

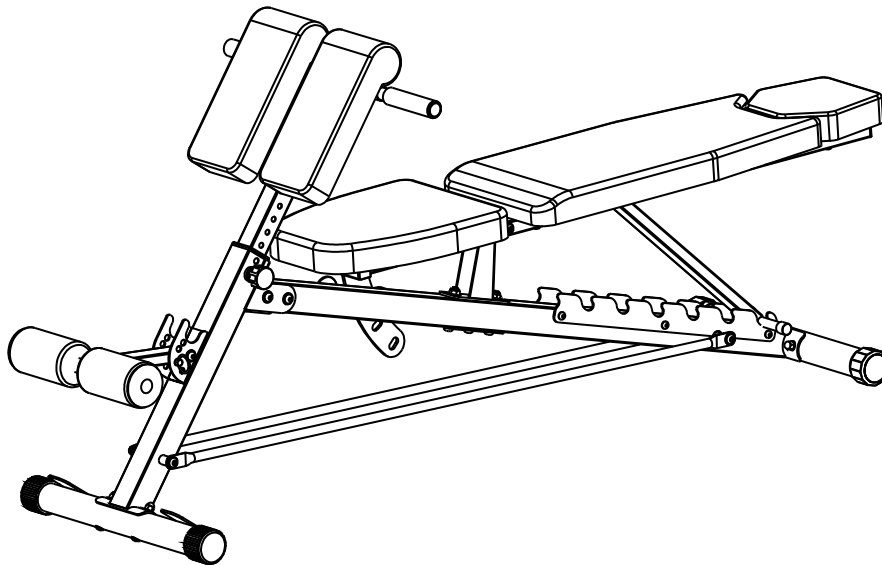


FINER FORM

www.finerform.com

**Please Read User Manual Before Assembling
and Using the Bench**

**Lea el manual del usuario antes de armar y utilizar el banco /
Veillez lire le manuel d'utilisation avant d'assembler et
d'utiliser le banc / Bitte vor Montage und Handhabung der
Hantelbank die Benutzeranleitung lesen / Si prega di leggere il
Manuale per l'uso prima di montare e usare la panca / Lees
deze gebruikershandleiding door voordat u de halterbank
monteert en in gebruik neemt / Čeština: Před montáží a
použitím lavice si přečtete uživatelský manuál / Przed
użyciem ławy prosimy przeczytać instrukcję obsługi.**



Multi-Functional Adjustable Weight Bench

User's Manual

SKU: FF-TB022302

Table of Contents

English.....	1
Español	11
Français.....	21
Deutsch	31
Italiano	41
Nederlands	51
Czech	61
Polski	71

Thank You!

Before we get started, we want to thank you for choosing Finer Form for your new exercise bench. We know you have many choices for at-home exercise equipment, so thank you for joining so many others and choosing us!

Customer Service: Contact Us First!

- If you have any questions about assembling the bench, missing parts or pieces, or you need replacement parts, we want to help you!
- Email: info@finerform.com
- It helps if you can include a picture or video of any issues you may be having
- Please include your order ID so that we can help you even more quickly

For exercise instruction videos, please check out our Youtube Channel: **Finer Form**

Visit [finerform.com](https://www.finerform.com) for savings on more gym-quality fitness equipment.

Product Safety

WARNING: Please consult a physician before exercising or using this equipment. This equipment should not be used without your physician's review and approval. If you have any of the following conditions or use any of the following medications, please do not use this bench –

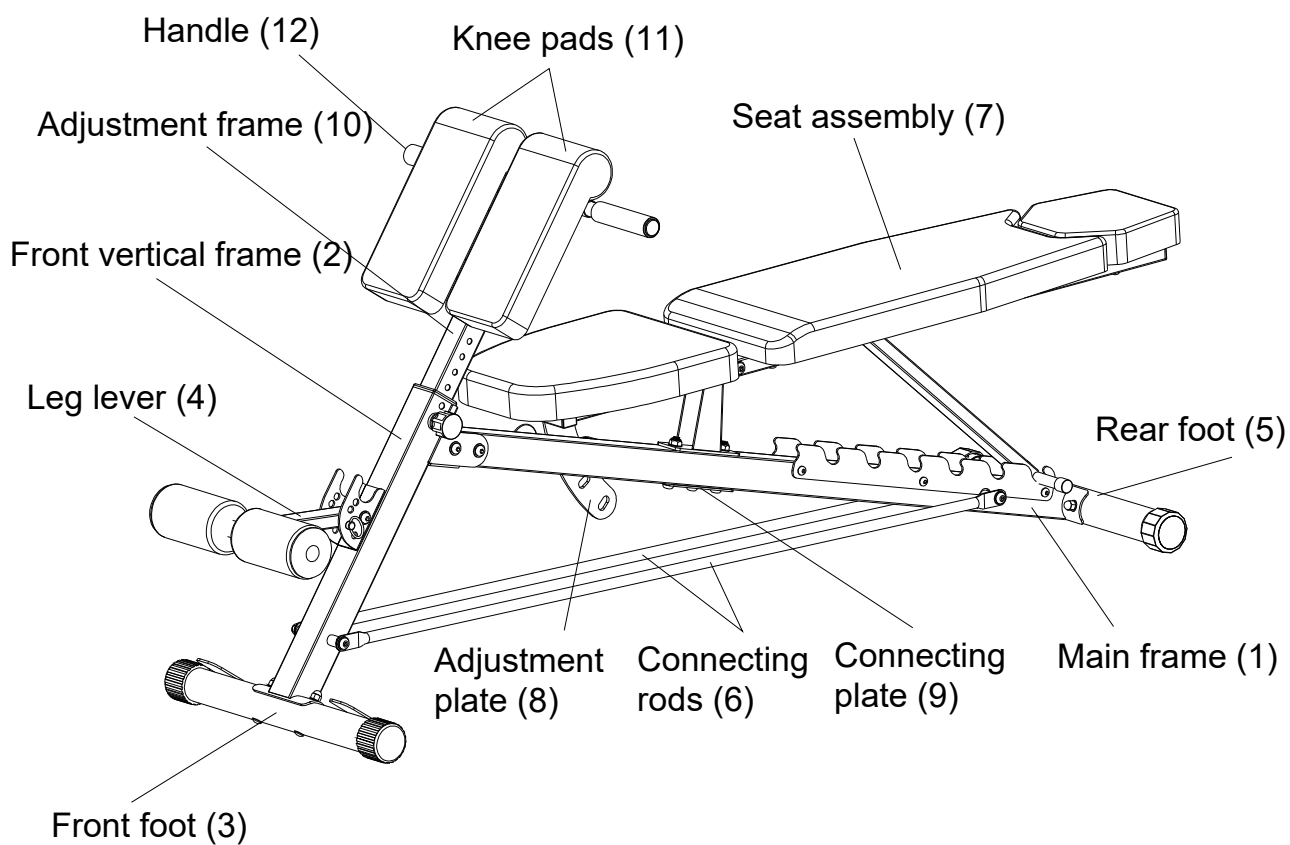
- High doses of aspirin or anti-coagulant medications
- Bone ailments that include fractures, unhealed fractures, Surgical pins, plates or supports, or Osteoporosis
- Hernias
- Heart conditions, heart weakness or circulatory issues that you are being treated for
- Ear infections or balance disorders
- Injuries to the back, spinal injuries, extremely swollen joints or cerebral sclerosis
- Pregnancy
- Obesity

The Maximum Weight Capacity for this product is 400 lbs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

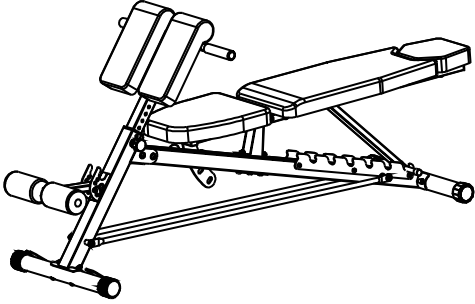
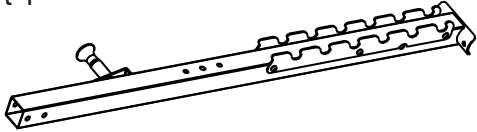
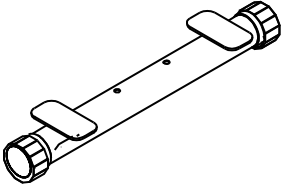
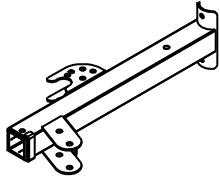
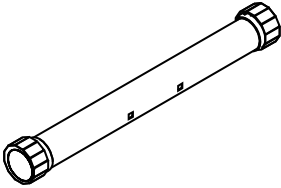
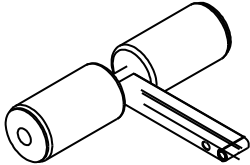
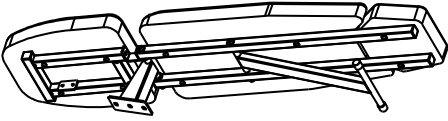
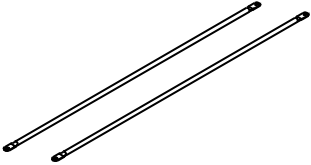
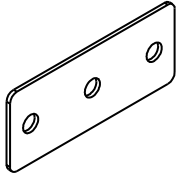
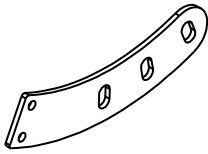
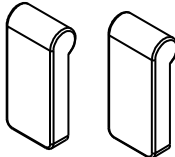
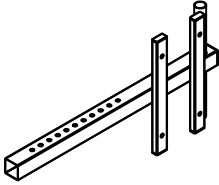
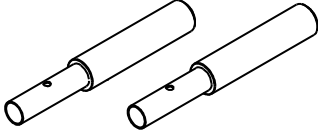
This equipment was designed to be used safely and responsibly. Please read all instructions and use caution before using this equipment. All nuts, bolts and screws included in the package should be used during assembly. Please consult the assembly instructions as you assemble the equipment, and then follow these safety instructions:

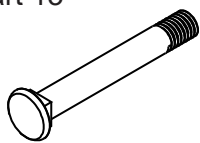

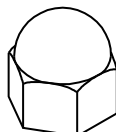
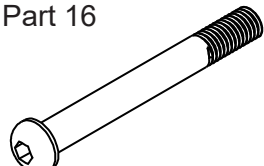
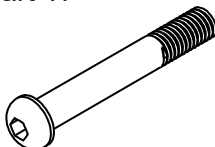
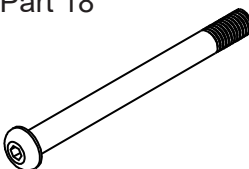
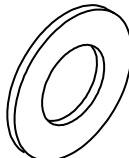

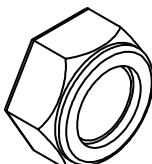
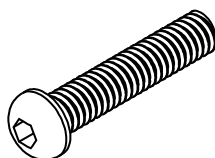

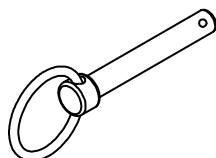
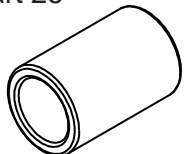
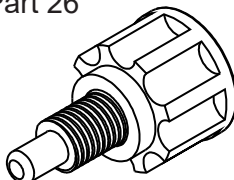


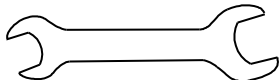
- 1) Consult your doctor or a physician before using this exercise equipment.
- 2) Use extreme care as you get on and off of the bench.
- 3) Stop use of equipment if you experience dizziness, light-headedness or you feel faint. Then contact your doctor or a physician.
- 4) Stop using this equipment if you feel any type of pain or discomfort.
- 5) Wear clothing appropriate to exercise and fitness when using this piece of equipment.
- 6) Do not allow children to operate this equipment.
- 7) Keep pets away from equipment while exercising.
- 8) Cease using this equipment if you feel nauseous or dizzy during a workout.
- 9) Do not operate equipment if it is malfunctioning or is damaged.
- 10) Place bench on a level surface. Do not place bench outside.
- 11) Do not place hands, feet, fingers or toes near any moving parts.
- 12) Do not insert any item into open parts of the bench.
- 13) Do not wear long jewelry, baggy or loose clothing, or long hair while exercising on the bench.
- 14) No individual under the age of 12 should attempt to operate this bench.

Product Diagram



PART LIST

	<p>Part 1</p>  <p>Main frame x 1</p>
<p>Part 3</p>  <p>Front foot x 1</p>	<p>Part 2</p>  <p>Front vertical frame x 1</p>
<p>Part 5</p>  <p>Rear foot x 1</p>	<p>Part 4</p>  <p>Leg lever x 1</p>
<p>Part 7</p>  <p>Seat assembly x 1</p>	<p>Part 6</p>  <p>Connecting rod x 2</p>
<p>Part 9</p>  <p>Connecting plate x 1</p>	<p>Part 8</p>  <p>Adjustment plate x 1</p>
<p>Part 11</p>  <p>Knee pads x 2</p>	<p>Part 10</p>  <p>Adjustment frame x 1</p>
	<p>Part 12</p>  <p>Handles x 2</p>

HARDWARE LIST			
Part 13  Carriage bolt M 8*60 x 4	Part 14  Curved washer 8 x 4	Part 15  Cap nut M 8 x 4	Part 16  Hex screw M 10*70 x 5
Part 17  Hex screw M 10*60 x 1	Part 18  Hex screw M 10*15 x 2	Part 19  Washer 10 x 15	Part 20  Washer 8 x 4
Part 21  Lock nut M 10 x 7	Part 22  Hex screw M 8*35 x 4	Part 23  Hex screw M 8*15 x 2	Part 24  Lock pin with ring 10 x 1
Part 25  Casing x 4	Part 26  Rotary knob x 1	Part 27  Hex wrench 5mm x 1	Part 28  Hex wrench 6mm x 1
Part 29  Wrench 14-17 x 1			

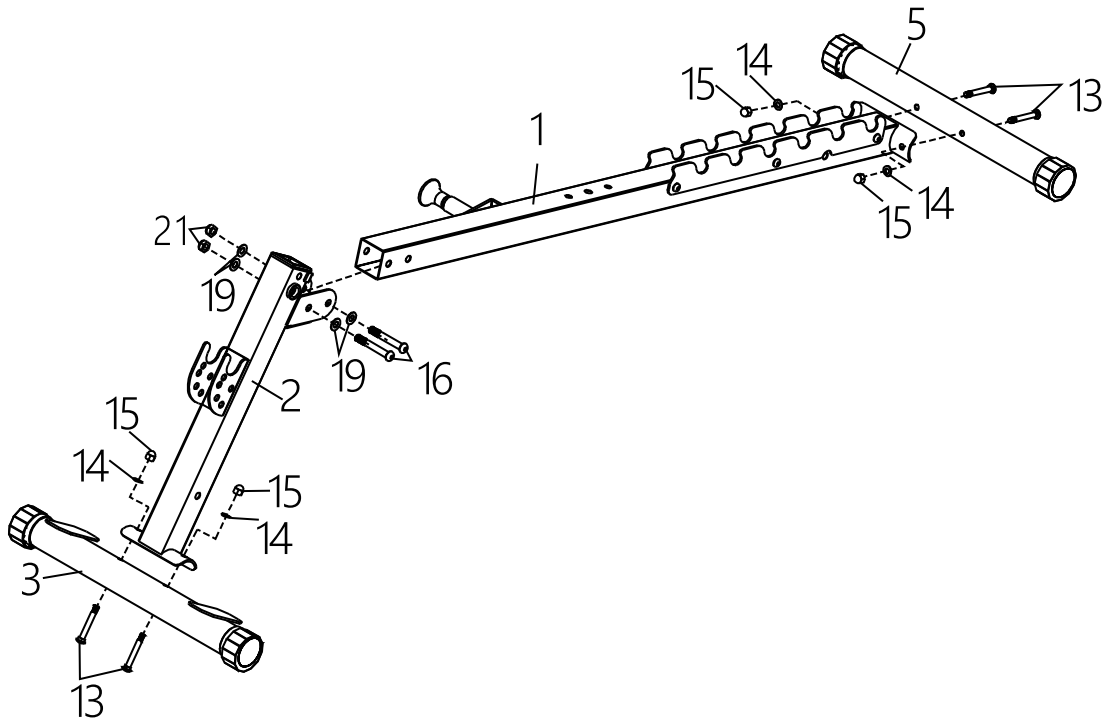


BEFORE ASSEMBLY

We recommend you to tighten all screws after all steps are done, instead of tightening screws at every step.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

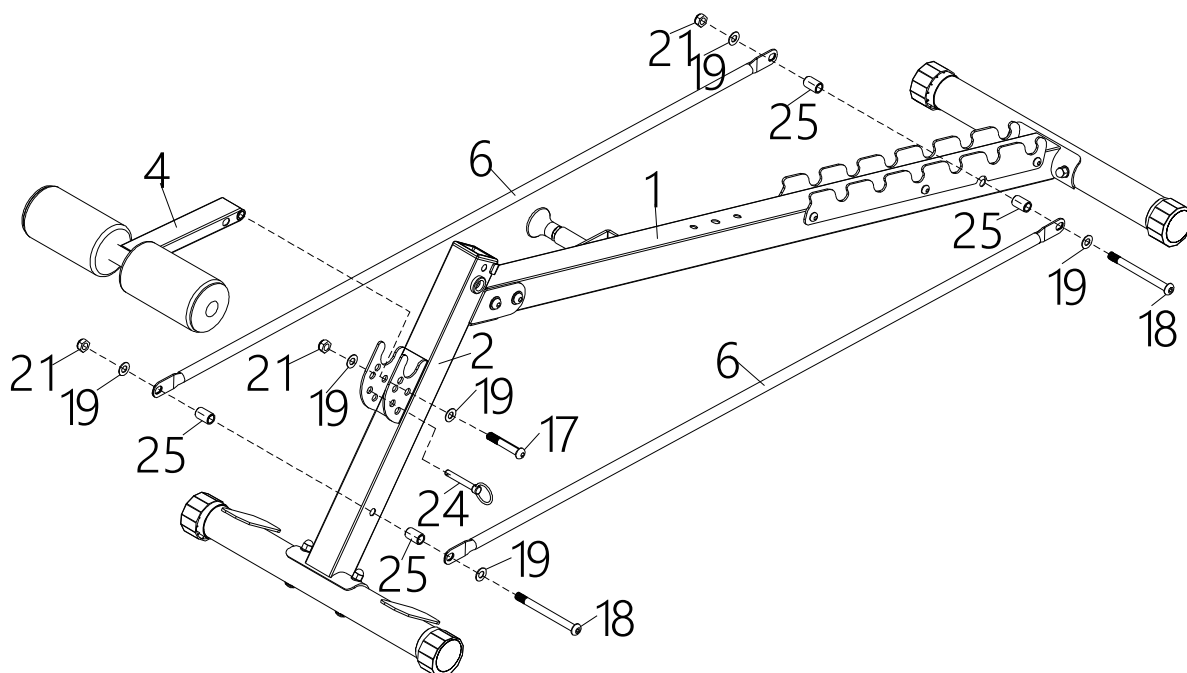
Step 1



- Use carriage bolts (13), curved washers (14) and cap nuts (15) to secure front foot (3) onto front frame (2).
- Use carriage bolts (13), curved washers (14) and lock nuts (15) to secure rear foot onto main frame.
- Tighten all nuts and bolts for front and rear feet.
- Use round-head hex screws (16), washers (19) and lock nuts (21) to connect front frame (2) and main frame (1).

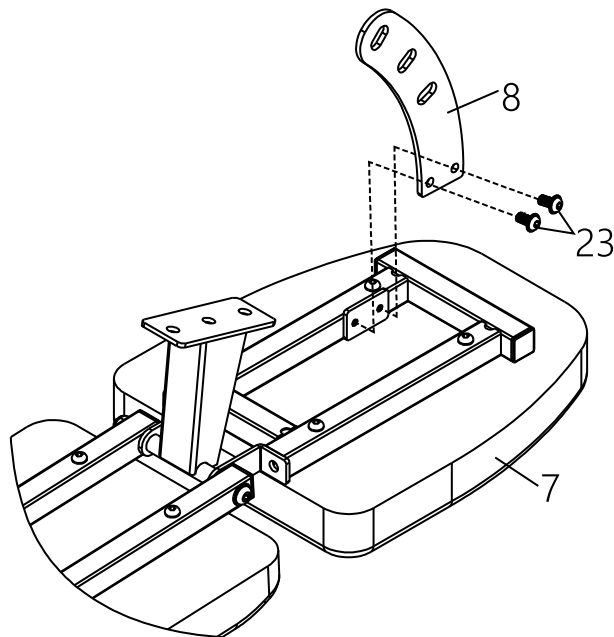
Note: DO NOT tighten these screws yet.

Step 2



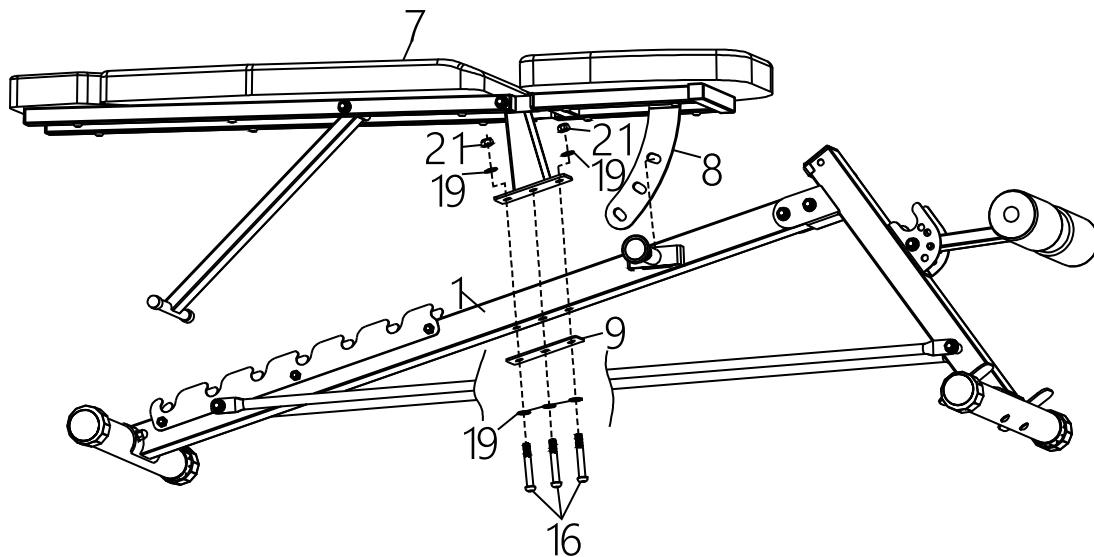
- a. Use hex screw (18), rotary knob (26), washer (19) and lock nuts (21) as shown to connect ends of connecting rods (6) to main frame (1) and front frame (2).
- b. If the holes do not line up during assembly, raise the connection point between the main frame (1) and front frame (2) to adjust.
- c. Tighten screws. Then tighten all screws installed in step 1 that were not tightened at that time.
- d. Use hex screw (17), washer (19) and lock nuts (21) to attach leg lever (4) to front frame (2) and insert lock pin with ring (24).

