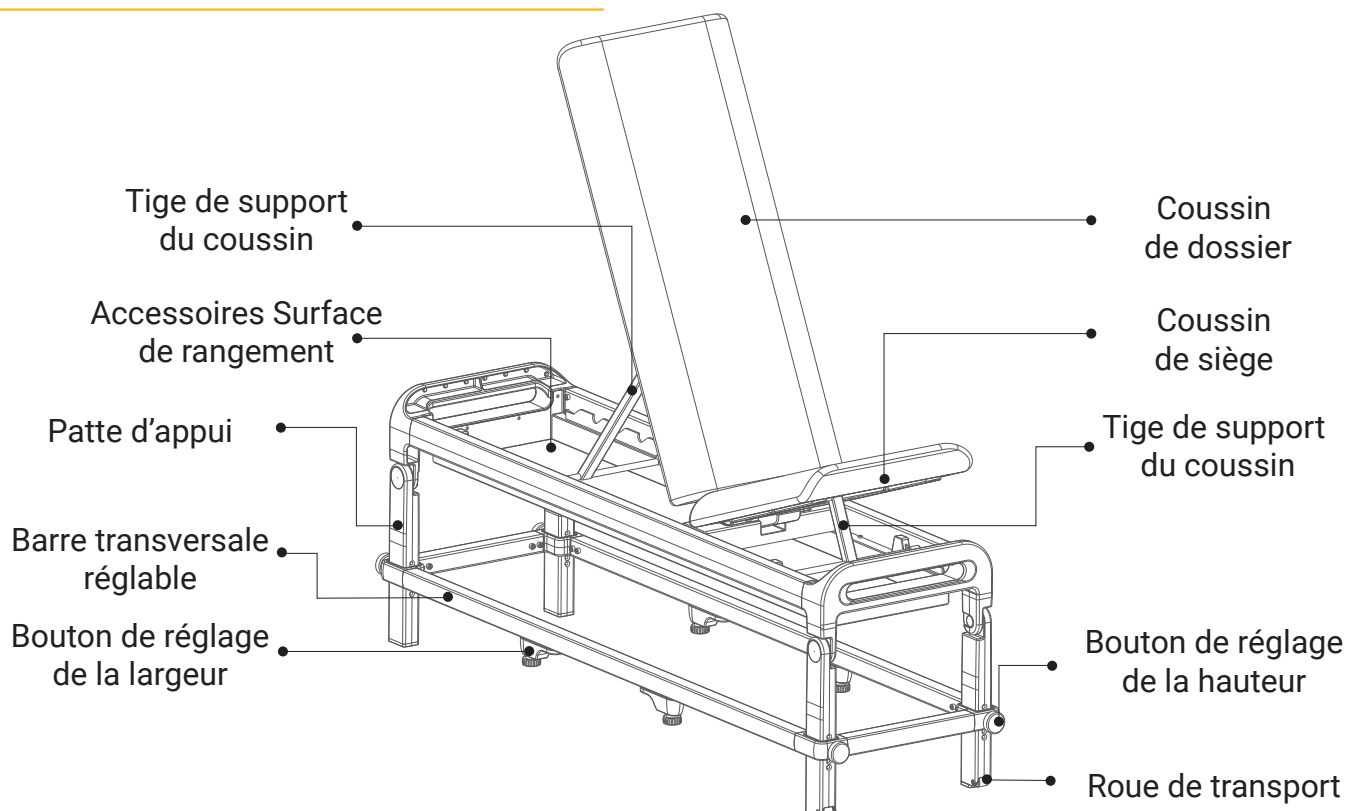
---

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt.

Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

|                                            |               |
|--------------------------------------------|---------------|
| <b>1. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT.....</b> | <b>40</b>     |
| Parts Description .....                    | 40            |
| Spécifications du produit.....             | 40            |
| <br><b>2. MODE D'EMPLOI.....</b>           | <br><b>41</b> |
| Mode d'emploi .....                        | 41            |
| Guide de formation .....                   | 44            |
| <br><b>3. SÉCURITÉ.....</b>                | <br><b>45</b> |
| Pour les utilisateurs .....                | 45            |
| Environnement opérationnel .....           | 46            |
| Entretien et maintenance .....             | 46            |
| <br><b>5. GARANTIE .....</b>               | <br><b>47</b> |
| Conditions de garantie .....               | 47            |

## ILLUSTRATION DES COMPOSANTS



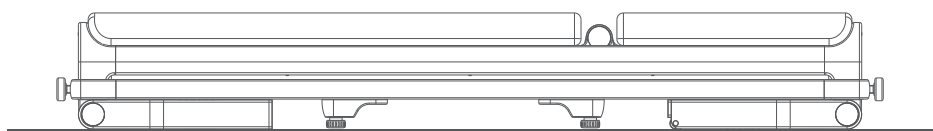
## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

|                             |                         |                          |       |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| Modèle                      | Perform Bench           | Poids net                | 26 kg |
| Taille élargie              | 126.6 x 35,5 x 117.5 cm | Poids brut               | 30 kg |
| Taille de pliage            | 126.6 x 35,5 x 17.8 cm  | Résistance max. par côté | 75 kg |
| Poids max. de l'utilisateur | 150 kg                  |                          |       |

## MODE D'EMPLOI

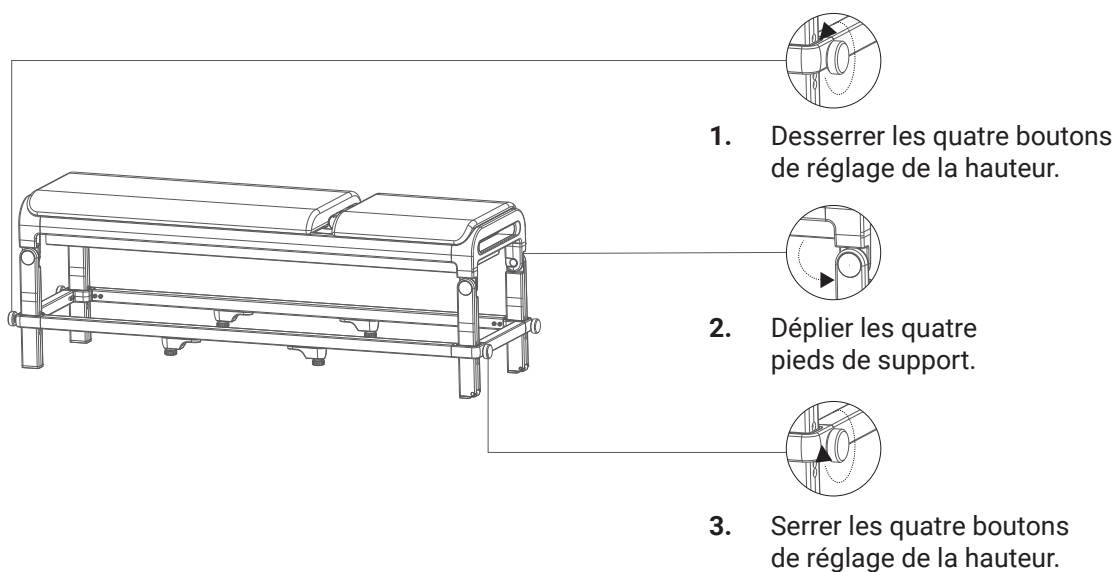
### 1. Retirer l'emballage

Après avoir sorti le banc de fitness de son emballage, placez-le sur une surface plane.