Step 3



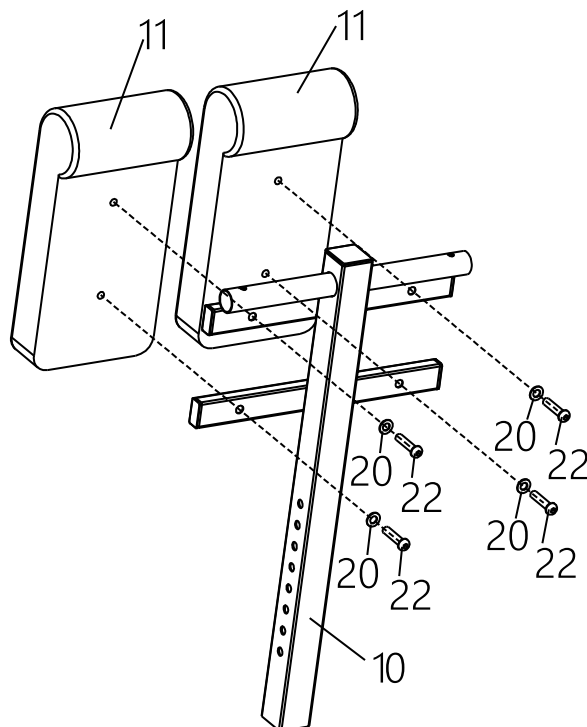
- a. Lay seat assembly (7) flat, and attach adjustment plate (8) to seat assembly (7) using hex screws (23). Tighten screws.

Step 4



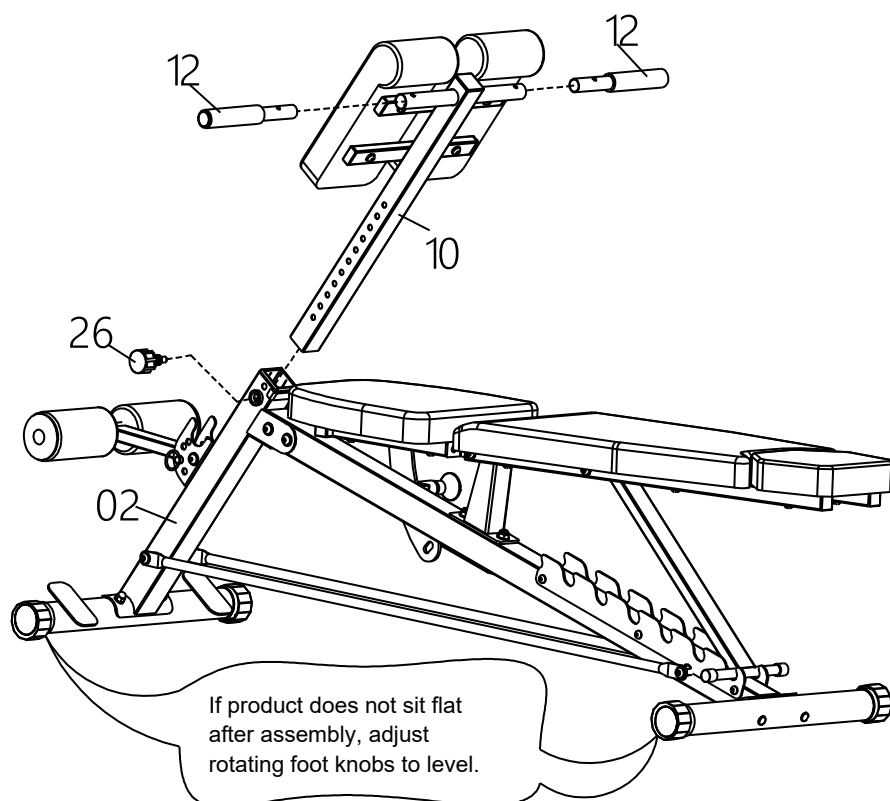
- a. Pull the lock pin on main frame (1) and position the hole on adjustment plate (8) onto the lock pin.
- b. Line up holes on seat assembly (7) and main frame (1) as shown.
- c. Attach using hex screws (16), flat washers (19), connecting plate (9) and lock nuts (21), then tighten.

Step 5



- a. Use hex screws (22) and washers (20) to attach knee pads to adjustment frame (10) and tighten.

Step 6



- a. Rotary knob (26) into front vertical frame (2). It need not be screwed in very deeply.
- b. Insert adjustment frame (10) into front frame (2) and use rotary knob (26) to adjust height of adjustment frame.
- c. Insert handles (12) into the openings on adjustment frame (10) as shown.

Congratulations. You're Finished!



If you find the bench wobbling or unbalanced, try the following fixes:

1. Loosen all screws, put some weight on the bench until it finds its own balance. Then, tighten screws again.
2. Tighten screws in Step 1 (B) and Step 2 (A)
3. The four rubber caps on the bench feet work as floor levelers. Rotate them to fit uneven surfaces.

LIMITED WARRANTY

Finer Form warrants that this product will be free from defects in materials and workmanship for One Year. This warranty is not transferable.

All Finer Form products are manufactured and tested with the highest quality standards and quality control processes. This warranty is limited to the non-commercial use of Finer Form products purchased in the United States.

Finer Form will not be liable for any loss or damage, including incidental or consequential damages of any kind, whether based upon warranty, contract or negligence, and arising in connection with the sale, use or repair of the product.

This warranty does not cover damage caused by accident (including in transit), repairs or attempted repairs by any person not authorized by Finer Form, or by vandalism, misuse, abuse, or alteration.

©Finer Form. All rights reserved.

¡Gracias!

Antes de comenzar, queremos agradecerle que haya elegido un banco de ejercicio de Finer Form. Sabemos que tiene muchas opciones de equipo para hacer ejercicio en casa, y por eso, le agradecemos que se haya unido a tantas otras personas y que nos haya elegido.

¡Atención al Cliente: Contáctenos primero!

- Si tiene preguntas sobre cómo armar el banco, faltan piezas o necesita piezas de repuesto, ¡le ayudaremos!
- Escribanos a: info@finerform.com
- Es útil si puede incluir una foto o vídeo del problema que tenga
- Incluya su ID de pedido para poder ayudarle con aún mayor rapidez

Para vídeos sobre ejercicios, vea nuestro canal de Youtube: **Finer Form**

Visite finerform.com para ahorrar en otro equipo de ejercicios de calidad de gimnasio.

Seguridad del producto

ADVERTENCIA: Consulte a un médico antes de hacer ejercicio o de utilizar este equipo. No se debe utilizar este ejercicio sin la revisión y aprobación de un médico. Si tiene alguna de las siguientes enfermedades o utiliza alguno de los medicamentos siguientes, no utilice este banco –

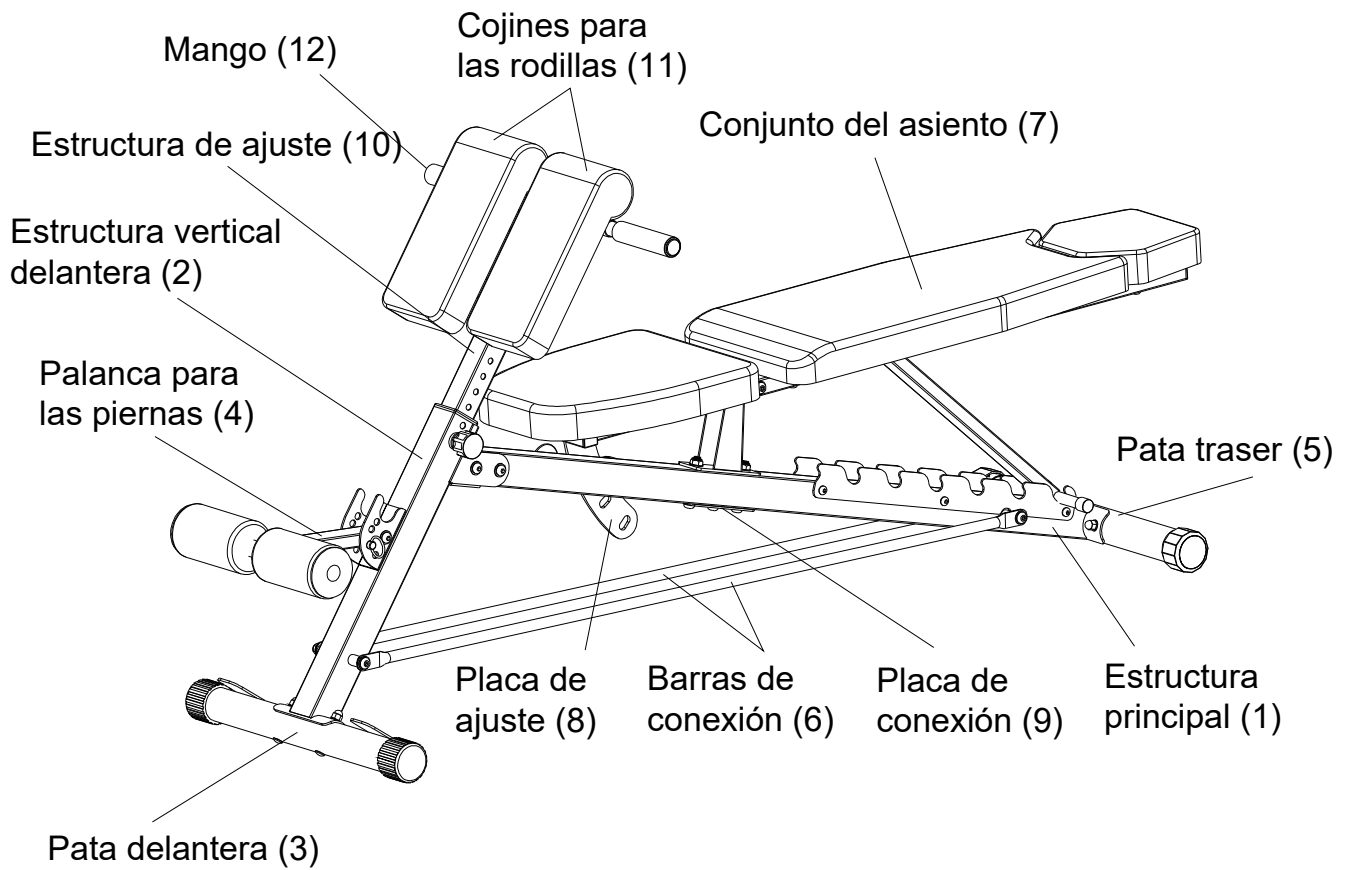
- Dosis alta de aspirina o medicamentos anticoagulantes
- Lesiones óseas que incluyen fracturas, fracturas no curadas, clavos quirúrgicos, placas o apoyos, u osteoporosis
- Hernias
- Enfermedades cardíacas, debilidad de corazón o problemas de circulación para los que tiene tratamiento
- Infecciones de oído o trastornos de equilibrio
- Lesiones de espalda, lesiones espinales, articulaciones extremadamente hinchadas o esclerosis cerebral
- Embarazo
- Obesidad

El peso máximo soportado para este producto es 400 libras. Este equipo debe ser utilizado solamente por una persona a la vez.

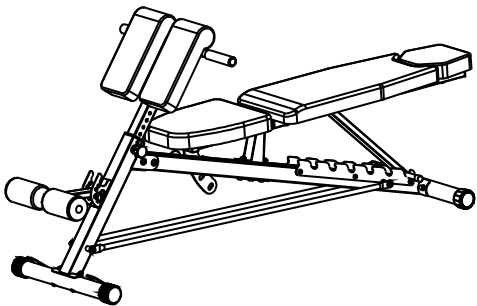
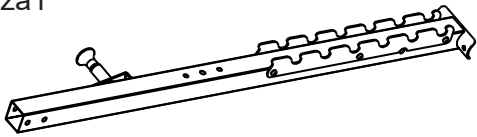
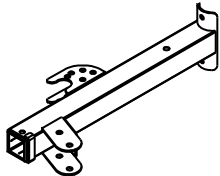
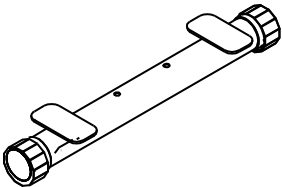
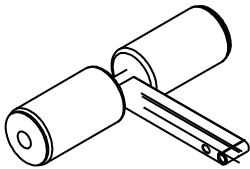
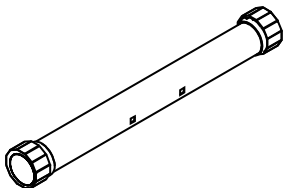
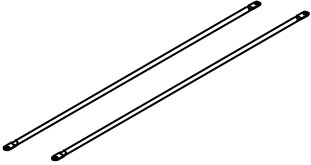
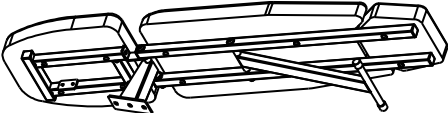
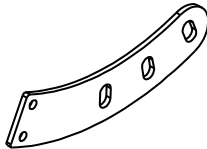
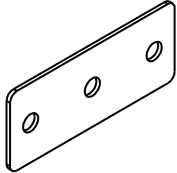
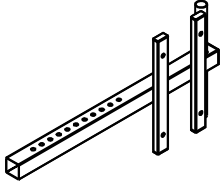
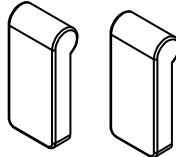
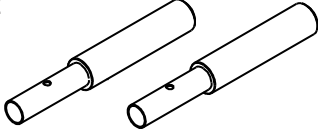
Este equipo ha sido diseñado para un uso seguro y responsable. Lea todas las instrucciones y tenga precaución antes de utilizarlo. Deben utilizarse todos los pernos, tuercas y tornillos incluidos en el paquete para armarlo. Consulte las instrucciones de montaje a medida que vaya armando el equipo y luego siga estas instrucciones de seguridad:

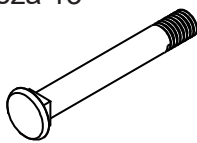
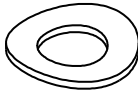
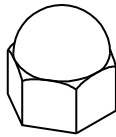
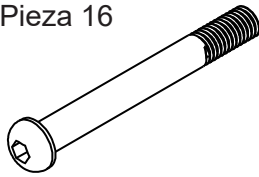
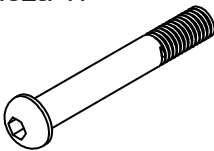
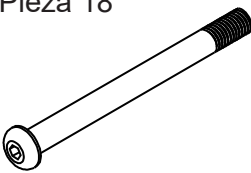
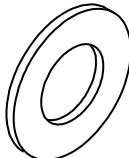
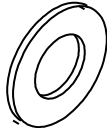
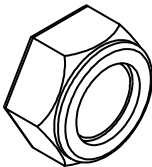
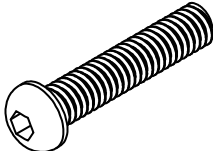
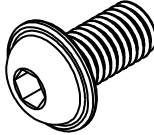
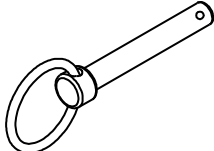
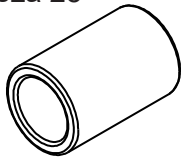
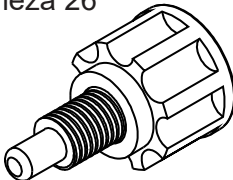


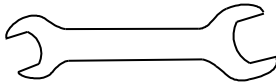
- 1) Consulte a su médico antes de utilizar este equipo de ejercicio.
- 2) Tenga extremado cuidado al subirse y bajarse del banco.
- 3) Deje de utilizar el equipo si tiene mareos, se siente aturdido o siente que va a desmayarse. Luego contacte a su médico.
- 4) Deje de usar este equipo si siente cualquier tipo de dolor o molestia.
- 5) Lleve ropa adecuada para hacer ejercicio y fitness cuando utilice este equipo.
- 6) No permita que los niños manejen este equipo.
- 7) Mantenga a las mascotas alejadas del equipo mientras esté haciendo ejercicio.
- 8) Deje de utilizar este equipo si siente náuseas o se marea durante su sesión de ejercicio.
- 9) No maneje el equipo si no está funcionando bien o si está dañado.
- 10) Coloque el banco en una superficie nivelada. No lo coloque fuera.
- 11) No coloque las manos, pies, dedos de la mano o de los pies cerca de piezas en movimiento.
- 12) No introduzca ningún objeto en partes abiertas del banco.
- 13) No lleve puestas joyas largas, ropa holgada o floja, ni el pelo largo suelto mientras haga ejercicio en el banco.
- 14) Nadie menor de 12 años debe intentar operar este banco

Diagrama del producto



LISTA DE PIEZAS

	<p>Pieza 1</p>  <p>Estructura principal x 1</p>
	<p>Pieza 2</p>  <p>Estructura vertical delantera x 1</p>
<p>Pieza 3</p>  <p>Pata delantera x 1</p>	<p>Pieza 4</p>  <p>Palanca para las piernas x 1</p>
<p>Pieza 5</p>  <p>Pata trasera x 1</p>	<p>Pieza 6</p>  <p>Barra de conexión x 2</p>
<p>Pieza 7</p>  <p>Ensamblaje del asiento x 1</p>	<p>Pieza 8</p>  <p>Placa de ajuste x 1</p>
<p>Pieza 9</p>  <p>Placa de conexión x 1</p>	<p>Pieza 10</p>  <p>Estructura de ajuste x 1</p>
<p>Pieza 11</p>  <p>Cojines para las rodillas x 2</p>	<p>Pieza 12</p>  <p>Mangos x 2</p>

LISTA DE TORNILLOS LIST			
<p>Pieza 13</p>  <p>Perno de carro M 8*60 x 4</p>	<p>Pieza 14</p>  <p>Arandela curva 8 x 4</p>	<p>Pieza 15</p>  <p>Tuerca de tapa M 8 x 4</p>	<p>Pieza 16</p>  <p>Tornillo hexagonal M 10*70 x 5</p>
<p>Pieza 17</p>  <p>Tornillo hexagonal M 10*60 x 1</p>	<p>Pieza 18</p>  <p>Tornillo hexagonal M 10*15 x 2</p>	<p>Pieza 19</p>  <p>Arandela 10 x 15</p>	<p>Pieza 20</p>  <p>Arandela 8 x 4</p>
<p>Pieza 21</p>  <p>Tuerca M 10 x 7</p>	<p>Pieza 22</p>  <p>Tornillo hexagonal M 8*35 x 4</p>	<p>Pieza 23</p>  <p>Tornillo hexagonal M 8*15 x 2</p>	<p>Pieza 24</p>  <p>Clavija con anillo 10 x1</p>
<p>Pieza 25</p>  <p>Manguito x 4</p>	<p>Pieza 26</p>  <p>Mando giratorio x 1</p>	<p>Pieza 27</p>  <p>Llave hexagonal 5 mm x 1</p>	<p>Pieza 28</p>  <p>Llave hexagonal 6 mm x 1</p>
<p>Pieza 29</p>  <p>Llave inglesa 14-17 x 1</p>			

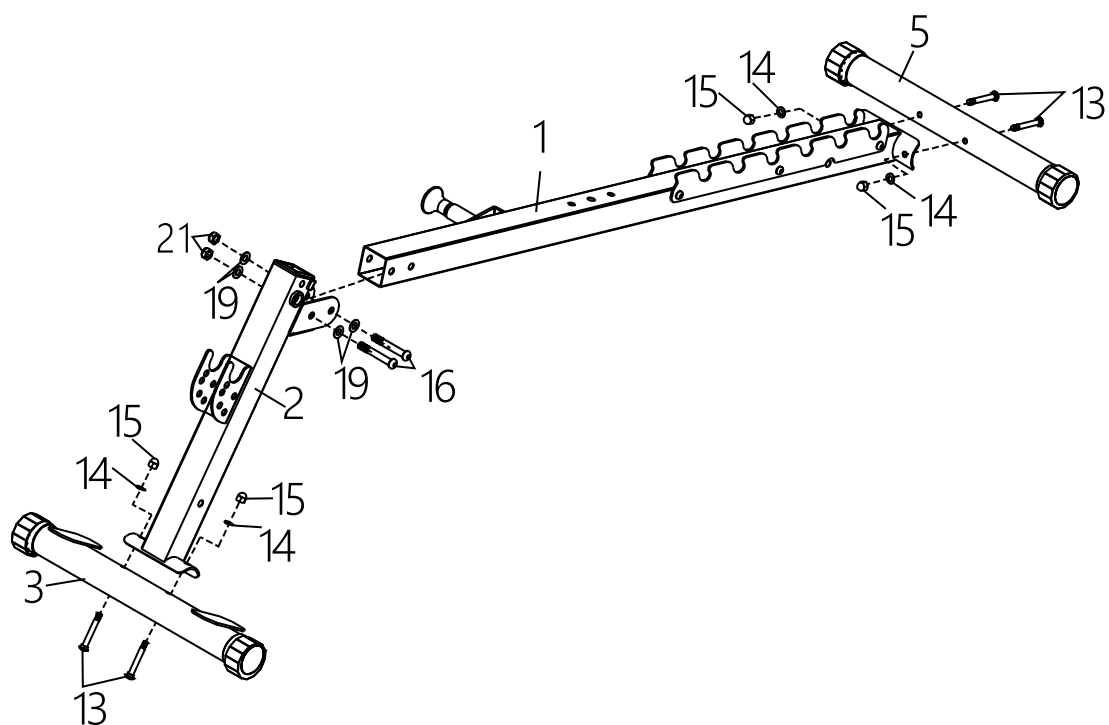


ANTES DE ARMAR EL BANCO

Le recomendamos que apriete todos los tornillos después de haber completado todos los pasos, en vez de ir apretándolos en cada paso.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

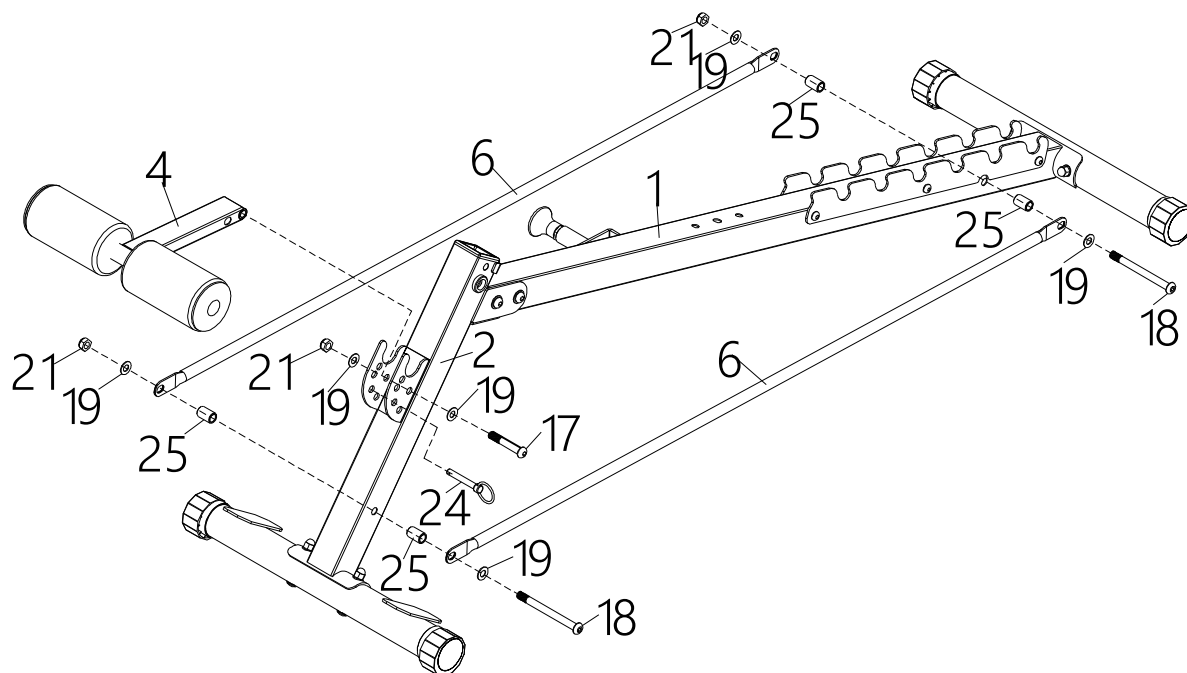
Paso 1



- Utilice los pernos de carro (13), arandelas curvas (14) y tuercas de tapa (15) para fijar la pata delantera (3) a la estructura frontal (2).
- Utilice los pernos de carro (13), arandelas curvas (14) y tuercas de tapa (15) para fijar la pata trasera a la estructura principal.
- Apriete todas las tuercas y pernos para las patas delantera y trasera.
- Utilice los tornillos hexagonales de cabezal redondo (16), arandelas (19) y tuercas (21) para conectar la estructura delantera (2) y la estructura principal (1).

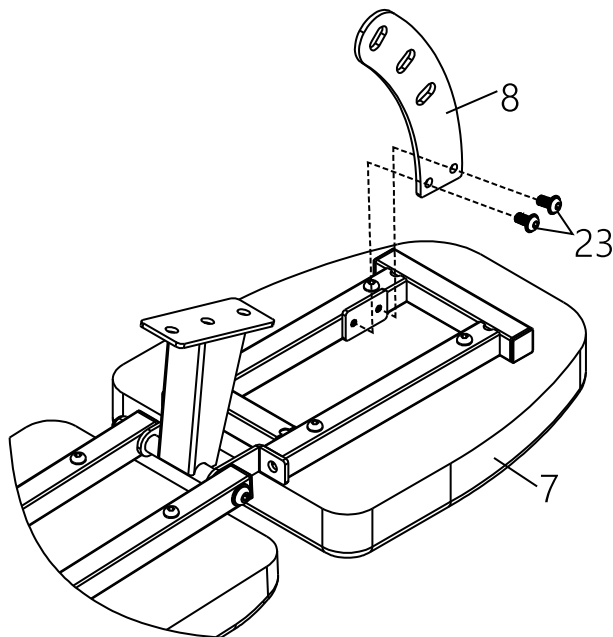
Nota: NO apriete estos tornillos todavía.

Paso 2



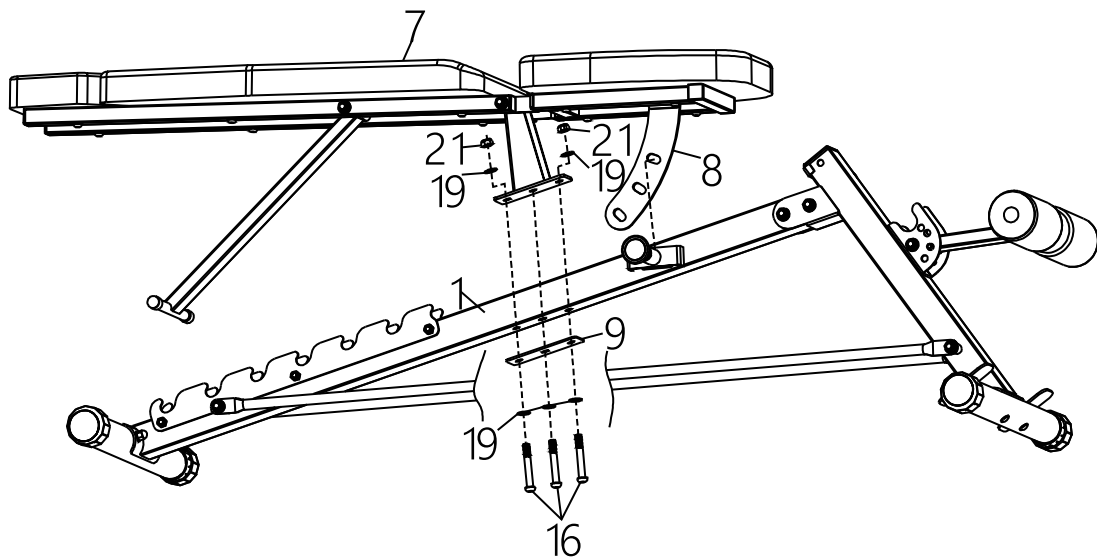
- Utilice el tornillo hexagonal (18), mando de giro (26), arandela (19) y tuercas (21) como se muestra en el dibujo para conectar los extremos de las barras de conexión (6) a la estructura principal (1) y a la estructura delantera (2).
- Si los orificios no están alineados durante el ensamblaje, eleve el punto de conexión entre la estructura principal (1) y la estructura delantera (2) para ajustarlos.
- Apriete los tornillos. Luego, apriete todos los tornillos instalados en el paso 1 que no estaban apretados hasta ahora.
- Utilice el tornillo hexagonal (17), arandela (19) y tuercas (21) para sujetar la palanca para las piernas (4) a la estructura delantera (2) e inserte la clavija con anillo (24).

Paso 3



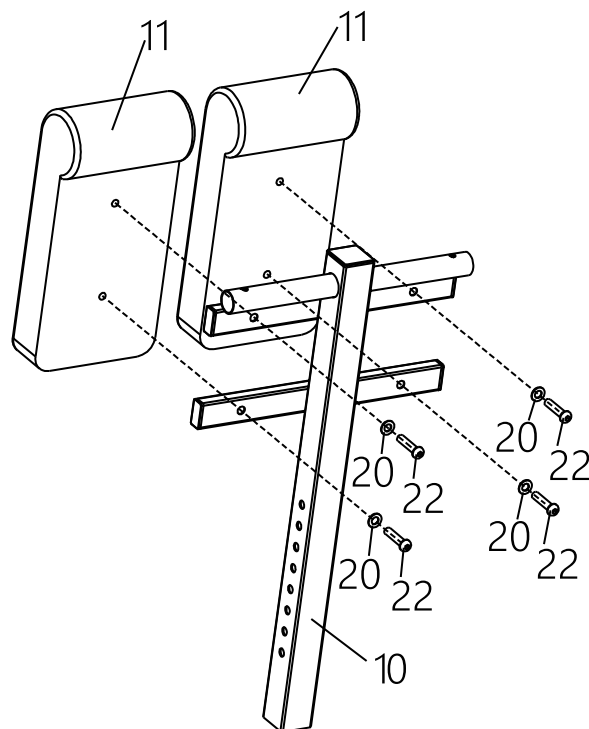
- a. Coloque el ensamblaje del asiento (7) plano, y sujete la placa de ajuste (8) al ensamblaje del asiento (7) con tornillos hexagonales (23). Apriete los tornillos.

Paso 4



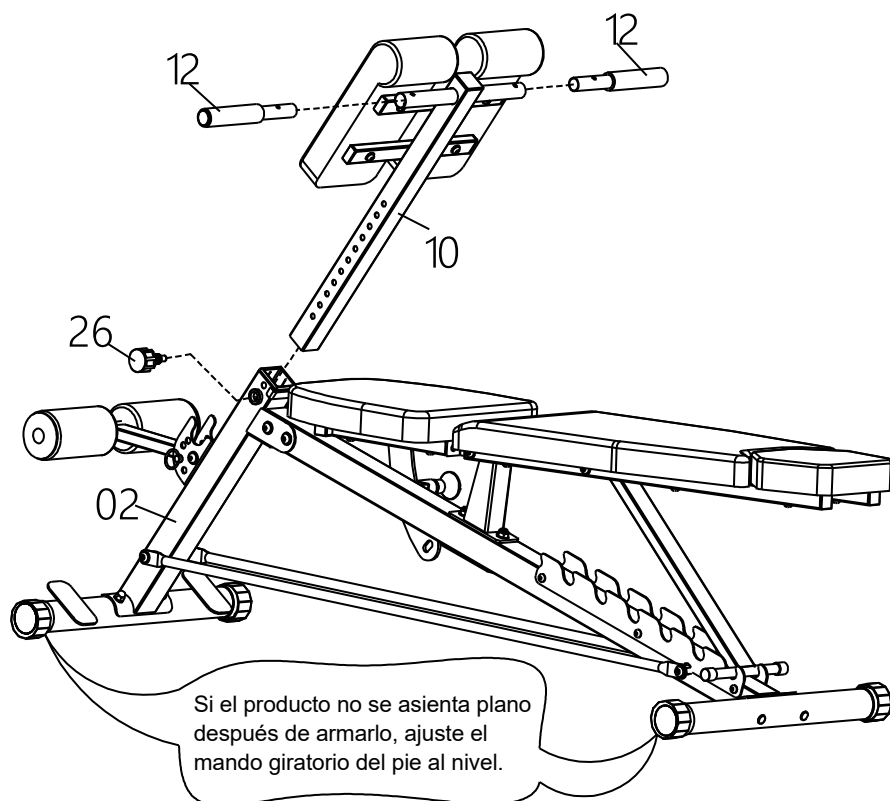
- a. Tire de la clavija en la estructura principal (1) y coloque el orificio en la placa de ajuste (8) en la clavija.
- b. Alinee los orificios en el ensamblaje del asiento (7) y la estructura principal (1) según se muestra.
- c. Fíjelo utilizando los tornillos hexagonales (16), arandelas planas (19), placa de conexión (9) y tuercas (21), y luego apriete.

Paso 5



- a. Utilice los tornillos hexagonales (22) y arandelas (20) para sujetar los cojines para las rodillas a la estructura de ajuste (10) y apriete.

Paso 6



- a. Ponga el mando (26) en la estructura vertical delantera (2). No necesita estar atornillado muy a fondo.
- b. Introduzca la estructura de ajuste (10) en la estructura delantera (2) y utilice el mando (26) para ajustar la altura de la estructura de ajuste.
- c. Introduzca los mangos (12) en los orificios en la estructura de ajuste (10) según muestra el dibujo.

¡Enhorabuena. Ha acabado!



Si ve que el banco se mueve o no está equilibrado, pruebe una de estas soluciones:

1. Afloje todos los tornillos, ponga algún peso en el banco hasta se equilibre solo. Luego vuelva a apretar los tornillos.
2. Apriete los tornillos en el Paso 1 (B) y en el Paso 2 (A).
3. Las cuatro tapas de goma en las patas del banco hacen de niveladores en el suelo. Gírelas para adaptarlas a superficies desiguales.

GARANTÍA LIMITADA

Finer Form garantiza que este producto estará libre de defectos en materiales y mano de obra por un año. Esta garantía no es transferible.

Todos los productos Finer Form son fabricados y han sido probados con los estándares de calidad y proceso de control de calidad más estrictos. Esta garantía se limita al uso no comercial de los productos de Finer Form comprados en los Estados Unidos.

Finer Form no será responsable por ninguna pérdida o daño, incluidos los daños incidentales o consecuentes de ningún tipo, ya sea que estén basados en garantía, contrato o negligencia y surgidos en conexión con la venta, uso o reparación del producto.

Esta garantía no cubre los daños causados por accidente (incluidos durante el trayecto), reparaciones o intentos de reparación realizados por una persona no autorizada por Finer Form, ni por vandalismo, uso indebido, abuso o alteración.

©Finer Form. Todos los derechos reservados.

Merci !

Avant de commencer, nous voulons vous remercier d'avoir choisi Finer Form pour votre nouveau banc d'exercice. Nous savons qu'il existe de nombreuses marques d'équipements pour s'entraîner à domicile, alors merci de nous avoir choisi, et nous sommes ravis de vous compter parmi nos clients !

Service clientèle : contactez-nous d'abord !

- Si vous avez des questions sur le montage du banc, des pièces manquantes ou des pièces de rechange, ou si vous avez besoin de pièces de rechange, nous voulons vous aider !
- E-mail : info@finerform.com
- Il est utile de pouvoir inclure une photo ou une vidéo des problèmes que vous pourriez rencontrer
- Veuillez inclure votre numéro de commande afin que nous puissions vous aider encore plus rapidement

Pour les vidéos d'instructions en liaison avec des exercices spécifiques, veuillez consulter notre chaîne Youtube : **Finer Form**

Rendez-vous sur le site **finerform.com** pour faire des économies sur l'achat d'équipements de fitness de qualité professionnelle.

Sécurité des produits

AVERTISSEMENT : Veuillez consulter un médecin avant de faire de l'exercice ou d'utiliser cet équipement. Cet équipement ne doit pas être utilisé sans l'approbation de votre médecin après vous avoir examiné. Si vous souffrez de l'une des affections suivantes ou si vous utilisez l'un des médicaments suivants, veuillez ne pas utiliser ce banc :

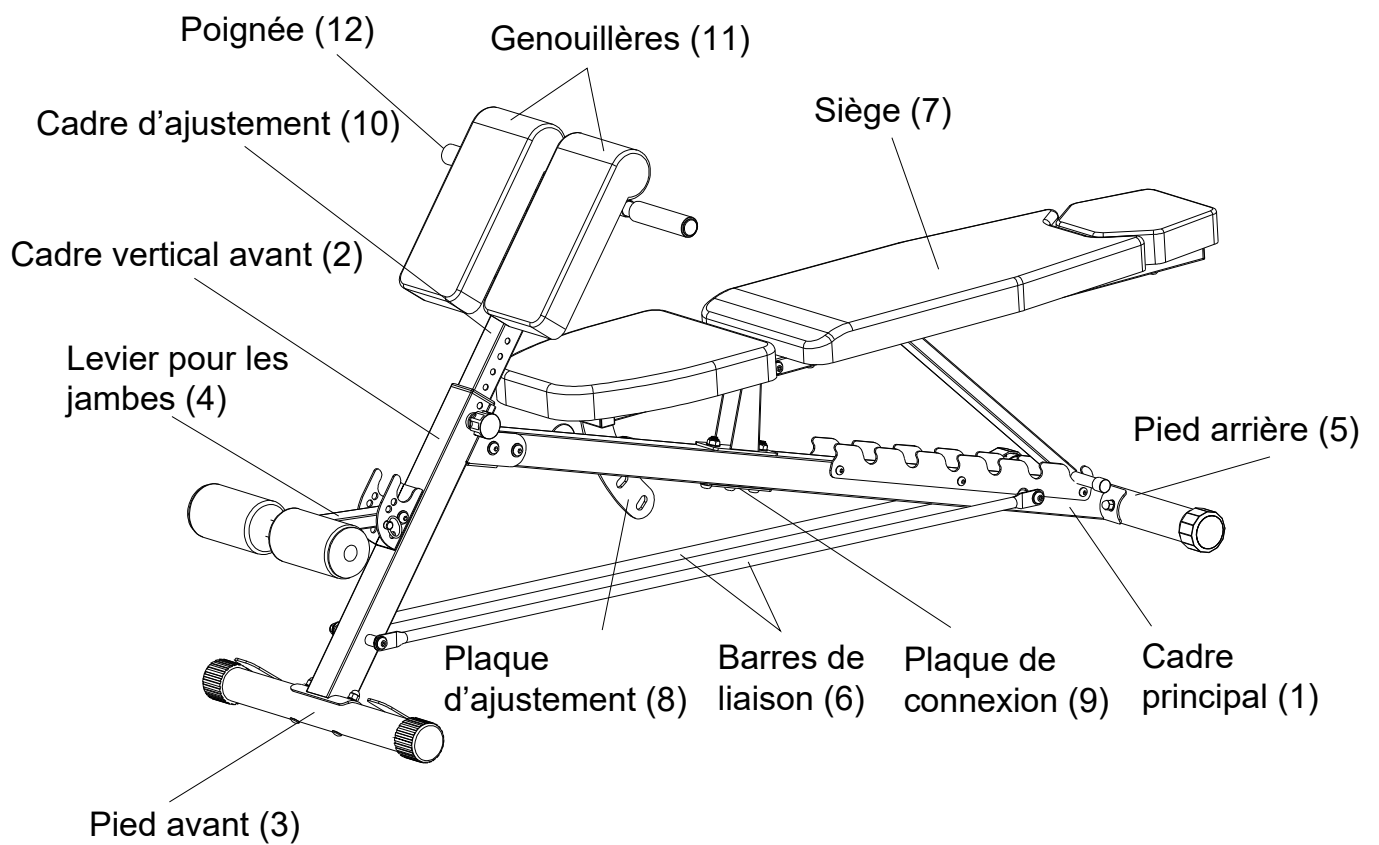
- Aspirine ou médicaments anticoagulants à forte dose
- Affections osseuses qui comprennent les fractures, les fractures non cicatrisées, les broches, les plaques ou les supports chirurgicaux, ou l'ostéoporose
- Hernies
- Problèmes cardiaques, faiblesses cardiaques ou problèmes circulatoires pour lesquels vous avez un traitement
- Infections de l'oreille ou troubles de l'équilibre
- Blessures au dos, lésions de la colonne vertébrale, articulations extrêmement enflées ou sclérose cérébrale
- Grossesse
- Obésité

Poids maximum autorisé pour ce produit : 180 kg. Cet équipement est conçu pour une utilisation par une seule personne à la fois.

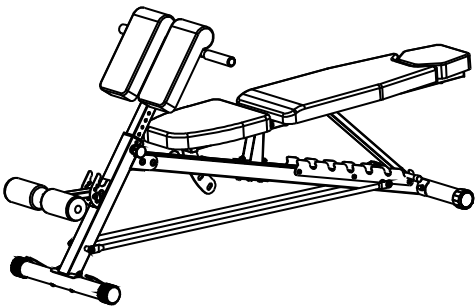
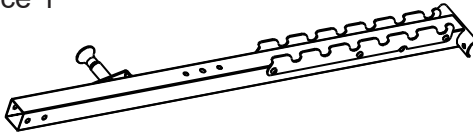
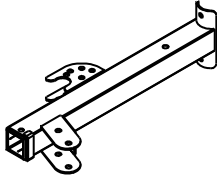
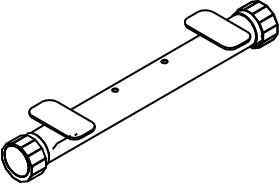
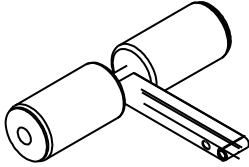
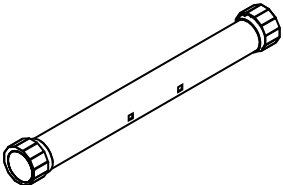
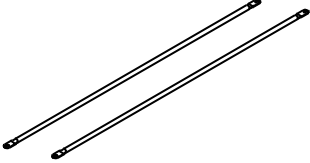
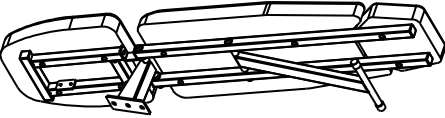
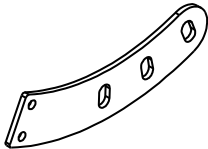
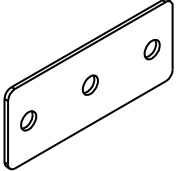
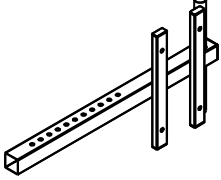
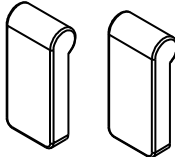
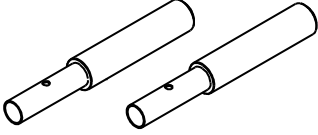
Cet équipement a été conçu pour être utilisé de manière sûre et responsable. Veuillez lire toutes les instructions et faire preuve de prudence avant d'utiliser cet équipement. Tous les écrous, boulons et vis inclus dans l'emballage doivent être utilisés lors du montage. Veuillez consulter les instructions de montage au fur et à mesure que vous assemblez l'équipement, puis suivez ces instructions de sécurité :

- 1) Consultez votre médecin traitant ou tout autre médecin avant d'utiliser cet équipement.
- 2) Faites preuve d'une extrême prudence en montant et en descendant du banc.
- 3) Cessez d'utiliser l'équipement si vous avez des vertiges, des étourdissements ou si vous vous sentez faible. Contactez ensuite votre médecin traitant ou tout autre médecin.
- 4) Cessez d'utiliser cet équipement si vous ressentez une douleur ou un malaise quelconque.
- 5) Portez des vêtements adaptés au type d'exercice pratiqué lorsque vous utilisez cet appareil.
- 6) Ne permettez pas aux enfants d'utiliser cet équipement.
- 7) Tenez les animaux domestiques hors de portée de l'équipement pendant que vous l'utilisez.
- 8) Cessez d'utiliser cet équipement si vous avez la nausée ou si vous vous sentez étourdi pendant un exercice.
- 9) Ne faites pas fonctionner l'équipement s'il fonctionne mal ou s'il est endommagé.
- 10) Placez le banc sur une surface plane. Ne placez pas le banc à l'extérieur.
- 11) Ne placez pas les mains, les pieds, les doigts ou les orteils à proximité de pièces mobiles.
- 12) N'insérez aucun objet dans les parties ouvertes du banc.
- 13) Ne portez pas de bijoux longs ni de vêtements trop amples et, si vous avez les cheveux longs, attachez-les lorsque vous faites de l'exercice sur le banc.
- 14) Aucune personne de moins de 12 ans ne doit tenter d'utiliser ce banc.