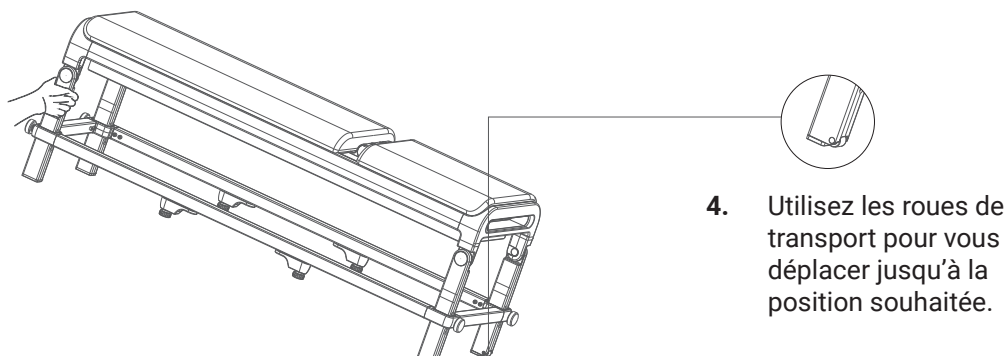
### 2. Élargir les jambes de support

Desserrez les boutons de réglage de la hauteur et déployez les quatre pieds de support. Réglez la hauteur des pieds de support à la hauteur souhaitée.



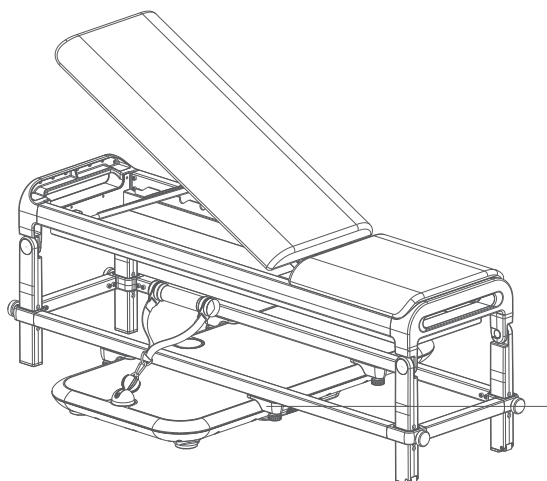
### 3. Déplacer

Deux roulettes de transport se trouvent sous les pieds du banc. Soulevez les pieds de support et utilisez les roulettes de transport pour poser le banc de fitness à l'endroit souhaité.



## 4. Ajuster la largeur

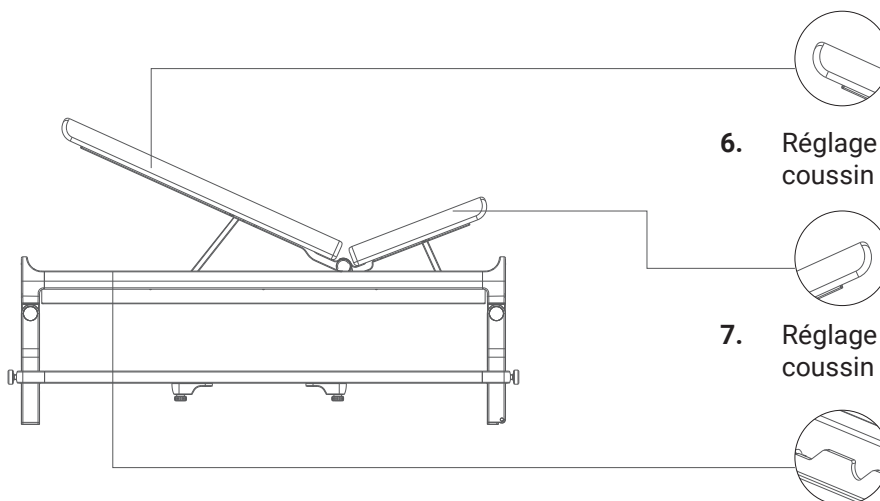
Desserrer les boutons de réglage de la largeur et ajuster à la largeur souhaitée.



5. Ajuster et serrer les quatre boutons de réglage de la largeur.

## 5. Régler le dossier et le coussin d'assise

L'angle d'expansion du coussin dorsal et du coussin d'assise peut être ajusté pour répondre à différents besoins d'exercice. Une fois le coussin dorsal déplié à l'angle souhaité, insérez la tige de support du coussin dans le trou correspondant.