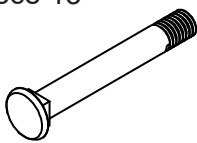

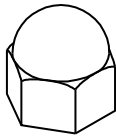
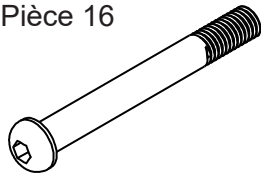
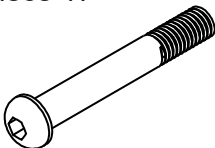
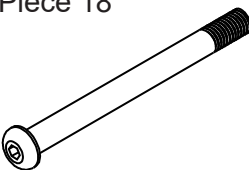
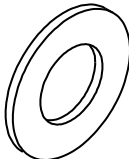
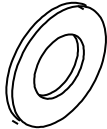
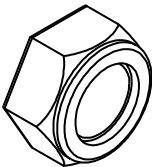
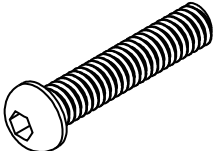
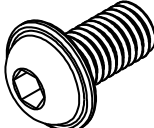
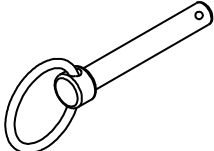
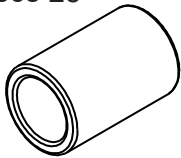
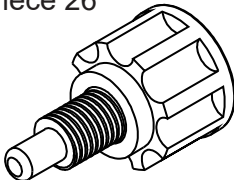


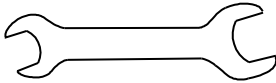
Diagramme produit



LISTE DES PIÈCES

	<p>Pièce 1</p>  <p>Cadre principal x 1</p>
	<p>Pièce 2</p>  <p>Cadre vertical avant x 1</p>
<p>Pièce 3</p>  <p>Cale-pied avant x 1</p>	<p>Pièce 4</p>  <p>Levier pour les jambes x 1</p>
<p>Pièce 5</p>  <p>Cale-pied arrière x 1</p>	<p>Pièce 6</p>  <p>Barres de liaison x 2</p>
<p>Pièce 7</p>  <p>Siège x 1</p>	<p>Pièce 8</p>  <p>Plaque d'ajustement x 1</p>
<p>Pièce 9</p>  <p>Plaque de connexion x 1</p>	<p>Pièce 10</p>  <p>Cadre d'ajustement x 1</p>
<p>Pièce 11</p>  <p>Genouillères x 2</p>	<p>Pièce 12</p>  <p>Poignées x 2</p>

LISTE DU MATÉRIEL

<p>Pièce 13</p>  <p>Boulon de carrosserie M 8*60 x 4</p>	<p>Pièce 14</p>  <p>Rondelle d'appui courbée 8 x 4</p>	<p>Pièce 15</p>  <p>Écrou borgne M 8 x 4</p>	<p>Pièce 16</p>  <p>Vis à tête hexagonale M 10*70 x 5</p>
<p>Pièce 17</p>  <p>Vis à tête hexagonale M 10*60 x 1</p>	<p>Pièce 18</p>  <p>Vis à tête hexagonale M 10*15 x 2</p>	<p>Pièce 19</p>  <p>Rondelle 10 x 15</p>	<p>Pièce 20</p>  <p>Rondelle 8 x 4</p>
<p>Pièce 21</p>  <p>Contre-écrou M 10 x 7</p>	<p>Pièce 22</p>  <p>Vis à tête hexagonale M 8*35 x 4</p>	<p>Pièce 23</p>  <p>Vis à tête hexagonale M 8*15 x 2</p>	<p>Pièce 24</p>  <p>Goupille de verrouillage avec anneau 10 x 1</p>
<p>Pièce 25</p>  <p>Boîtier x 4</p>	<p>Pièce 26</p>  <p>Bouton rotatif x 1</p>	<p>Pièce 27</p>  <p>Clé hexagonale 5 mm x 1</p>	<p>Pièce 28</p>  <p>Clé hexagonale 6 mm x 1</p>
<p>Pièce 29</p>  <p>Clé 14-17 x 1</p>			

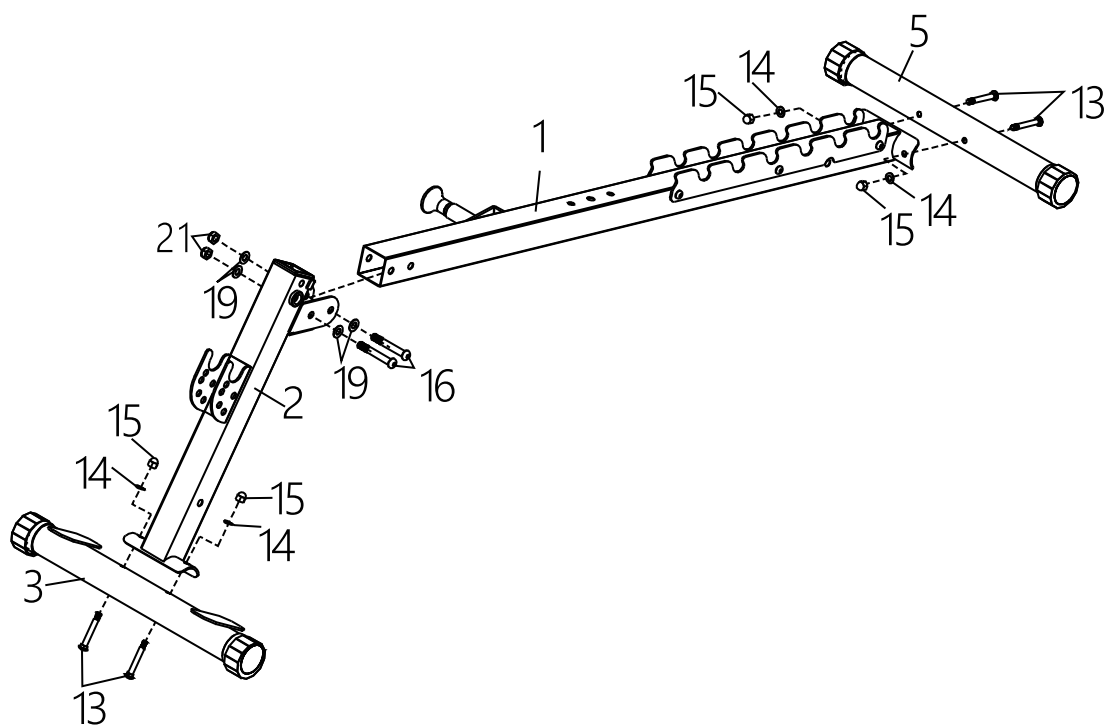


AVANT L'ASSEMBLAGE

Nous vous recommandons de serrer toutes les vis une fois que toutes les étapes ont été effectuées, au lieu de serrer les vis à chaque étape.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

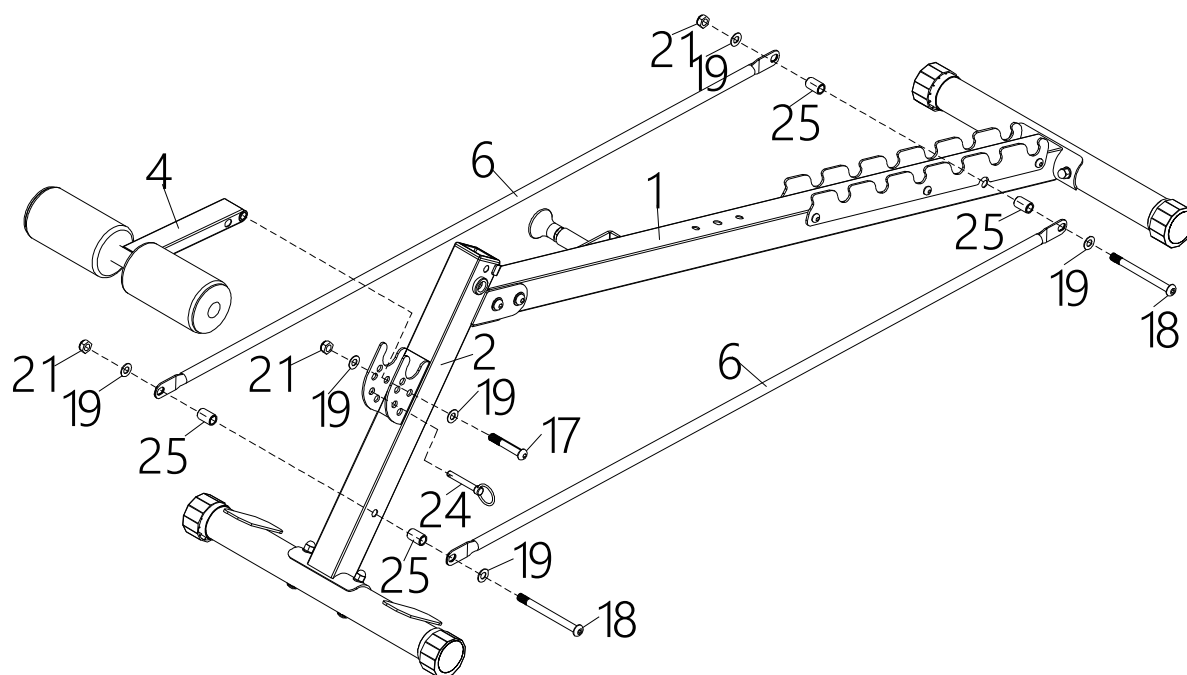
Étape 1



- Utilisez les boulons de carrosserie (13), les rondelles d'appui courbées (14) et les écrous borgnes (15) pour fixer le cale-pied avant (3) sur le cadre avant (2).
- Utilisez les boulons de carrosserie (13), les rondelles d'appui courbées (14) et les contre-écrous (15) pour fixer le cale-pied arrière sur le cadre principal.
- Serrez tous les boulons et écrous des cale-pieds avant et arrière.
- Utilisez des vis hexagonales à tête ronde (16), des rondelles (19) et des contre-écrous (21) pour relier le cadre avant (2) au cadre principal (1).

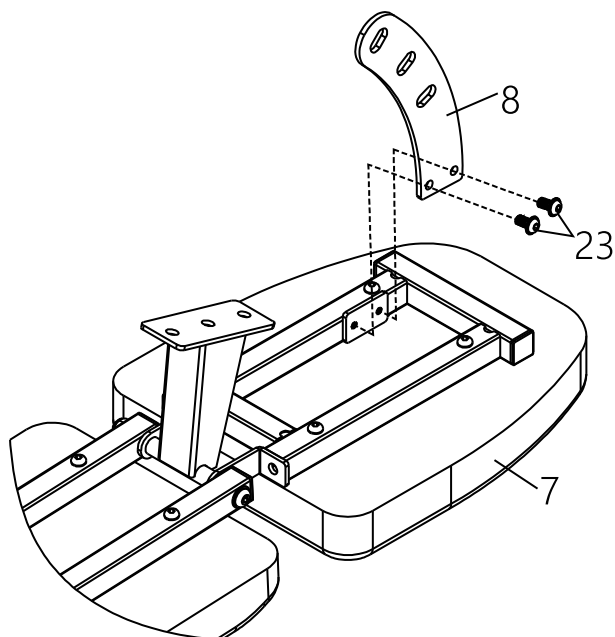
Remarque : NE serrez PAS ces vis pour le moment.

Étape 2



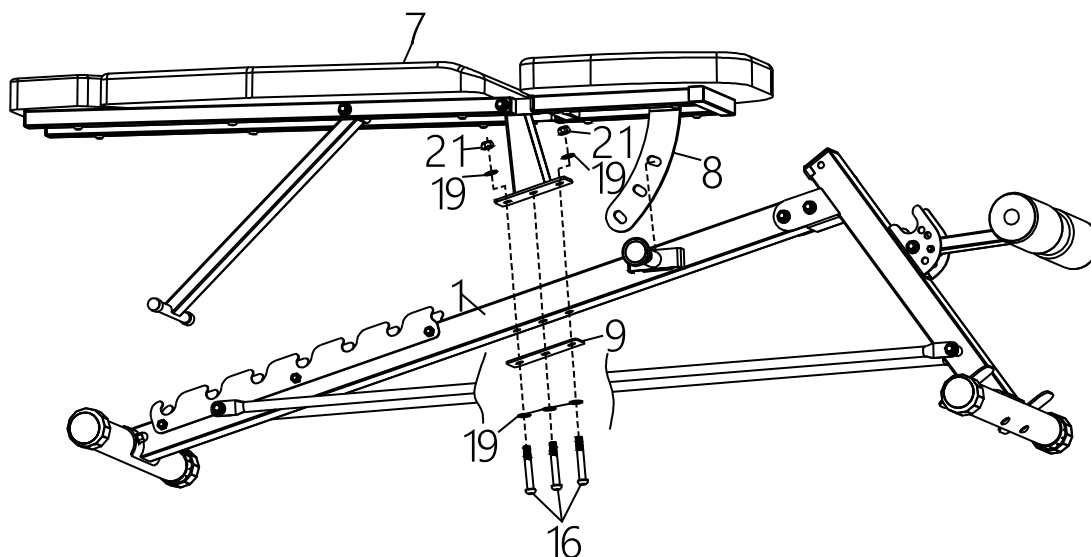
- Utilisez une vis à tête hexagonale (18), un bouton rotatif (26), une rondelle (19) et des écrous de blocage (21) comme indiqué pour relier les extrémités des barres de liaison (6) au cadre principal (1) et au cadre avant (2).
- Si les trous ne s'alignent pas lors de l'assemblage, soulevez le point de connexion entre le cadre principal (1) et le cadre avant (2) pour l'ajuster.
- Serrez les vis. Ensuite, serrez toutes les vis installées à l'étape 1 qui n'ont pas été serrées à ce moment-là.
- Utilisez une vis hexagonale (17), une rondelle (19) et des contre-écrous (21) pour fixer le levier (4) au cadre avant (2) et insérez la goupille de verrouillage avec anneau (24).

Étape 3



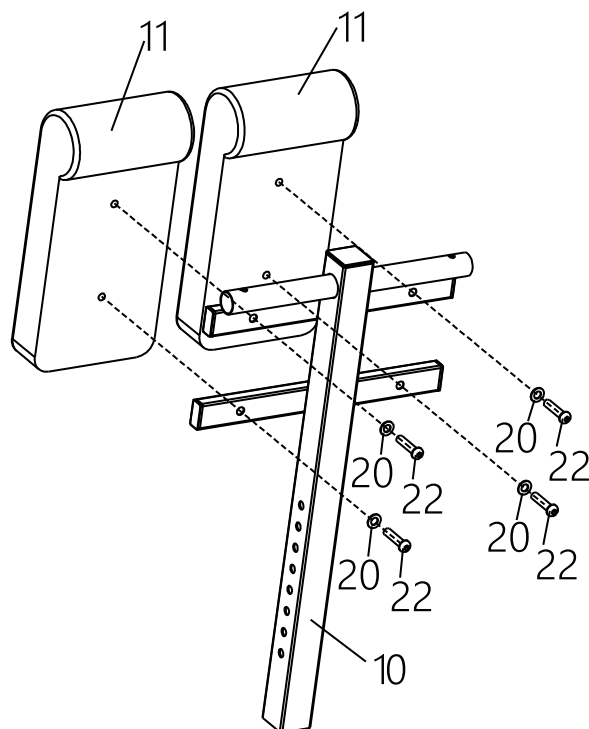
- a. Posez le siège (7) à plat et fixez la plaque d'ajustement (8) au siège (7) à l'aide de vis à tête hexagonale (23). Serrez les vis.

Étape 4



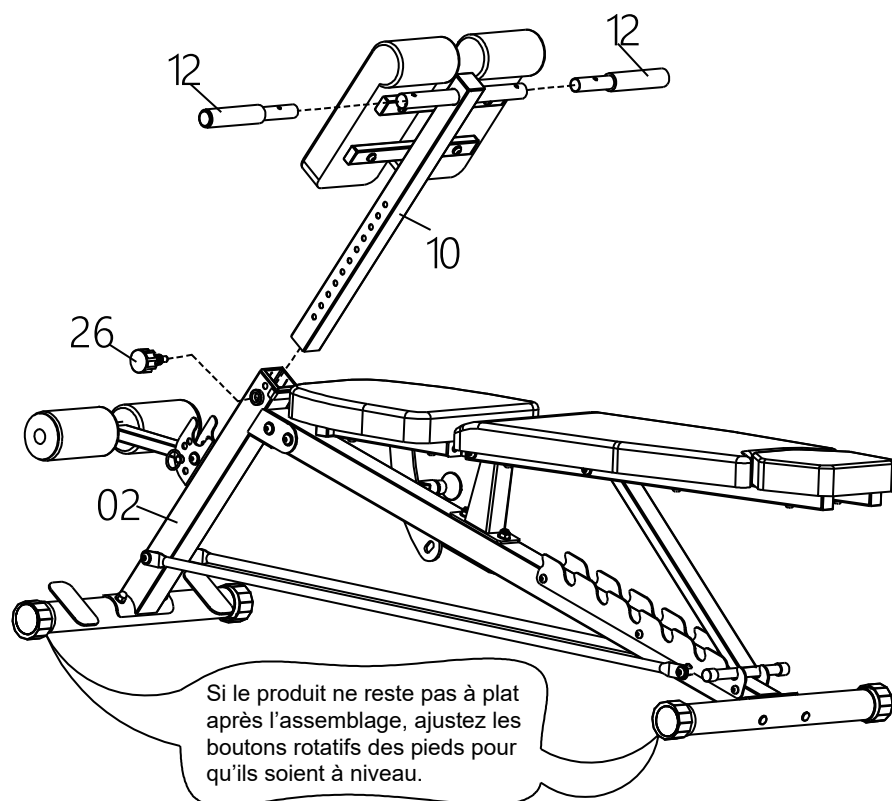
- a. Tirez la goupille de verrouillage sur le cadre principal (1) et positionnez le trou sur la plaque d'ajustement (8) sur la goupille de verrouillage.
- b. Alignez les trous sur le siège (7) et le cadre principal (1) comme indiqué.
- c. Fixez à l'aide de vis à tête hexagonale (16), de rondelles plates (19), d'une plaque de connexion (9) et d'écrous de blocage (21), puis serrez.

Étape 5



- a. Utilisez les vis à tête hexagonale (22) et les rondelles (20) pour fixer les genouillères au cadre d'ajustement (10) et serrez.

Étape 6



- a. Bouton rotatif (26) dans le cadre vertical avant (2). Il n'est pas nécessaire de visser trop en profondeur.
- b. Insérez le cadre d'ajustement (10) dans le cadre avant (2) et utilisez le bouton rotatif (26) pour régler la hauteur du cadre d'ajustement.
- c. Insérez les poignées (12) dans les ouvertures du cadre d'ajustement (10) comme indiqué.

Félicitations. Vous avez terminé !



Si vous trouvez que le banc est bancal ou mal équilibré, essayez les solutions suivantes :

1. Desserrez toutes les vis, mettez un peu de poids sur le banc jusqu'à ce qu'il trouve son propre équilibre. Ensuite, serrez les vis à nouveau.
2. Serrez les vis de l'étape 1 (B) et de l'étape 2 (A).
3. Les quatre capuchons en caoutchouc sur les pieds du banc servent de niveleurs de sol. Faites-les pivoter pour les adapter aux surfaces inégales.

GARANTIE LIMITÉE

Finer Form garantit que ce produit sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication pendant un an. Cette garantie n'est pas transférable.

Tous les produits Finer Form sont fabriqués et testés selon les normes de qualité et les processus de contrôle qualité les plus rigoureux. Cette garantie est limitée à l'utilisation non commerciale des produits Finer Form achetés aux États-Unis.

Finer Form décline toute responsabilité en cas de perte ou dommage, y compris les dommages accessoires ou indirects de toute nature, qu'ils soient fondés sur une garantie, un contrat ou une négligence, et survenant en relation avec la vente, l'utilisation ou la réparation du produit.

Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par un accident (y compris pendant le transit), des réparations ou tentatives de réparation par toute personne non autorisée par Finer Form, ou par des actes de vandalisme, une mauvaise utilisation, une utilisation abusive ou une altération.

©Finer Form. All rights reserved.

Vielen Dank!

Zunächst möchten wir Ihnen danken, dass Sie sich beim Kauf Ihrer neuen Fitnessbank für die Marke Finer Form entschieden haben. Wir wissen, dass Sie beim Kauf von Fitnessgeräten für Ihr Homegym viel Auswahl haben, daher danken wir Ihnen, dass Sie sich wie so viele andere für uns entschieden haben!

Kundendienst: Wir sind Ihr erster Ansprechpartner!

- Falls Sie Fragen zur Montage der Hantelbank, zu fehlenden Teilen oder Baugruppen oder zur Beschaffung von Ersatzteilen haben, helfen wir Ihnen gerne!
- E-Mail: info@finerform.com
- Es hilft uns, wenn Sie ein Bild oder Video Ihres Problem mitschicken
- Bitte nennen Sie uns Ihre Bestellnummer, damit wir Ihnen noch schneller helfen können

Workout-Videoanleitungen finden Sie auf unserem Youtube-Kanal: **Finer Form**

Besuchen Sie **finerform.com**. Dort finden Sie Sonderangebote von weiteren Fitnessgeräten mit Studioqualität.

Produktsicherheit

WARNUNG: Suchen Sie vor dem Training oder Einsatz der Hantelbank einen Arzt auf. Lassen Sie sich von ihm untersuchen und holen Sie seine Zustimmung ein. Wenn Sie eine der folgenden Erkrankungen aufweisen oder eines der folgenden Medikamente einnehmen, setzen Sie die Hantelbank bitte nicht ein:

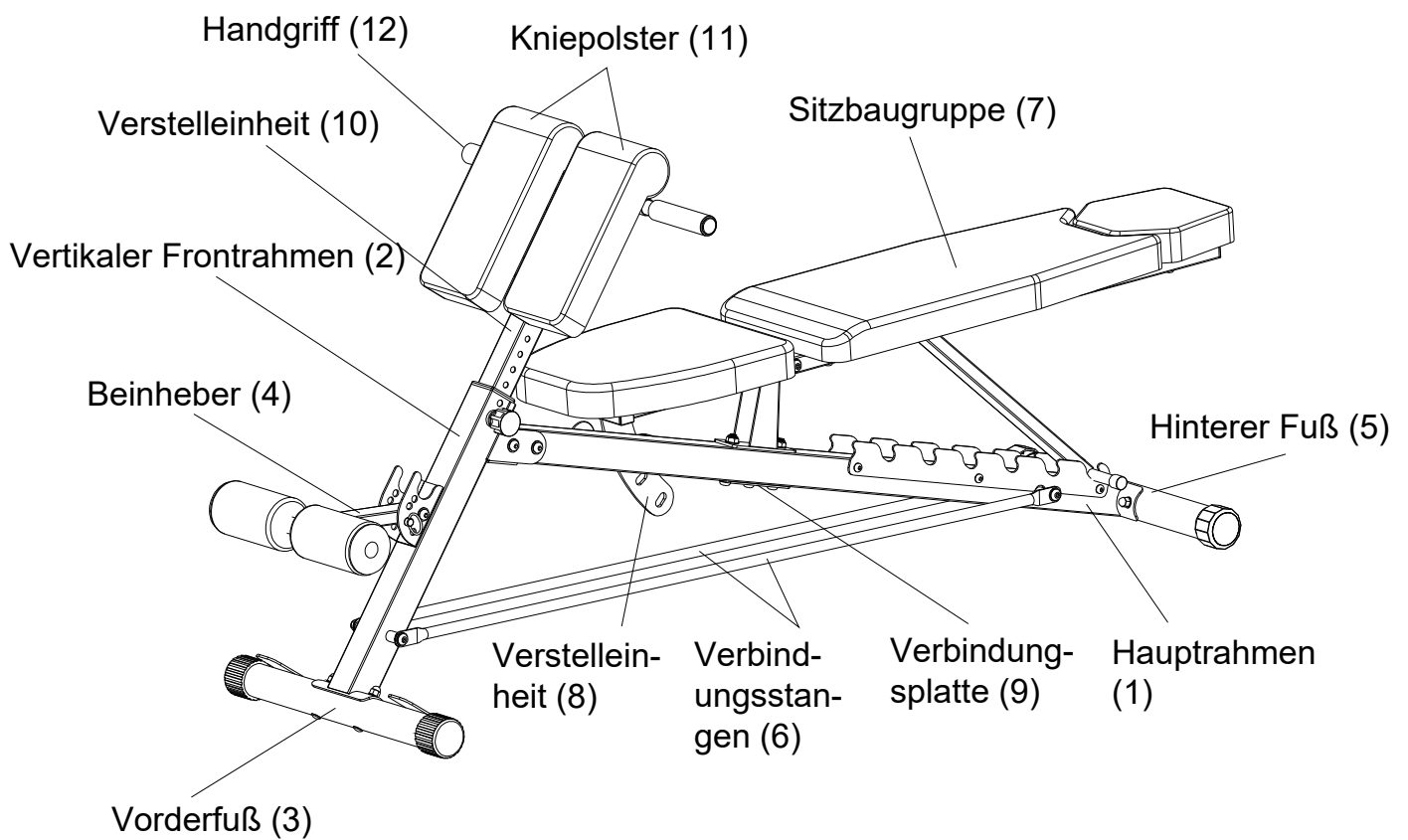
- Hohe Dosen Aspirin oder Anticoagulantien
- Knochenerkrankungen, wie etwa Brüche, nicht verheilte Brücke, Fixationsschrauben, -platten oder stützen, oder Osteoporose
- Leistenbrüche
- Herzerkrankungen, Herzenschwäche oder Kreislaufprobleme, für die Sie behandelt werden
- Ohrinfektionen oder Gleichgewichtsstörungen
- Verletzungen am Rücken oder an der Wirbelsäule, extrem geschwollene Gelenke oder Zerebralsklerose
- Schwangerschaft
- Adipositas

Das zulässige Maximalgewicht für dieses Produkt liegt bei 180 kg. Dieses Gerät ist nur für die Benutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.

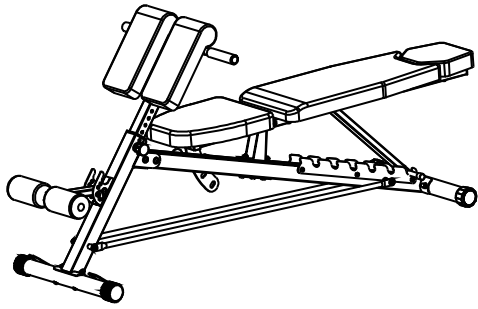
Dieses Gerät wurde zur sicheren und verantwortungsvollen Nutzung konzipiert. Bitte lesen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise und setzen Sie die Flachbank mit Vorsicht ein. Bei der Montage müssen alle mitgelieferten Muttern, Bolzen und Schrauben verbaut werden. Bitte lesen Sie beim Zusammenbau die Montageanleitung und folgen Sie diesen Sicherheitshinweisen:

- 1) Suchen Sie vor der Benutzung dieses Trainingsgeräts einen Arzt auf.
2. Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie Ihr Training mit der Hantelbank beginnen oder die Hantelbank verlassen.
3. Stellen Sie das Training umgehend ein, wenn Sie Schwindel, Benommenheit oder sich einer Ohnmacht nahe fühlen. Wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
4. Stellen Sie das Training umgehend ein, wenn Sie irgendeine Art von Schmerz oder Unwohlsein spüren.
5. Tragen Sie beim Einsatz dieses Geräts für Training und Fitness angemessene Kleidung.
6. Lassen Sie niemals Kinder mit diesem Gerät trainieren.
7. Halten Sie während Ihres Trainings Haustiere von diesem Gerät fern.
8. Stellen Sie das Training auf diesem Gerät ein, wenn Ihnen übel oder schwindelig wird.
9. Trainieren Sie nicht mit der Hantelbank, wenn sie nicht richtig funktioniert oder beschädigt ist.
10. Stellen Sie die Hantelbank auf einen ebenen Untergrund. Stellen Sie die Hantelbank nicht draußen auf.
11. Halten Sie Ihre Hände, Füße, Finger oder Zehen von beweglichen Teilen fern.
12. Stecken Sie keine Gegenstände in offene Teile der Hantelbank.
13. Tragen Sie beim Training mit diesem Gerät keinen herabhängenden Schmuck, keine ausgebeulte oder lose Kleidung und kein offenes langes Haar.
14. Personen unter 12 Jahren dürfen nicht mit dieser Hantelbank trainieren.

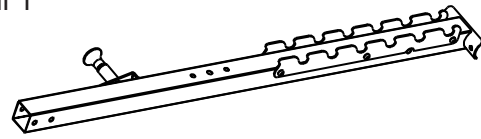
Produktdiagramm



TEILELISTE

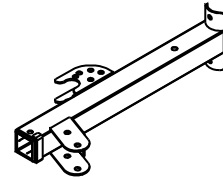


Teil 1



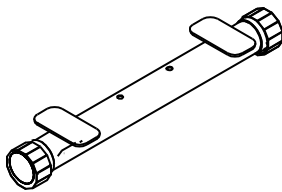
Hauptrahmen x 1

Teil 2



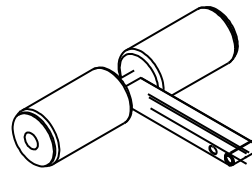
Vertikaler Frontrahmen x 1

Teil 3



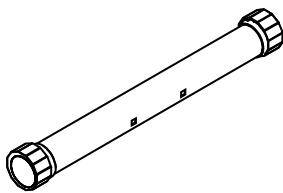
Vorderfuß x 1

Teil 4



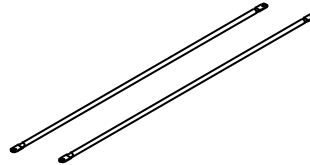
Beinheber x 1

Teil 5



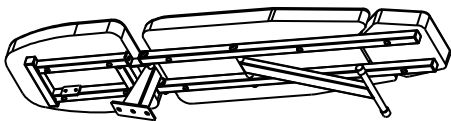
Hinterer Fuß x 1

Teil 6



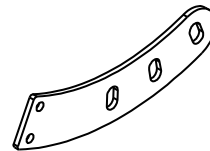
Verbindungsstangen x 2

Teil 7



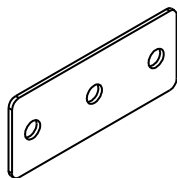
Sitzbaugruppe x 1

Teil 8



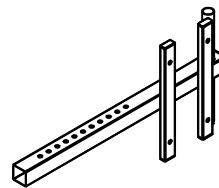
Verstelleinheit x 1

Teil 9



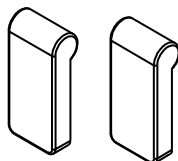
Verbindungsplatte x 1

Teil 10



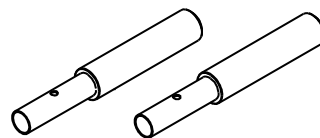
Verstelleinheit x 1

Teil 11



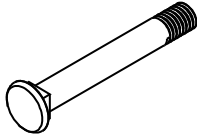
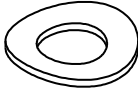
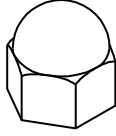
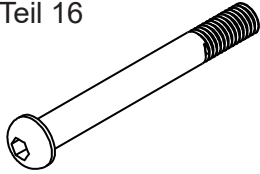
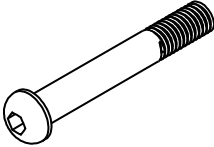
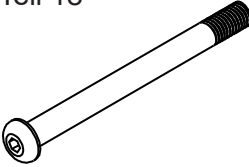
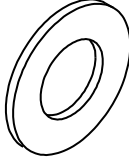
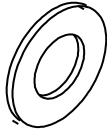
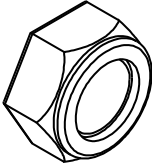
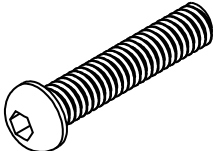
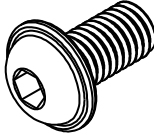
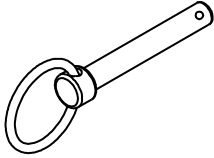
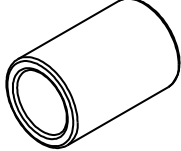
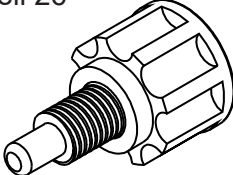


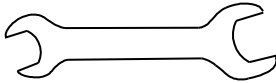
Kniepolster x 2

Teil 12



Handgriffe x 2

HARDWARE-LISTE

<p>Teil 13</p>  <p>Schlossschraube M 8*60 x 4</p>	<p>Teil 14</p>  <p>Spannscheibe 8 x 4</p>	<p>Teil 15</p>  <p>Hutmutter M 8 x 4</p>	<p>Teil 16</p>  <p>Sechskantschraube M 10*70 x 5</p>
<p>Teil 17</p>  <p>Sechskantschraube M 10*60 x 1</p>	<p>Teil 18</p>  <p>Sechskantschraube M 10*15 x 2</p>	<p>Teil 19</p>  <p>Unterlegscheibe 10 x 15</p>	<p>Teil 20</p>  <p>Unterlegscheibe 8 x 4</p>
<p>Teil 21</p>  <p>Sicherungsmutter M 10 x 7</p>	<p>Teil 22</p>  <p>Sechskantschraube M 8*35 x 4</p>	<p>Teil 23</p>  <p>Sechskantschraube M 8*15 x 2</p>	<p>Teil 24</p>  <p>Sicherungsstift with Ring 10 x 1</p>
<p>Teil 25</p>  <p>Ummantelung x 4</p>	<p>Teil 26</p>  <p>Drehknopf x 1</p>	<p>Teil 27</p>  <p>Inbusschlüssel 5mm x 1</p>	<p>Teil 28</p>  <p>Inbusschlüssel 6mm x 1</p>
<p>Teil 29</p>  <p>Doppelmaulschlüssel 14-17 x 1</p>			

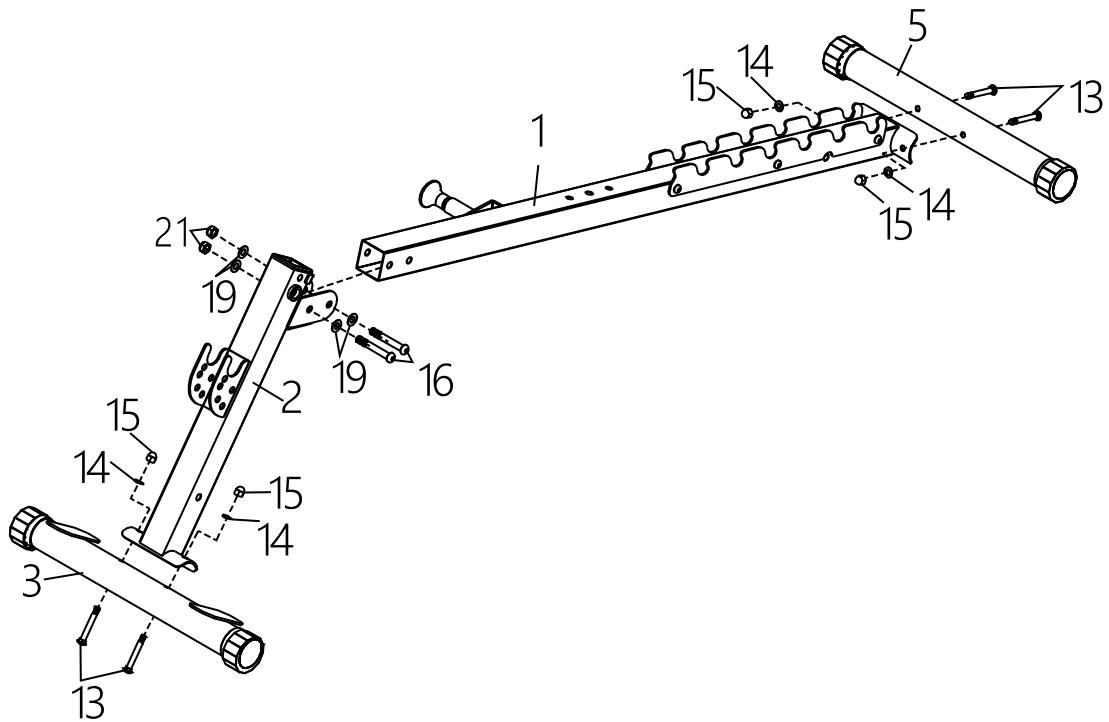


VOR DER MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen, alle Schrauben nach Abschluss der Montage anzuziehen statt nach jedem einzelnen Schritt.

MONTAGEANLEITUNG

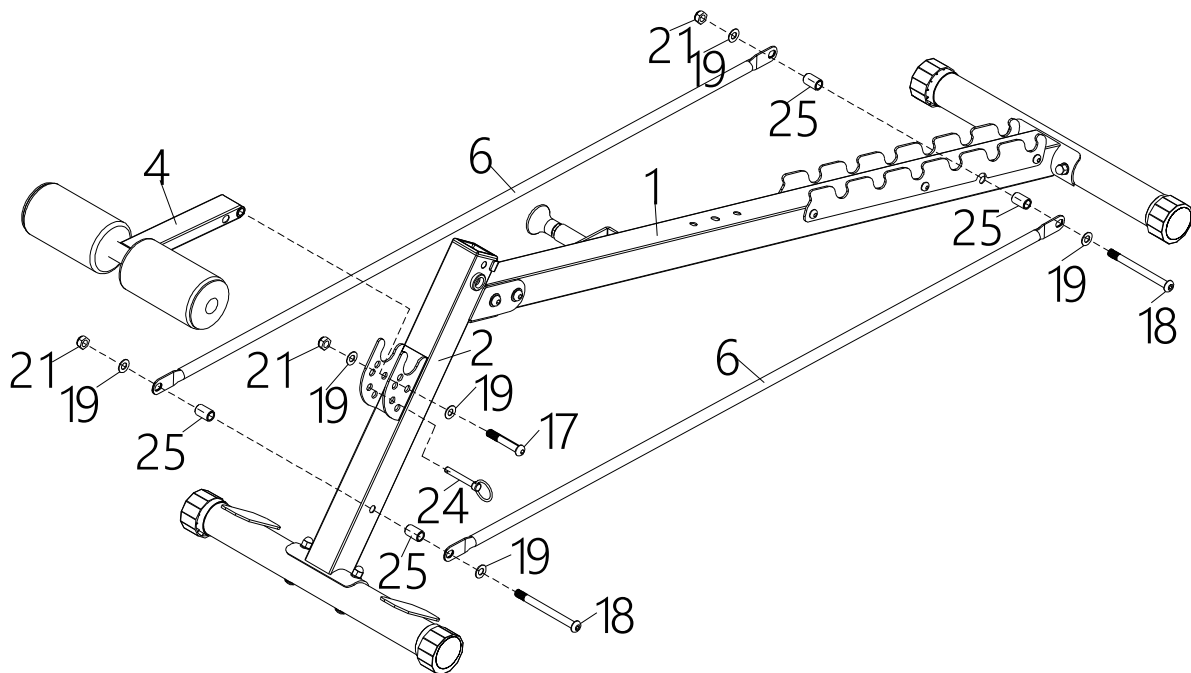
Schritt 1



- Befestigen Sie den Vorderfuß (3) mit Schlossschrauben (13), Spanscheiben (14) und Hutmuttern (15) am Frontrahmen (2).
- Befestigen Sie den hinteren Fuß (3) mit Schlossschrauben (13), Spanscheiben (14) und Sicherungsmuttern (21) am Hauptrahmen (1).
- Ziehen Sie alle Muttern und Schrauben am Vorder- und hinteren Fuß fest.
- Befestigen Sie den Frontrahmen mit Sechskantschrauben (16), Unterlegscheiben (19) und Sicherungsmuttern (21) am Hauptrahmen.

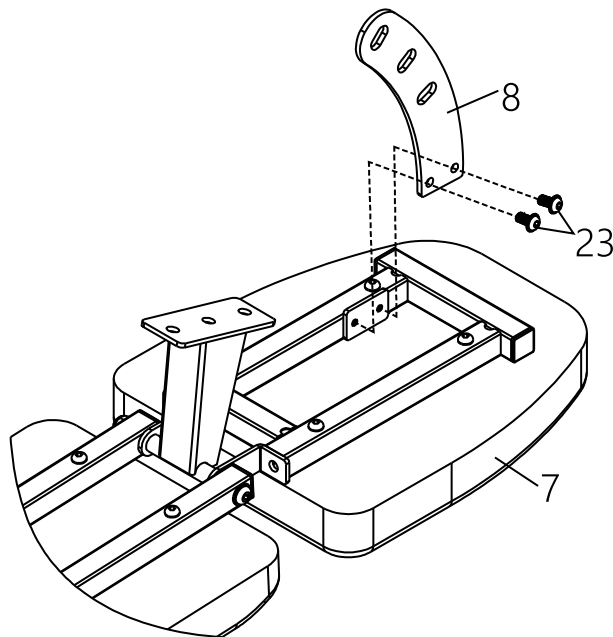
Hinweis: Diese Schrauben noch NICHT anziehen.

Schritt 2



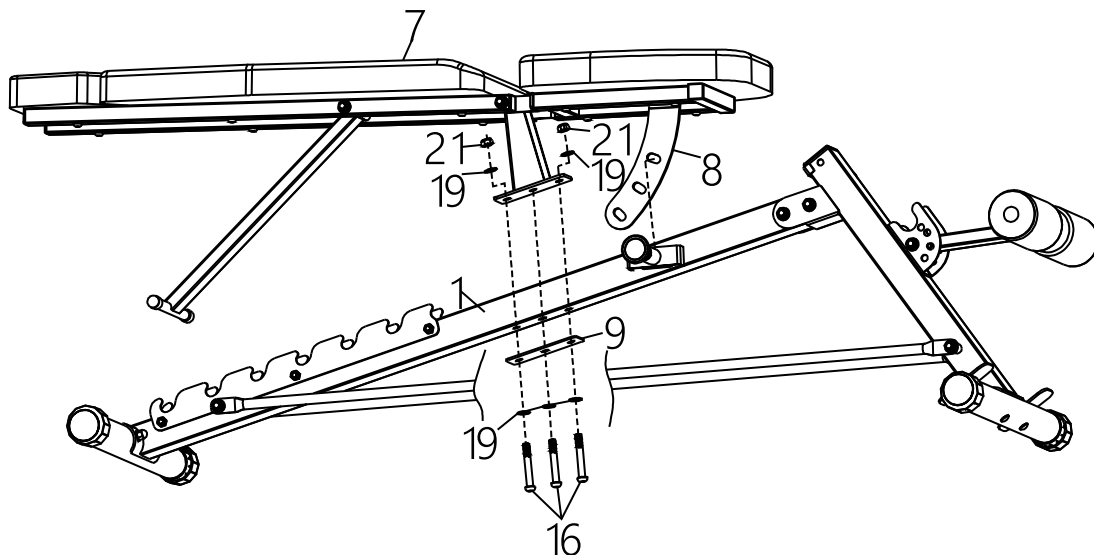
- a. Um die Enden der Verbindungsstangen (6) mit dem Hauptrahmen (1) und dem Frontrahmen (2) zu verbinden, verwenden Sie, wie abgebildet, die Sechskantschrauben (18), den Drehknopf (26), die Unterlegscheibe (19) und die Sicherungsmuttern (21).
- b. Wenn die vorgebohrten Löcher sich bei der Montage nicht decken, erhöhen Sie zur Nachrichtung den Verbindungspunkt von Hauptrahmen (1) und Frontrahmen (2).
- c. Ziehen Sie die Schrauben an.
- d. Dann ziehen Sie alle Schrauben an, die in Schritt 1 eingeschraubt wurden und noch nicht angezogen sind.
- e. Befestigen Sie den Beinheber (4) mit Sechskantschraube (17), Unterlegscheibe (19) und Sicherungsmuttern (21) am Frontrahmen (2) und setzen Sie den Sicherungsstift mit Ring (24) ein.

Schritt 3



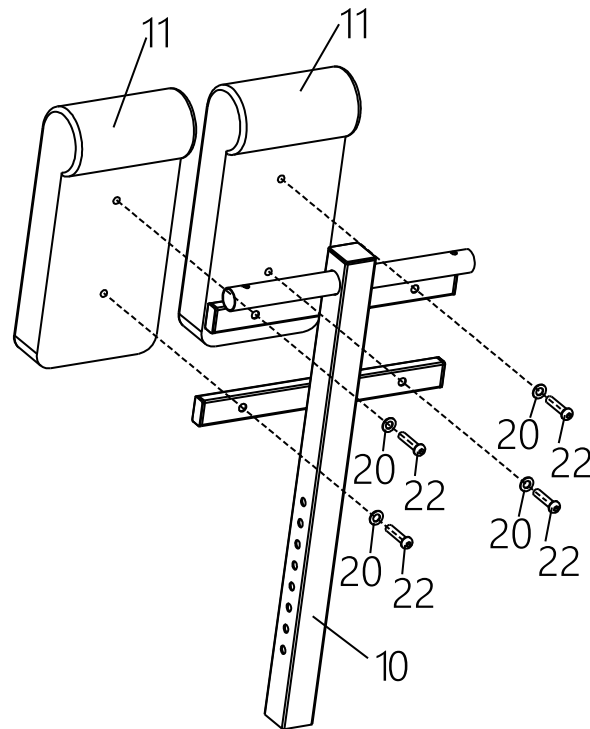
- a. die Sitzbaugruppe (7) flach hinlegen und die Verstelleinheit (8) mit den Sechskantschrauben (23) an der Sitzbaugruppe (7) befestigen. Ziehen Sie die Schrauben an.

Schritt 4



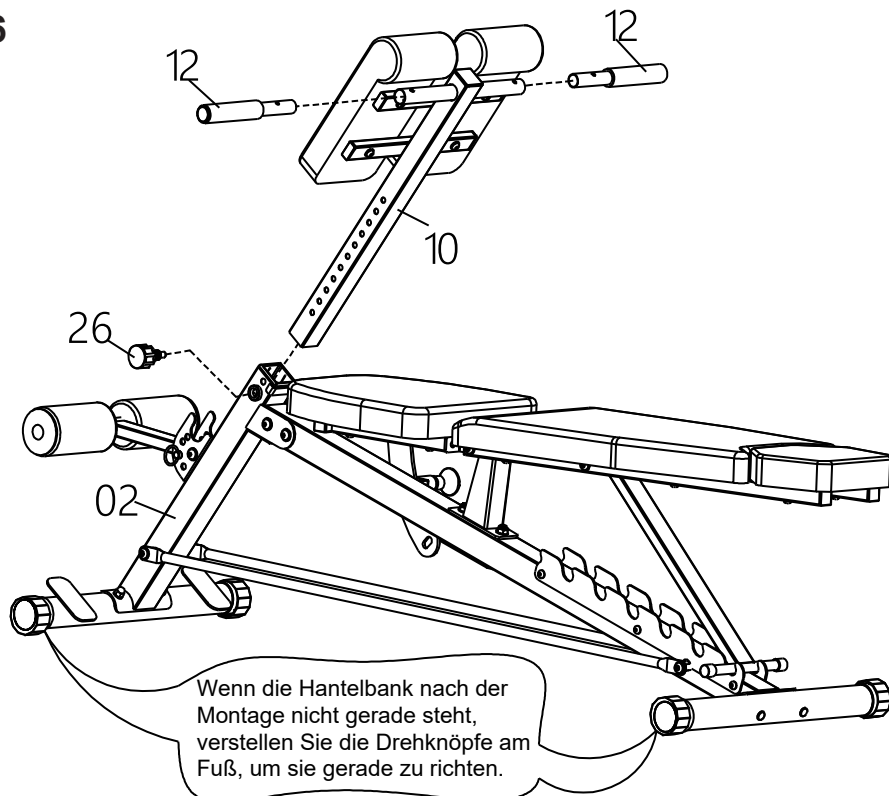
- a. Ziehen Sie den Sicherungsstift aus dem Hauptrahmen (1) heraus und richten Sie das Loch in der Verstelleinheit (8) auf den Sicherungsstift aus.
- c. Richten Sie, wie abgebildet, die Löcher der Sitzbaugruppe (7) auf die des Hauptrahmens (1) aus.
- d. Befestigen Sie sie mit den Sechskantschrauben (16), den Unterlegscheiben (19), der Verbindungsplatte (9) und den Sicherungsmuttern (21) und dann ziehen Sie die Schrauben an.