6. Réglage du coussin de dossier.

7. Réglage du coussin du siège.

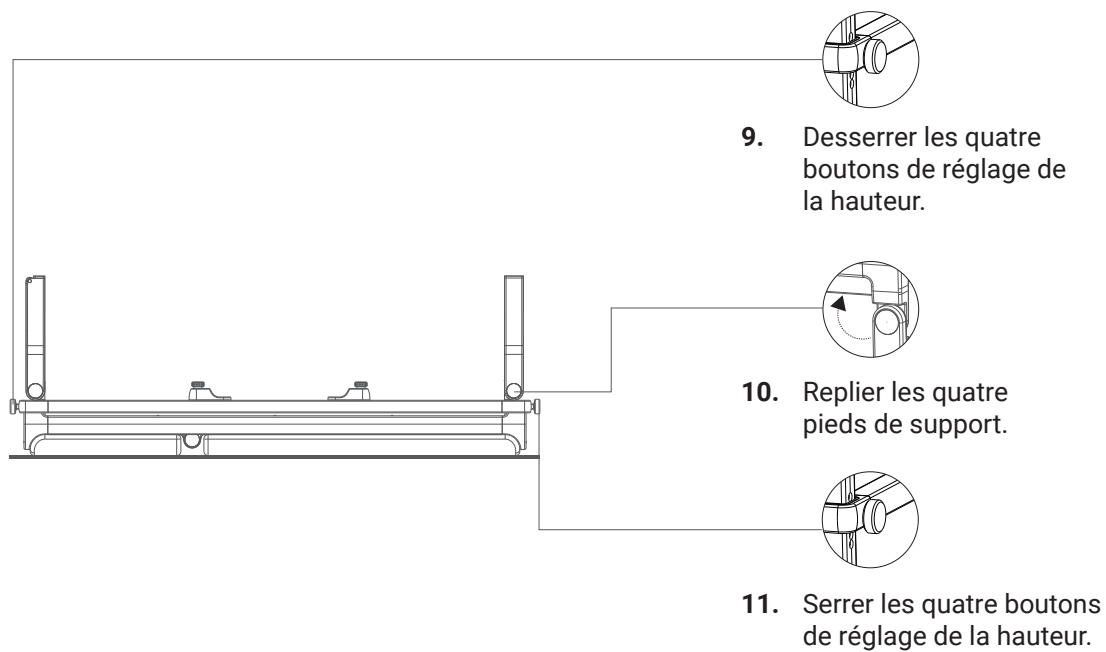
8. Placer la barre de soutien dans les trous.

### ! Remarque:

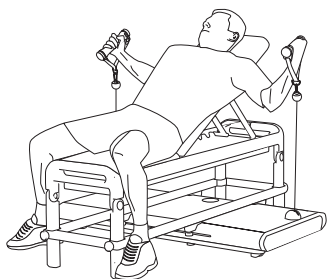
Les accessoires de fitness peuvent être rangés sous le coussin. Ils sont accessibles en dépliant le coussin.

## 6. Stockage

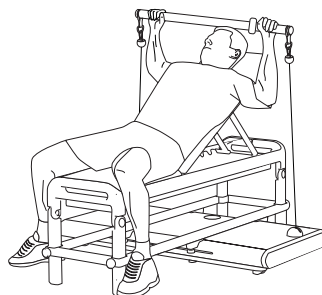
Placez le banc de fitness à l'envers sur le sol. Desserrez les boutons de réglage de la hauteur, puis abaissez la barre transversale. Replier les quatre pieds de support. Resserrez ensuite les boutons. Le banc de fitness peut alors être rangé là où vous le souhaitez.