Schritt 5



- a. Befestigen Sie mit den Sechskantschrauben (22) und Unterlegscheiben (20) die Kniepolster an der Verstelleinheit (10) und ziehen Sie die Schrauben an.

Schritt 6



- a. Schrauben Sie den Drehknopf (26) in den vertikalen Frontrahmen (2). Er muss nicht sehr tief eingeschraubt werden.
- b. Stecken Sie die Verstelleinheit (10) in den Frontrahmen (2) und verstellen Sie mit dem Drehknopf (26) die Höhe der Verstelleinheit.
- c. Schrauben Sie die Handgriffe (12), wie abgebildet, in die Öffnungen der Verstelleinheit (10) ein.

Herzliche Glückwünsche! Sie sind fertig!



Wenn die Hantelbank Ihrer Ansicht nach instabil oder nicht gerade ist, versuchen Sie Folgendes:

1. Lockern Sie alle Schrauben und belasten Sie die Hantelbank etwas, so dass sie von selbst ins Gleichgewicht kommt. Dann ziehen Sie die Schrauben wieder an.
2. Ziehen Sie die Schrauben in Schritt 1 (B) und Schritt 2 (A) an.
3. Die vier Gummikappen an den Füßen der Bank dienen der Nivellierung. Drehen Sie daran, um Bodenunebenheiten auszugleichen.

BESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG

Finer Form gewährleistet für ein Jahr, dass dieses Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Diese Gewährleistung ist nicht übertragbar.

Alle Produkte von Finer Form werden gemäß den höchstmöglichen Qualitätsstandards und Qualitätskontrollprozesse gefertigt und geprüft. Diese Gewährleistung ist auf die nichtgewerbliche Nutzung der in den USA gekauften Produkte von Finer Form beschränkt.

Finer Form haftet nicht für Schäden, einschließlich Neben- oder Folgeschäden irgendwelcher Art, unabhängig davon, ob sie auf der Gewährleistung, dem Vertragsrecht oder dem Deliktrecht basieren und ob sie in Verbindung mit dem Verkauf, dem Gebrauch oder der Reparatur des Produkts entstanden sind.

Diese Gewährleistung gilt nicht für Unfallschäden (einschließlich Transportschäden) sowie Reparaturen oder versuchte Reparaturen durch nicht von Finer Form autorisierte Personen und durch Vandalismus, Zweckentfremdung, Missbrauch oder Veränderungen.

©Finer Form. Alle Rechte vorbehalten.

Grazie!

Prima di iniziare, vorremmo ringraziarvi per aver scelto la panca fitness Finer Form. Sappiamo che ci sono molte scelte per attrezzatura per esercizi in casa, e allora grazie per esservi uniti a molti altri e avere scelto noi

Assistenza clientela: Contattateci per prima cosa!

- Per chiarimenti sul montaggio della panca, parti o pezzi mancanti, o se avete bisogno di parti di ricambio, vogliamo aiutarvi!
- Email: info@fineform.com
- È utile includere una foto o video degli eventuali problemi
- Includete il vostro ID ordine per permetterci di aiutarvi ancora più rapidamente

Per video di istruzioni su esercizi, guardate il nostro canale Youtube: **Finer Form**

Visitate finerform.com per risparmi su altra attrezzatura fitness di qualità da palestra.

Sicurezza del prodotto

AVVERTENZA: consultate il medico prima di fare esercizi o usare questa attrezzatura. Questa attrezzatura non deve essere usata senza l'esame e il permesso del medico. Se soffrite di una delle seguenti patologie o usate uno dei seguenti farmaci, non usate questa panca –

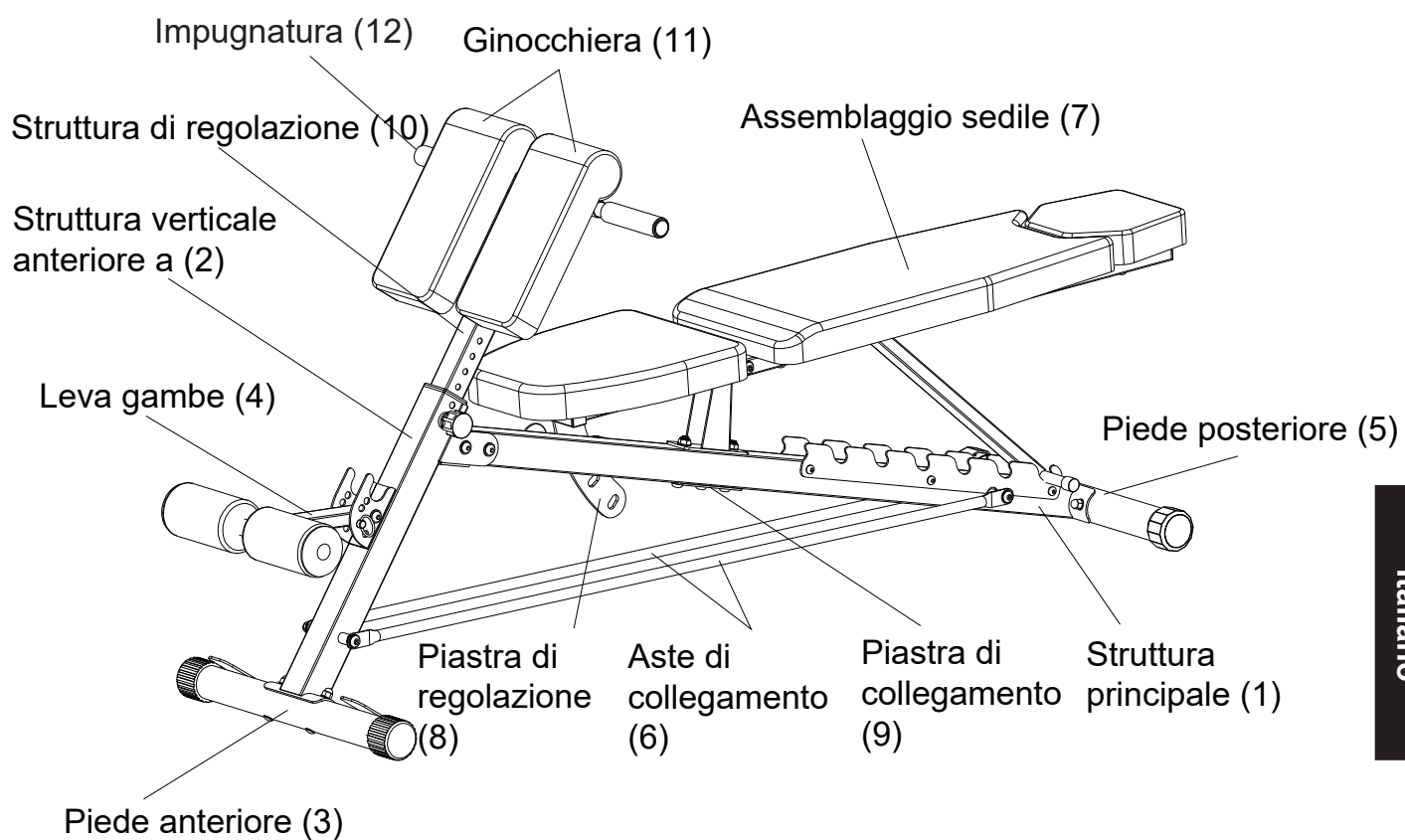
- Alte dosi di aspirina o farmaci anticoagulanti
- Disturbi delle ossa che includono fratture, fratture non guarite, chiodi chirurgici, placche o supporti, o osteoporosi
- Ernie
- Patologie cardiache, debolezza cardiaca o disturbi della circolazione per i quali seguite una terapia
- Infezioni dell'orecchio o disturbi dell'equilibrio
- Lesioni al dorso, lesioni spinali, articolazioni estremamente gonfie o sclerosi cerebrale
- Gravidanza
- Obesità

La portata massima di questo prodotto è 400 libbre (181 kg). Questa attrezzatura deve essere usata da una persona sola alla volta.

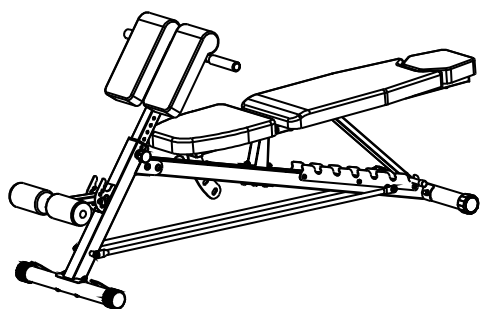
Questa attrezzatura è stata concepita per un uso sicuro e responsabile. Si prega di leggere tutte le istruzioni e fare attenzione prima di usare questa attrezzatura. Tutti i dadi, bulloni e viti inclusi nella confezione devono essere usati per il montaggio. Si prega di leggere le istruzioni per il montaggio nell'assemblare l'attrezzatura, e seguire queste istruzioni di sicurezza:

- 1) Consultate il medico prima di usare questa attrezzatura fitness.
- 2) Fate molta attenzione nel salire sulla o scendere dalla panca.
- 3) Smettete di usare l'attrezzatura se avete vertigini, capogiri o vi sentite svenire e rivolgetevi al medico.
- 4) Smettete di usare questa attrezzatura se avvertite qualsiasi dolore o disagio.
- 5) Indossate indumenti appropriati agli esercizi e al fitness quando usate questa attrezzatura.
- 6) Non lasciate che bambini usino questa attrezzatura.
- 7) Tenete gli animali lontano dall'attrezzatura quando vi esercitate.
- 8) Smettete di usare questa attrezzatura se avete nausea o capogiri durante un allenamento.
- 9) Non usate l'attrezzatura se non funziona come previsto o è danneggiata.
- 10) Collocate la panca su una superficie in piano. Non collocate la panca all'esterno.
- 11) Non collocate mani, piedi, dita delle mani o dei piedi vicino a parti in movimento.
- 12) Non inserite oggetti nelle parti aperte della panca.
- 13) Non indossate gioielli lunghi, indumenti larghi, e non lasciate sciolti i capelli mentre vi esercitate sulla panca.
- 14) I bambini di meno di 12 anni non devono tentare di usare questa panca.

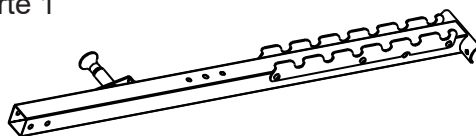
Diagramma del prodotto



ELENCO PARTI

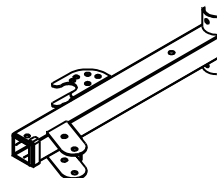


Parte 1



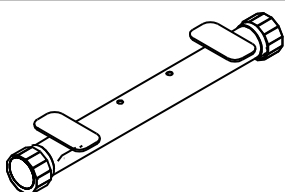
Struttura principale x 1

Parte 2



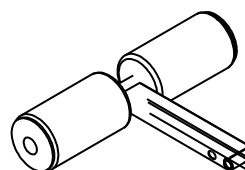
Struttura verticale anteriore x 1

Parte 3



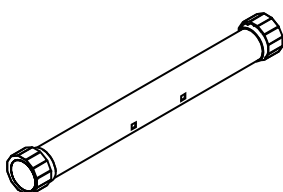
Piede anteriore x 1

Parte 4



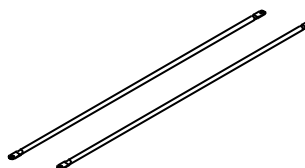
Leva gambe x 1

Parte 5



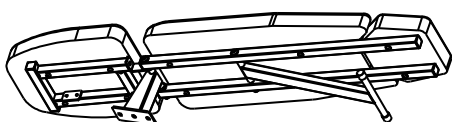
Piede posteriore x 1

Parte 6



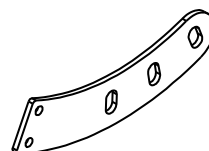
Asta di collegamento x 2

Parte 7



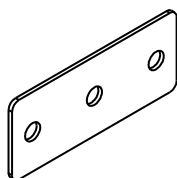
Assemblaggio sedile x 1

Parte 8



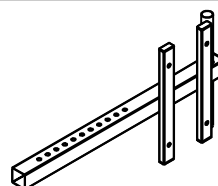
Piastra di regolazione x 1

Parte 9



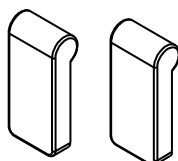
Piastra di collegamento x 1

Parte 10



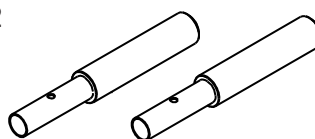
Struttura di regolazione x 1

Parte 11



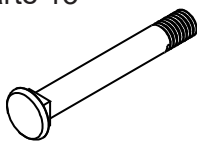

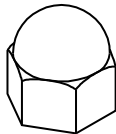
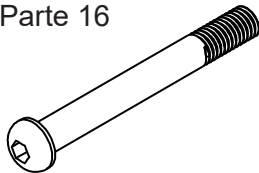
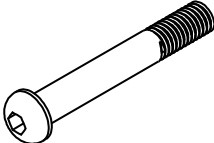
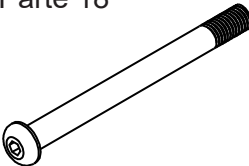
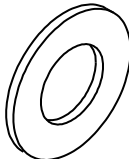
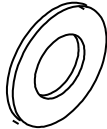
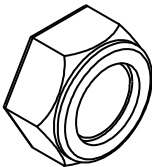
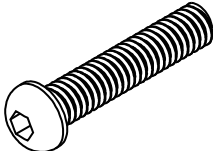

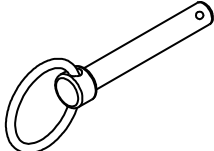
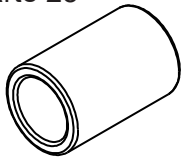
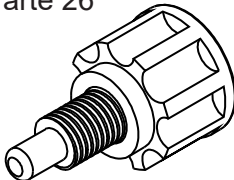


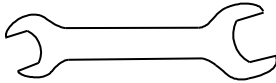
Ginocchiera x 2

Parte 12



Impugnature x 2

ELENCO DISPOSITIVI DI FISSAGGIO

<p>Parte 13</p>  <p>Bullone da carrozzeria M 8*60 x 4</p>	<p>Parte 14</p>  <p>Rondella curva 8 x 4</p>	<p>Parte 15</p>  <p>Tappo a vite M 8 x 4</p>	<p>Parte 16</p>  <p>Vite a testa esagonale M 10*70 x 5</p>
<p>Parte 17</p>  <p>Vite a testa esagonale M 10*60 x 1</p>	<p>Parte 18</p>  <p>Vite a testa esagonale M 10*15 x 2</p>	<p>Parte 19</p>  <p>Rondella 10 x 15</p>	<p>Parte 20</p>  <p>Rondella 8 x 4</p>
<p>Parte 21</p>  <p>Dado di bloccaggio M 10 x 7</p>	<p>Parte 22</p>  <p>Vite esagonale M 8*35 x 4</p>	<p>Parte 23</p>  <p>Vite esagonale M 8*15 x 2</p>	<p>Parte 24</p>  <p>Spina di bloccaggio con anello 10 x 1</p>
<p>Parte 25</p>  <p>Guaina x 4</p>	<p>Parte 26</p>  <p>Manopola</p>	<p>Parte 27</p>  <p>Chiave esagonale 5mm x 1</p>	<p>Parte 28</p>  <p>Chiave esagonale 6mm x 1</p>
<p>Parte 29</p>  <p>Chiave 14-17 x 1</p>			

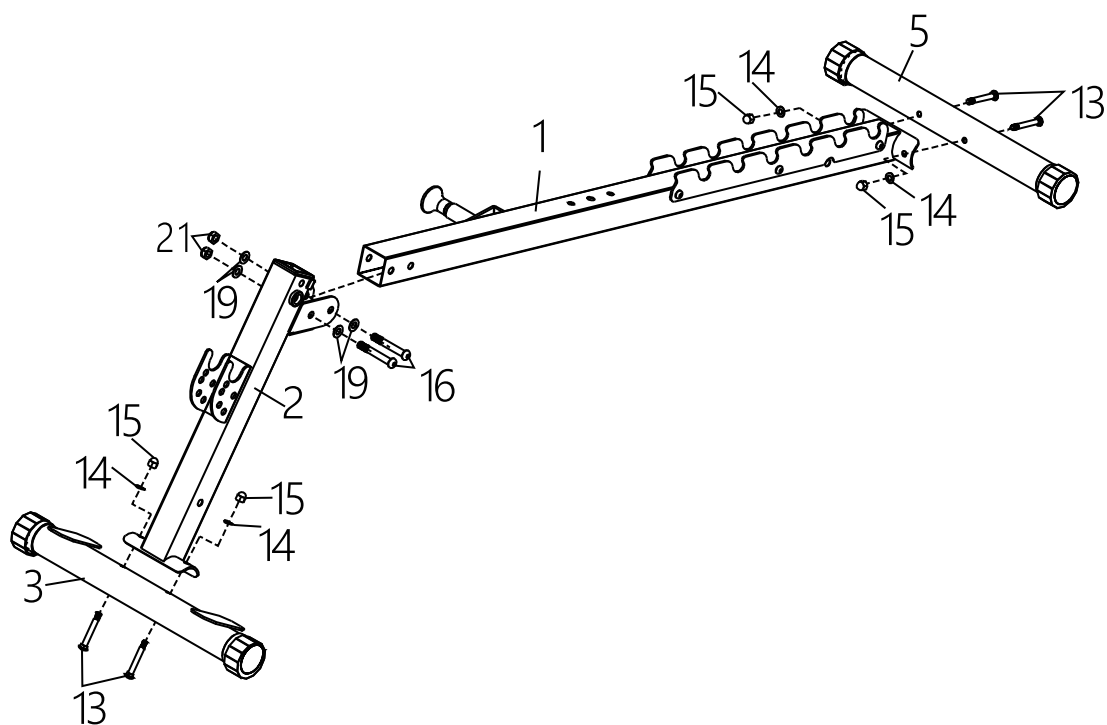


PRIMA DEL MONTAGGIO

Si raccomanda di serrare tutte le viti una volta completato l'assemblaggio, invece di serrare ad ogni punto.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

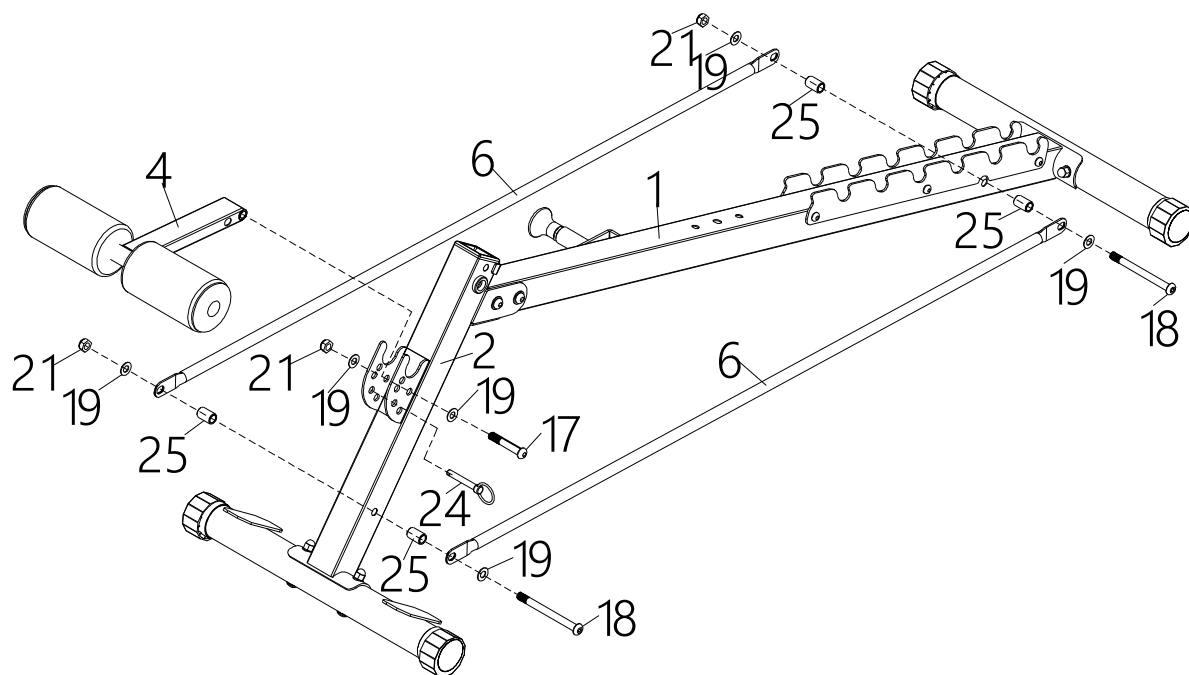
Punto 1



- Usate i bulloni da carrozzeria (13), le rondelle curve (14) e i tappi a vite (15) per fissare il piede anteriore(3) alla struttura anteriore (2).
- Usate i bulloni da carrozzeria (13), le rondelle curve (14) e i tappi a vite (15) per fissare il piede posteriore (3) alla struttura principale
- Serrate tutti i dadi e i bulloni per il piede anteriore e posteriore.
- Usate le viti a testa esagonale rotonda (16), le rondelle (19) e i dadi di bloccaggio (21) per collegare la struttura anteriore (2) e la struttura principale (1).

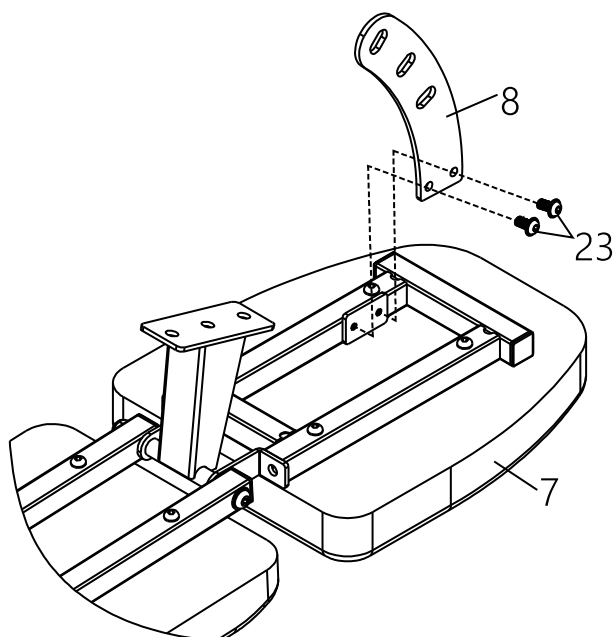
Nota: NON serrate queste viti adesso.

Punto 2



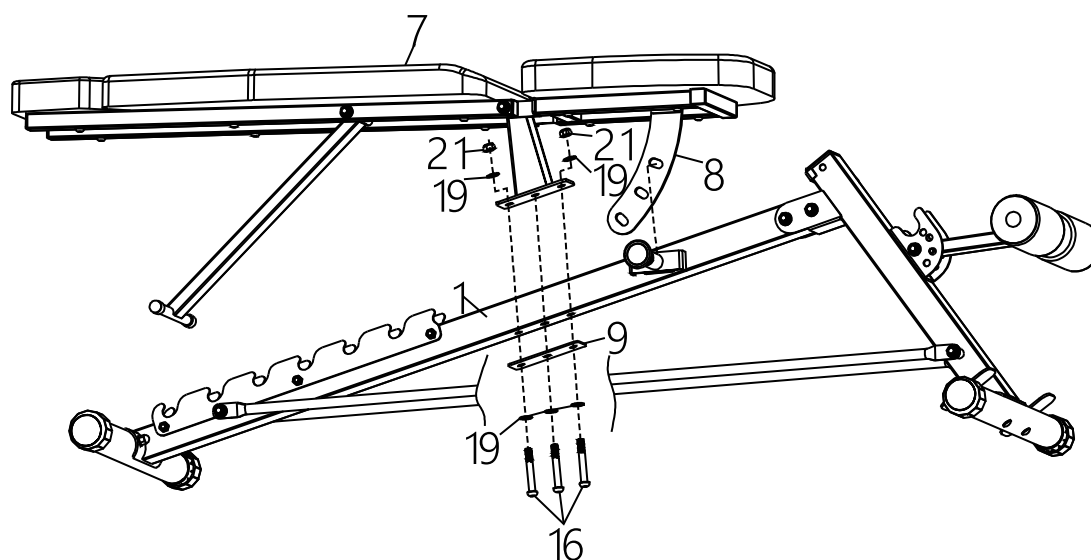
- Usate la vite a testa esagonale (18), la manopola (26), la rondella (19), e i dadi di bloccaggio (21) come mostrato per collegare le estremità delle aste di collegamento (6) alla struttura principale (1) e alla struttura anteriore (2).
- Se i fori non si allineano durante l'assemblaggio, sollevate il punto di collegamento fra la struttura principale (1) e la struttura anteriore (2) per regolare.
- Serrate le viti. Quindi serrate tutte le viti installate nel punto 1 che non erano state serrate.
- Usate la vite a testa esagonale (17), la rondella (19) e i dadi di bloccaggio (21) per fissare la leva per le gambe (4) alla struttura anteriore (2) e inserite la spina di bloccaggio con anello (24).

Punto 3



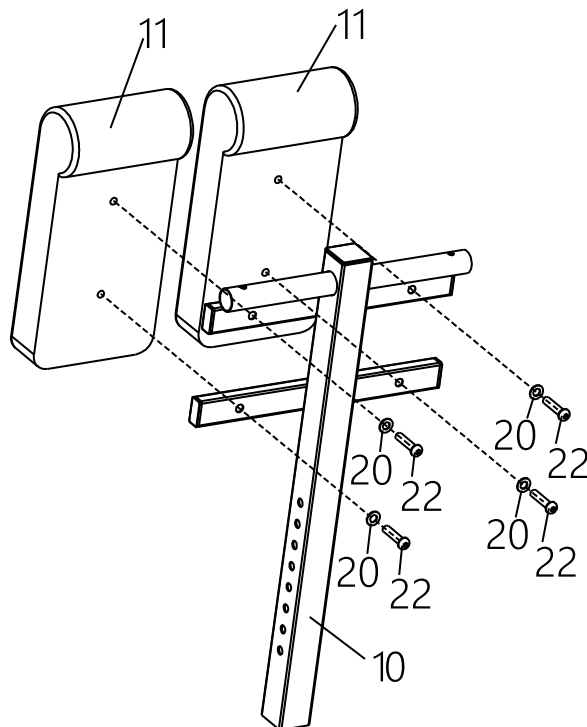
- a. Collocate piatto l'assemblaggio del sedile (7) e fissate la piastra di regolazione (8) all'assemblaggio del sedile (7) usando le viti a testa esagonale (23). Serrate le viti.

Punto 4



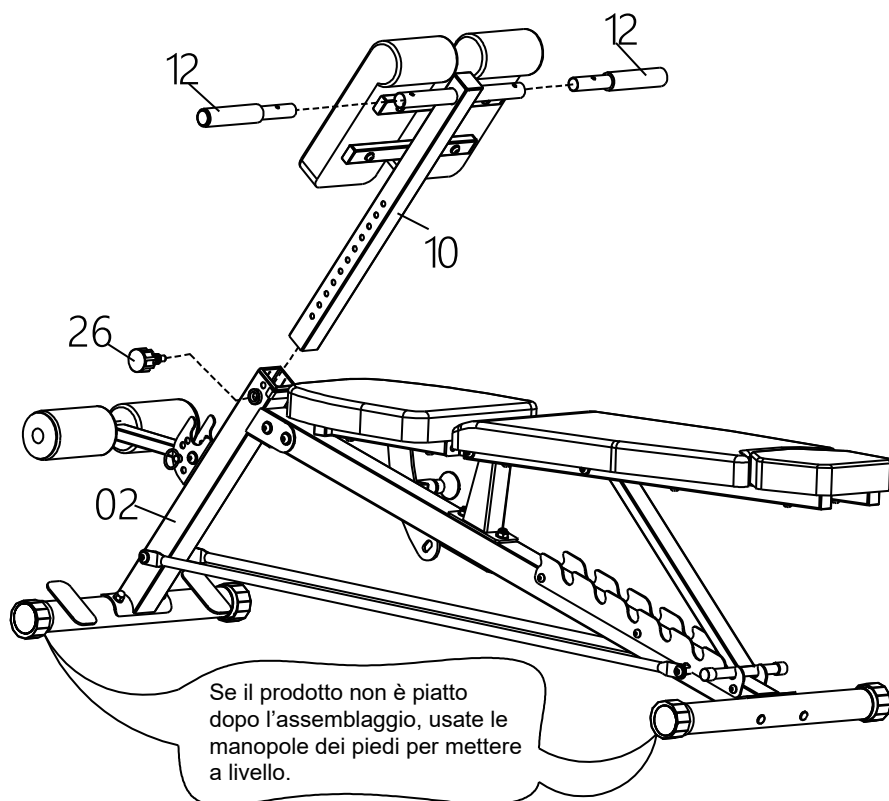
- a. Tirate la spina di bloccaggio sulla struttura principale (1) e posizionate il foro sulla piastra di regolazione (8) nella spina di bloccaggio.
- b. Allineate i fori sull'assemblaggio del sedile (7) e la struttura principale (1) come mostrato.
- c. Fissate le viti a testa esagonale (16), le rondelle piatte (19), la piastra di collegamento (9) e i dadi di bloccaggio (21), quindi serrate.

Punto 5



- a. Usate le viti a testa esagonale (22) e le rondelle (20) per fissare la ginocchiera alla struttura di regolazione (10) e serrate.

Punto 6



- a. La manopola (26) nella struttura anteriore (2) non deve essere avvitata molto a fondo.
- b. Inserite la struttura di regolazione (10) nella struttura anteriore (2) e usate la manopola (26) per regolare l'altezza della struttura di regolazione.
- c. Inserite le impugnature (12) nelle aperture sulla struttura di regolazione (10) come mostrato.

Congratulazioni. Avete finito!



Se la panca oscilla o non è in equilibrio, provate quanto segue:

1. Allentate tutte le viti, mettete peso sulla panca fino a quando non trova l'equilibrio. Quindi serrate le viti.
2. Serrate le viti nel Punto 1 (B) e Punto 2 (A)
3. I quattro tappi di gomma sui piedi della panca fanno da livellatori a pavimento. Ruotateli per adattarli a superfici irregolari.

GARANZIA LIMITATA

Finer Form garantisce che questo prodotto sarà privo di difetti di materiali e lavorazione per un anno. Questa garanzia non è trasferibile.

Tutti i prodotti Finer Form sono prodotti e testati con le più alte norme di qualità e processi di controllo qualità. Questa garanzia è limitata all'uso non commerciale dei prodotti Finer Form acquistati negli Stati Uniti.

Finer Form non sarà responsabile per perdite o danni, fra cui danni incidentali o derivati di qualsiasi tipo, in base alla garanzia, contratto o negligenza, e derivati in relazione alla vendita, uso o riparazione del prodotto.

Questa garanzia non copre danni causati da incidenti (incluso durante il trasporto), riparazioni o tentate riparazioni da parte di un individuo non autorizzato da Finer Form, o da vandalismo, uso improprio, abuso o alterazione.

©Finer Form. Tutti i diritti riservati.

Bedankt!

Allereerst hartelijk dank dat u voor een nieuwe halterbank van Finer Form heeft gekozen. We weten dat u uit een groot aanbod aan fitnessapparaten voor thuis kunt kiezen. Bedankt dus dat u zoals zovelen voor ons heeft gekozen!

Klantenservice: Neem eerst contact op met ons!

- Wij zijn er om u te helpen als u vragen heeft over de montage van de bank, ontbrekende onderdelen of stukken, of als u vervangende onderdelen nodig heeft!
- E-mail: info@finerform.com
- Het is altijd handig als u een foto of filmpje van een probleem toevoegt
- Vermeld ook uw bestelnummer zodat we u nog sneller kunnen helpen

Bezoek ons YouTube-kanaal voor instructievideo's met oefeningen: **Finer Form**

Ga naar **finerform.com** voor korting op andere fitnessapparaten van sportschoonkwaliteit.

Productveiligheid

WAARSCHUWING: Raadpleeg een arts alvorens te trainen of dit apparaat in gebruik te nemen. Dit apparaat mag niet worden gebruikt zonder beoordeling en goedkeuring van uw arts. Gebruik deze bank niet indien u een van de volgende aandoeningen heeft of een van de volgende geneesmiddelen gebruikt:

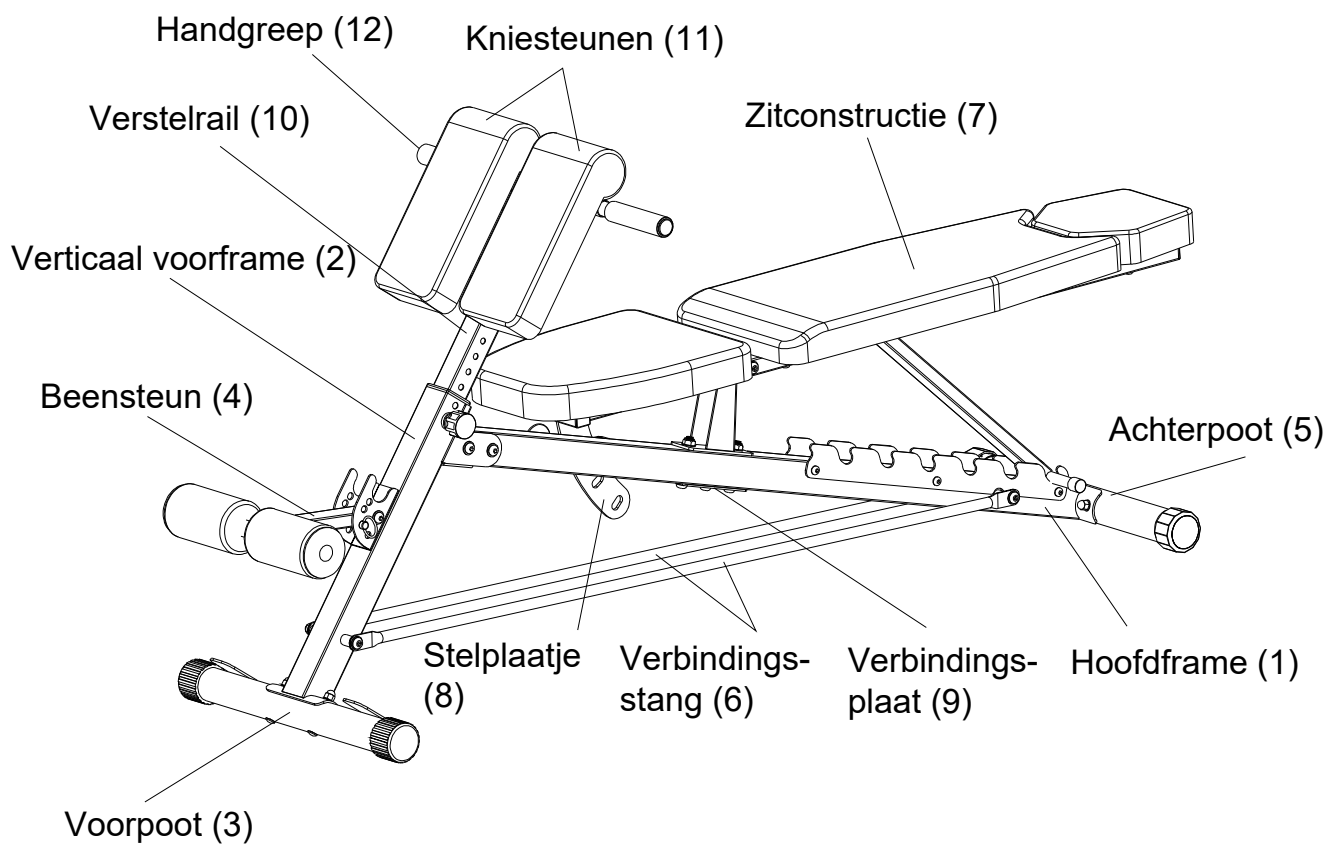
- hoge doses aspirine of bloedverduunners
- botaandoeningen waaronder breuken, niet-genezen breuken, chirurgische pennen, platen of steunen, of osteoporose
- hernia
- hartaandoening, hartfalen of bloedsomloopstoornissen waarvoor u behandeld wordt
- oorinfectie of evenwichtsstoornissen
- rugletsel, ruggengraatletsel, extreme gewrichtszwelling of cerebrale sclerose (vaatvernauwing in de hersenen)
- zwangerschap
- obesitas

De maximale gewichtsbelasting van dit product is 182 kg. Dit apparaat mag door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.

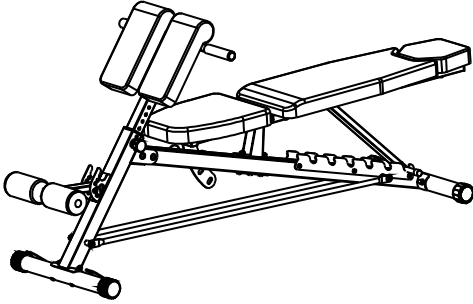
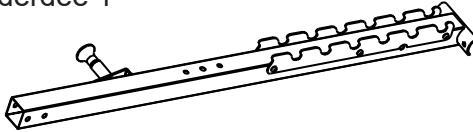
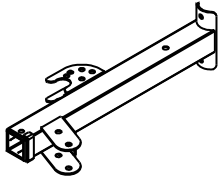
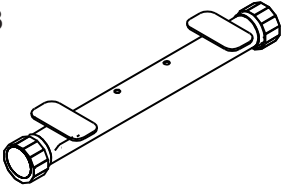
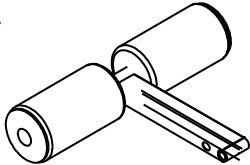
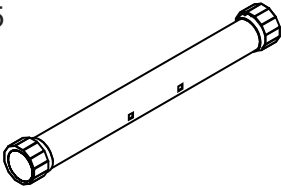
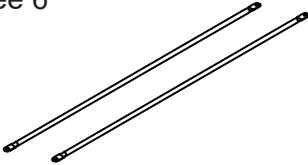
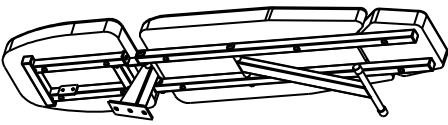
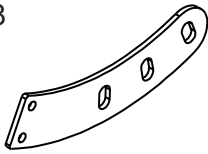
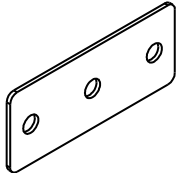
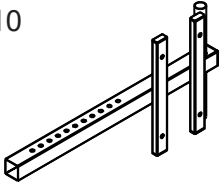
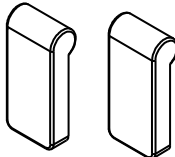
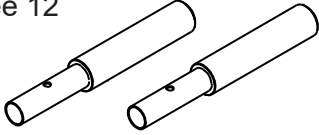
Dit apparaat is bedoeld om veilig en verantwoord te worden gebruikt. Lees alle instructies door en wees voorzichtig voordat u het apparaat in gebruik neemt. Alle in de verpakking meegeleverde moeren, bouten en schroeven moeten worden gebruikt bij de montage. Raadpleeg de montage-instructies tijdens het monteren van het apparaat en volg daarna deze veiligheidsinstructies:

- 1) Raadpleeg uw arts alvorens te trainen of dit apparaat in gebruik te nemen.
- 2) Wees uiterst voorzichtig bij op- en afstappen van de bank.
- 3) Stop met het gebruik van dit apparaat als u duizelig wordt, een licht gevoel in het hoofd heeft of het gevoel krijgt dat u gaat flauwvallen. Neem dan contact op met uw arts.
- 4) Stop met het gebruik van deze apparatuur als u enige pijn of enig ongemak voelt.
- 5) Draag de juiste sport- en fitnesskleding als u dit apparaat gebruikt.
- 6) Dit apparaat mag niet door kinderen worden gebruikt.
- 7) Houd huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens het sporten.
- 8) Stop met het gebruik van deze apparatuur als u misselijk of duizelig wordt tijdens een workout.
- 9) Gebruik het apparaat niet als het niet goed werkt of beschadigd is.
- 10) Plaats de bank op een vlakke ondergrond. Plaats de bank niet buiten.
- 11) Houd handen, voeten, vingers of tenen uit de buurt van bewegende delen.
- 12) Steek geen voorwerpen in openingen in de bank.
- 13) Draag nooit lange sieraden, wijde of losse kleding of lang los haar tijdens het sporten op de bank.
- 14) Kinderen onder de 12 jaar mogen deze bank niet proberen te gebruiken.

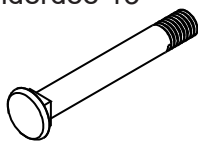

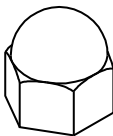
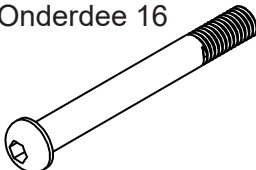
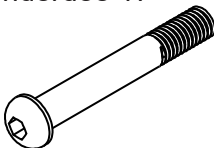
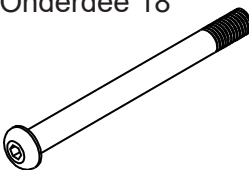
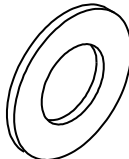
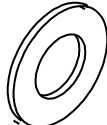
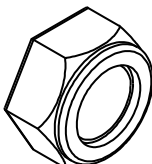
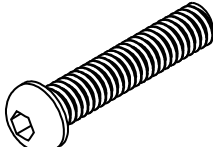

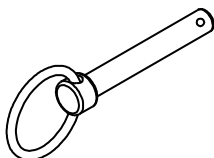
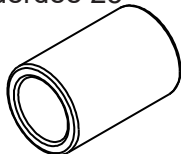
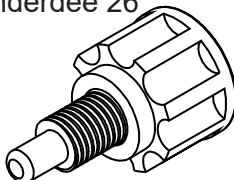


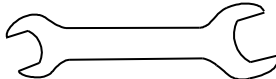
Tekening van het product



ONDERDELEN-LIJST

	<p>Onderdee 1</p>  <p>Hoofdframe (1x)</p>
	<p>Onderdee 2</p>  <p>Verticaal voorframe (1x)</p>
<p>Onderdee 3</p>  <p>Voorpoot (1x)</p>	<p>Onderdee 4</p>  <p>Beensteun (1x)</p>
<p>Onderdee 5</p>  <p>Achterpoot (1x)</p>	<p>Onderdee 6</p>  <p>Verbindingsstang (2x)</p>
<p>Onderdee 7</p>  <p>Zitconstructie (1x)</p>	<p>Onderdee 8</p>  <p>Stelplaatje x 1</p>
<p>Onderdee 9</p>  <p>Verbindingsplaatje (1x)</p>	<p>Onderdee 10</p>  <p>Verstelrail (1x)</p>
<p>Onderdee 11</p>  <p>Kniesteunen (2x)</p>	<p>Onderdee 12</p>  <p>Handgrepen (2x)</p>

MONTAGEMATERIAAL

<p>Onderdee 13</p>  <p>Slotbout M8*60 (4x)</p>	<p>Onderdee 14</p>  <p>Gebogen sluitring 8 (4x)</p>	<p>Onderdee 15</p>  <p>Dopmoer M8 (4x)</p>	<p>Onderdee 16</p>  <p>Inbusbout M10*70 (5x)</p>
<p>Onderdee 17</p>  <p>Inbusbout M10*60 (1x)</p>	<p>Onderdee 18</p>  <p>Inbusbout M10*15 (2x)</p>	<p>Onderdee 19</p>  <p>Sluitring 10 (15x)</p>	<p>Onderdee 20</p>  <p>Sluitring 8 (4x)</p>
<p>Onderdee 21</p>  <p>Borgmoer M10 (7x)</p>	<p>Onderdee 22</p>  <p>Inbusbout M*35 (4x)</p>	<p>Onderdee 23</p>  <p>Inbusbout M8*15 (2x)</p>	<p>Onderdee 24</p>  <p>Borgpen met ring 10 (1x)</p>
<p>Onderdee 25</p>  <p>Casing x 4</p>	<p>Onderdee 26</p>  <p>Regelknop (1x)</p>	<p>Onderdee 27</p>  <p>Inbussleutel 5 mm (1x)</p>	<p>Onderdee 28</p>  <p>Inbussleutel 6 mm (1x)</p>
<p>Onderdee 29</p>  <p>Steeksleutel 14-17 (1x)</p>			

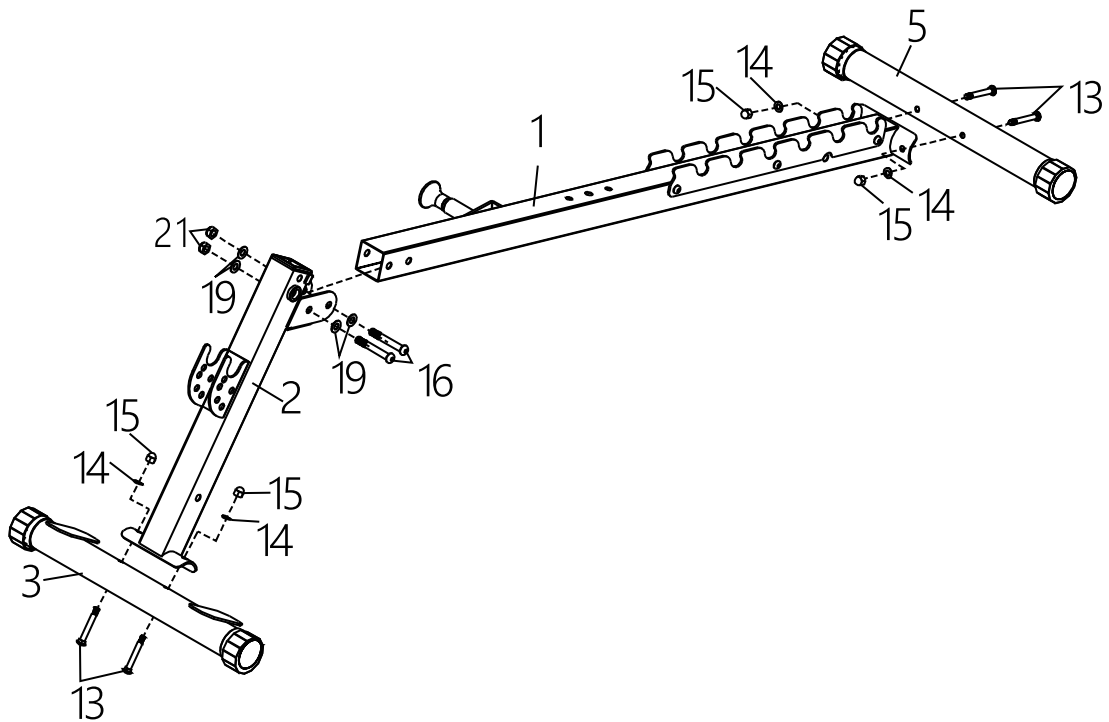


VÓÓR DE MONTAGE

Het is raadzaam alle schroeven vast te draaien nadat alle stappen zijn uitgevoerd i.p.v. na elke stap.