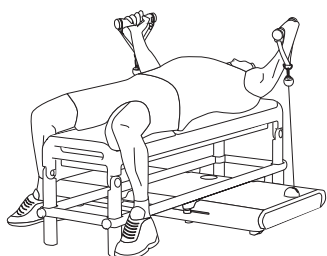
## GUIDE DE FORMATION



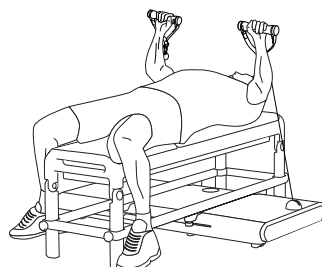
Incline bench fly



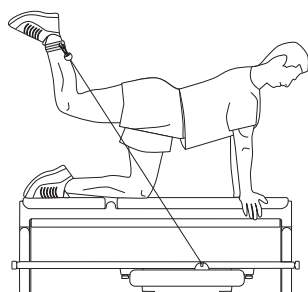
Incline bench press



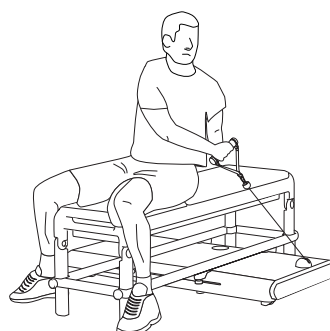
Bench fly



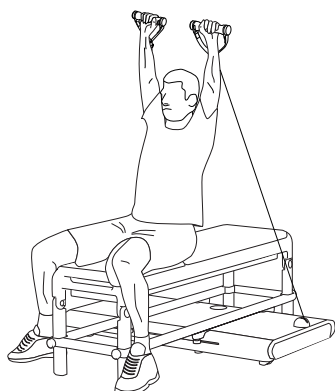
Bench press



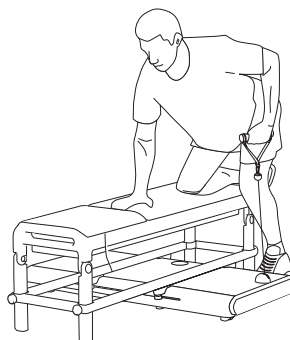
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row



## POUR LES UTILISATEURS

1. La charge maximale pour cet appareil est de 150 kg.
2. Portez des chaussures et des vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation et effectuez des exercices d'échauffement adéquats.
3. En cas de malaise ou de condition physique anormale, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Ne pas consommer de boissons alcoolisées ou d'autres stimulants interdits par la législation nationale avant ou après l'utilisation de cet appareil.
5. La fatigue, le non-respect des instructions d'utilisation et un entraînement excessif peuvent provoquer des blessures. Évaluez soigneusement votre condition physique et votre endurance avant de faire de l'exercice pour vous assurer que les exercices, l'intensité et la durée sont appropriés.
6. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit pour éviter tout danger.
7. Ce produit ne convient pas aux personnes suivantes :
  - Les personnes souffrant de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'asthme ou d'autres affections qui interdisent les exercices vigoureux;
  - Les personnes qui, sur avis médical, devraient éviter les exercices vigoureux afin d'éviter les accidents ou les malaises physiques.
8. Les mineurs ne doivent utiliser cet appareil que sous surveillance et avec des conseils, et non de manière indépendante.

### Attention:

Un entraînement incorrect, dangereux ou excessif peut entraîner des blessures graves. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

## ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL

---

1. Le banc de fitness est conçu pour être utilisé à l'intérieur et ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
2. Lorsque vous faites de l'exercice avec le banc de fitness, assurez-vous qu'il se trouve dans un espace sûr et ouvert d'au moins 2 mètres.
3. Tenez le banc de fitness éloigné de l'eau, des sources de chaleur et des matériaux inflammables ou explosifs.
4. Placez le banc de fitness sur une surface propre, plane et dure. Ne pas utiliser de couvertures ou de chiffons doux sous l'appareil.

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

---

1. Vérifier régulièrement que les boutons et les pièces de raccordement ne sont pas desserrés et procéder à l'entretien si nécessaire.
2. La réparation et l'entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées sont nécessaires pour garantir une utilisation sûre du produit.
3. Suivre attentivement les instructions lors de l'utilisation de l'appareil. Si des pièces défectueuses sont trouvées pendant l'assemblage ou l'entretien, ou si des bruits sont entendus pendant le fonctionnement, arrêtez-vous immédiatement et résolvez les problèmes avant de continuer.

### Remarque:

En cas de dommages ou d'anomalies, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et demandez à un professionnel de le réparer ou de le remplacer.

## CONDITIONS DE GARANTIE

---

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit.

Veuillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

***PERFORM BENCH***

**WWW.FLOWFITNESS.COM**



**FLOWFITNESS**