MONTAGE-INSTRUCTIES

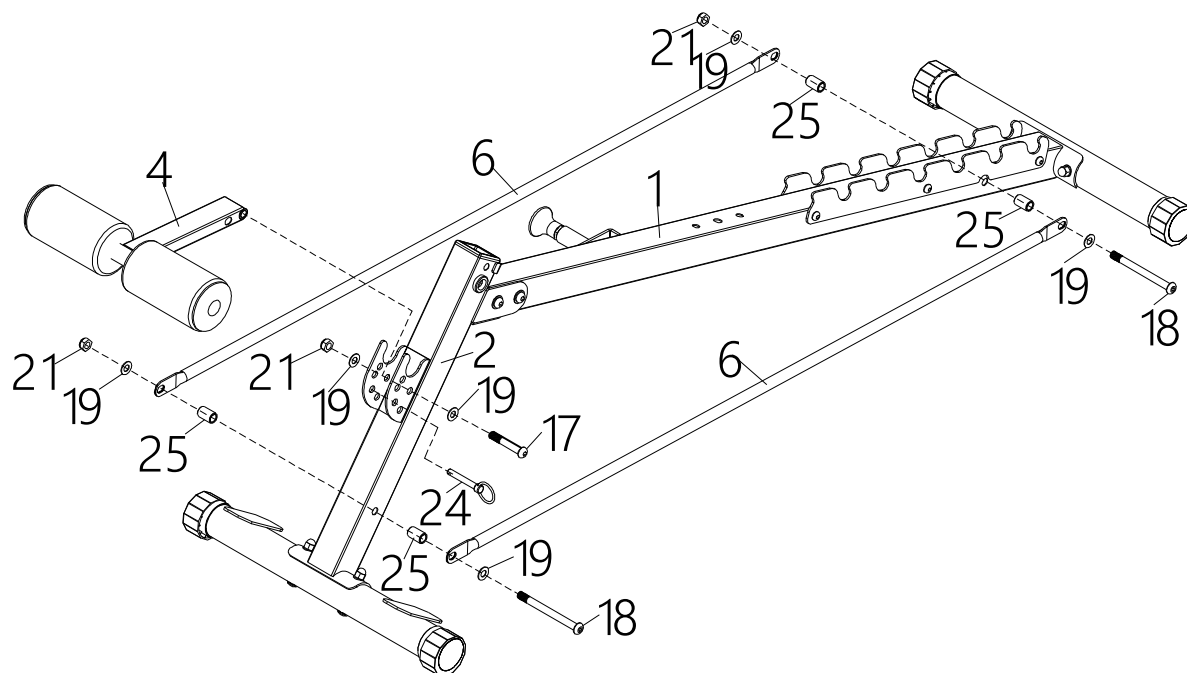
Stap 1



- Monteer de voorpoot (3) met de slotbouten (13), gebogen sluitringen (14) en dopmoeren (15) op het voorframe (2).
- Monteer de achterpoot met de slotbouten (13), gebogen sluitringen (14) en borgmoeren (15) op het hoofdframe.
- Zet alle moeren en bouten voor de voorpoot en de achterpoot vast.
- Bevestig het voorframe (2) met de bolle inbusbouten (16), sluitringen (19) en borgmoeren (21) aan het hoofdframe (1).

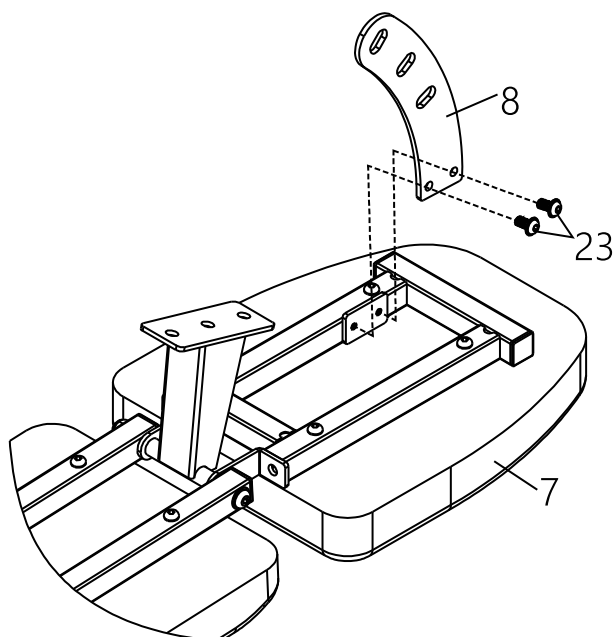
NB: Draai deze schroeven nog NIET vast!

Stap 2



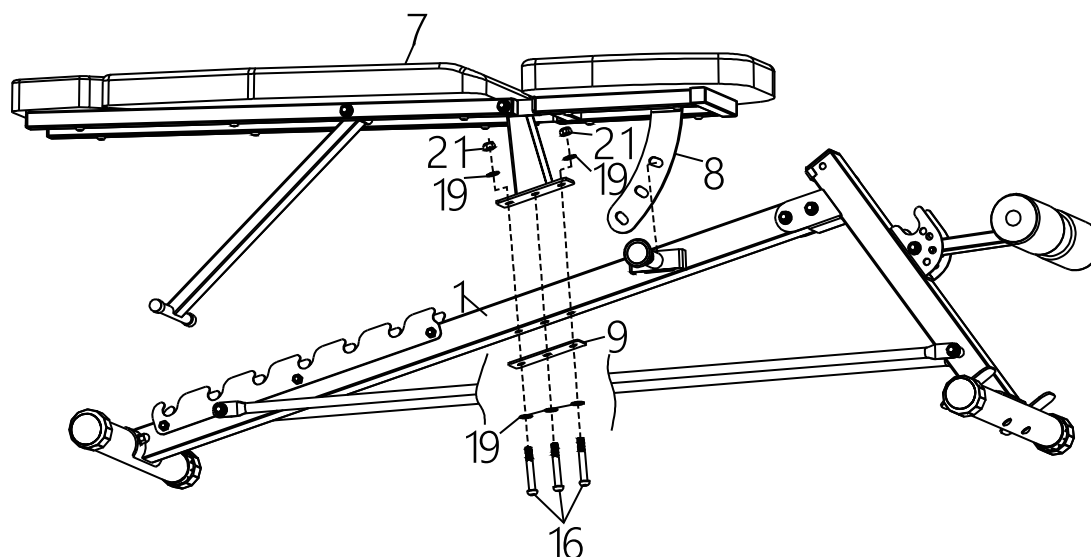
- Bevestig de uiteinden van de verbindingstangen (6) met de inbusbout (18), regelknop (26), sluitring (19) en borgmoeren (21) zoals afgebeeld aan het hoofdframe (1) en het voorframe (2).
- Als de gaatjes niet goed zijn uitgelijnd tijdens de montage, brengt u het verbindingspunt tussen het hoofdframe (1) en het voorframe (2) iets hoger.
- Draai de schroeven vast. Draai vervolgens alle schroeven vast die in stap 1 werden aangebracht zonder te worden vastgezet.
- Monteer de beensteun met de inbusbout (17), sluitring (19) en borgmoeren (21) op het voorframe (2) en breng de borgpen met de ring (24) aan.

Stap 3



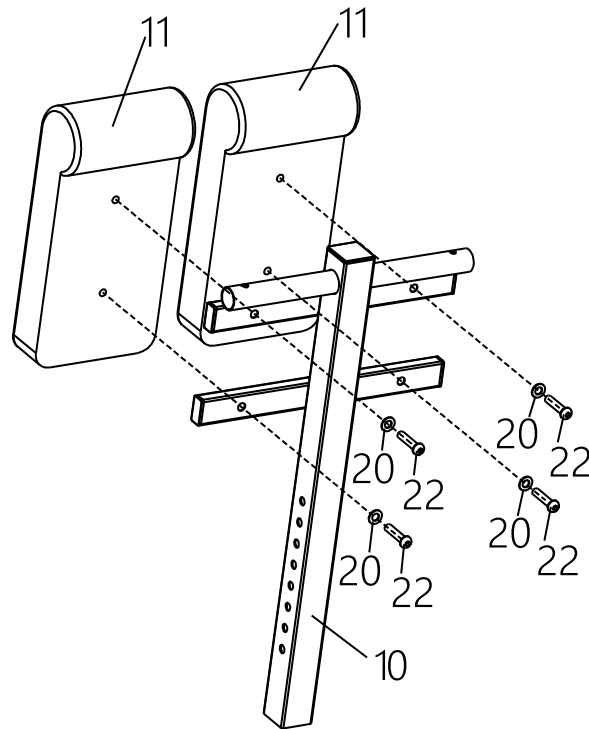
- a. Leg de zitconstructie (7) plat neer en monteer het stelplaatje (8) met de inbusbouten (23) op de zitconstructie (7). Draai de schroeven vast.

Stap 4



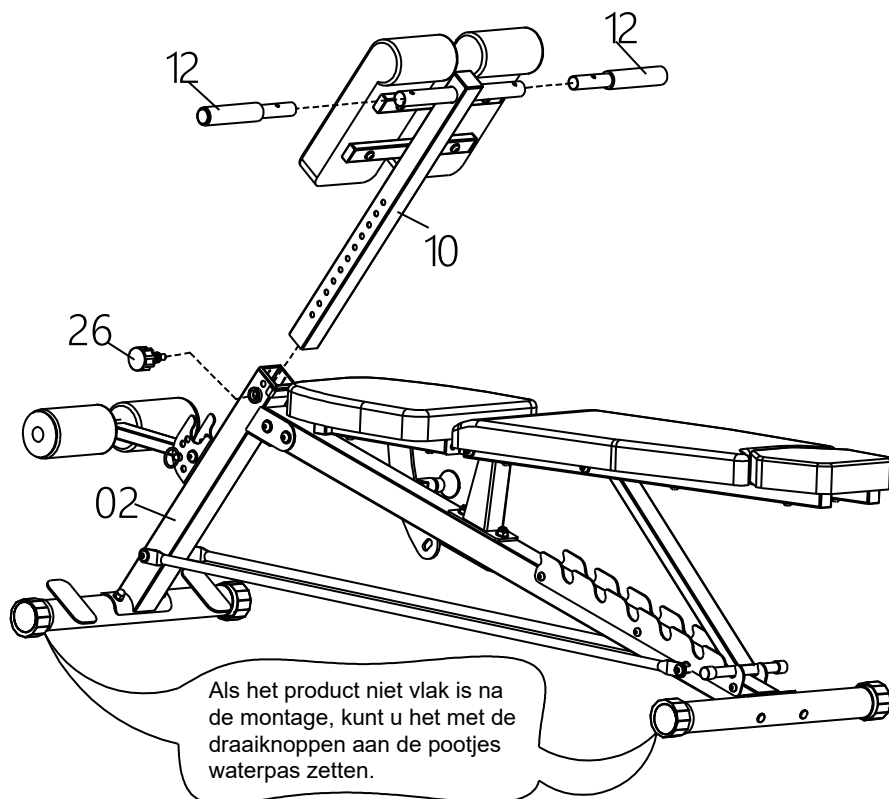
- a. Trek aan de borgpen op het hoofdframe (1) en breng het gaatje in het stelplaatje (8) op de borgpen.
- b. Lijn de gaatjes op de zitconstructie (7) en het hoofdframe (1) uit zoals afgebeeld.
- c. Breng de inbusbouten (16), de sluitringen (19), het verbindingsplaatje (9) en de contraoeren (21) aan en zet ze vast.

Step 5



- a. Monteer de kniesteun met de inbusbouten (22) en sluitringen (20) op de verstelrail (10) en zet vast.

Step 6



- a. Plaats de regelknop (26) in het verticale voorframe (2). Het hoeft niet zeer diep in te worden gedraaid.
- b. Steek de verstelrail (10) in het voorframe (2) en pas de hoogte van de verstelrail aan met de regelknop (26).
- c. Steek de handgrepen (12) in de openingen op de verstelrail (10) zoals afgebeeld.

Gefeliciteerd. De montage zit erop!



Als de bank wiebelt of uit balans is, kunt u het volgende proberen:

1. Zet alle schroeven/bouten los en belast de bank totdat ze vanzelf in balans komt. Zet daarna de schroeven/bouten opnieuw vast.
2. Zet de bouten van stap 1 (b) en stap 2 (b) vast.
3. De vier rubberen doppen op de pootjes van de bank werken als trillingsdempers. Draai ze om de bank aan te passen aan oneffen oppervlakken.

BEPERKTE GARANTIE

Finer Form garandeert dat dit product gedurende een periode van één jaar vrij zal zijn van materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie is niet overdraagbaar.

Alle producten van Finer Form worden geproduceerd en getest conform de hoogste kwaliteitsnormen en kwaliteitscontroles. Deze garantie is beperkt tot het niet-commercieel gebruik van Finer Form-producten die in de Verenigde Staten zijn gekocht.

Finer Form is niet aansprakelijk voor enig verlies of enige schade (met inbegrip van incidentele of gevolgschade van welke aard dan ook), hetzij op grond van garantie, contract of nalatigheid, en in verband met de verkoop, het gebruik of de reparatie van het product.

Deze garantie dekt geen schade veroorzaakt door ongevallen (inclusief gedurende het vervoer), reparaties of reparatiepogingen door een persoon die daartoe niet gemachtigd is door Finer Form, dan wel door vandalisme, misbruik of wijziging.

©Finer Form. Alle rechten voorbehouden.

Děkujeme Vám!

Úvodem bychom Vám chtěli poděkovat za to, že jste si vybrali Finer Form jako svou novou lavici ke cvičení. Víme, že existuje pestrá nabídka možností výběru náradí k domácímu cvičení, proto Vám děkujeme, že jste se přidali k mnoha dalším zákazníkům a vybrali jste si právě náš výrobek!

Služba zákazníkům: Nejprve nás kontaktujte!

- Pokud máte nějaké otázky týkající se sestavení lavice, chybějících dílů nebo částí, nebo potřebujete náhradní díly, rádi Vám pomůžeme!
- Email: info@finerform.com
- Pomůže nám, pokud přiložíte a zašlete obrázek nebo video Vašich případných problémů
- Prosíme o uvedení čísla Vaší objednávky, abychom Vám pomohli ještě rychleji

Na instruktážní videa jednotlivých cvičení se prosím podívejte na program YouTube: **Finer Form**

Navštivte **finerform.com** s výhodnými nabídkami dalšího sportovního náradí, kvalitou srovnatelného s náradím používaným v profesionálních posilovnách.

Bezpečnostní pokyny

UPOZORNĚNÍ: Před začátkem pravidelného cvičení a používání tohoto náradí se prosím poraďte s lékařem. Cvičení na tomto náradí by nemělo být prováděno bez předchozí konzultace s lékařem a kontroly zdravotního stavu. Pokud trpíte některými z následujících potíží, nebo užíváte jakékoliv z následujících léků, nepoužívejte prosím tuto lavici:

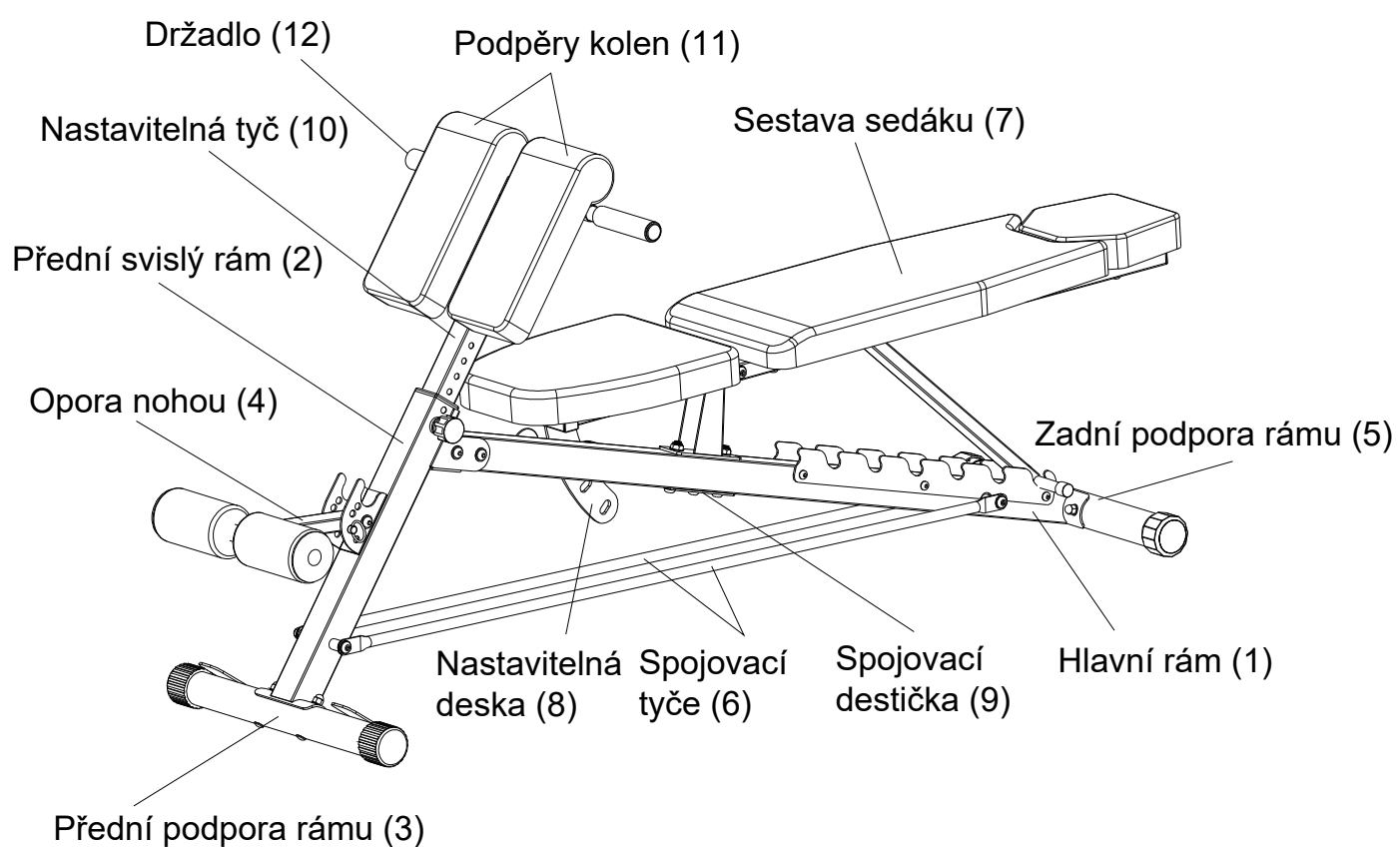
- Vysoké dávky aspirinu nebo léky snižující srážlivost krve
- Potíže s kostmi, včetně zlomenin, nezhojených zlomenin, chirurgické hřebky, desky nebo opory, nebo osteoporóza
- Kýly
- Problémy se srdcem, srdeční slabost nebo oběhové problémy, na které se léčíte
- Záněty uší nebo poruchy rovnováhy
- Zranění zad, páteře, nadměrné otoky kloubů nebo difuzní skleróza
- Těhotenství
- Obezita

Maximální zatížení tohoto výrobku je 180 kg a je určeno pro cvičení jedné osoby.

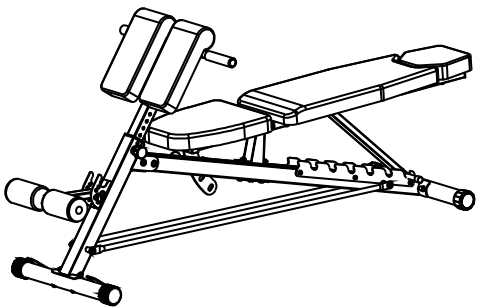
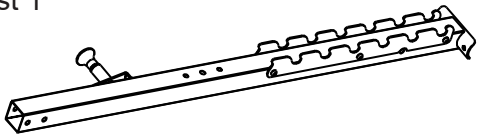
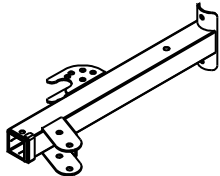
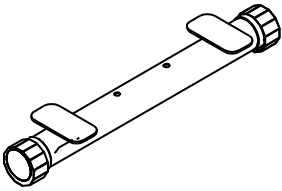
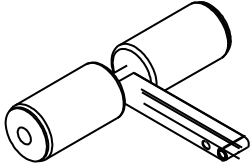
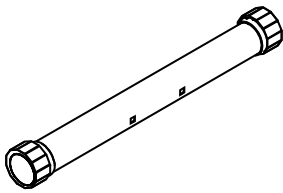
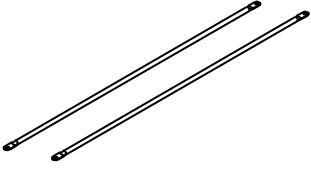
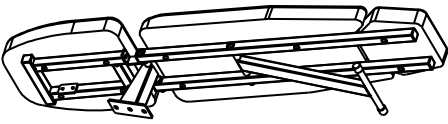
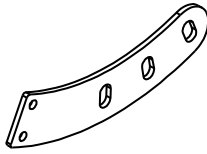
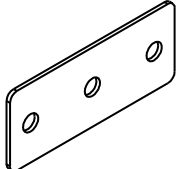
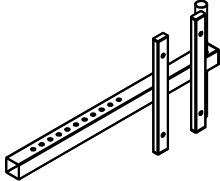
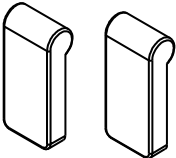
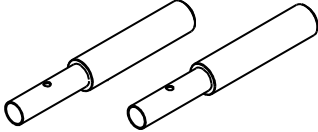
Toto náradí bylo navrženo tak, aby bylo používáno bezpečně a zodpovědně. Před použitím tohoto náradí si prosím přečtěte všechny pokyny a buďte obezřetní. Při montáži musí být použity všechny matice a šrouby obsažené v balení. Při montáži se řiďte montážními pokyny a poté dodržujte tyto bezpečnostní pokyny:

- 1) Před použitím tohoto cvičebního náradí se poraďte s lékařem.
- 2) Buďte mimořádně opatrní při sedání na lavici a zvedání se z ní.
- 3) Přestaňte používat náradí, pokud pocítíte točení hlavy, závratě nebo mdlobu. Pak kontaktujte Vašeho lékaře.
- 4) Přestaňte používat toto náradí, pokud ucítíte jakoukoliv bolest nebo nepříjemný pocit.
- 5) Při používání tohoto náradí noste oblečení vhodné ke cvičení a sportu.
- 6) Nedovolte dětem používat toto náradí.
- 7) Při cvičení nedovolte domácím zvířatům, aby se přiblížila k náradí.
- 8) Přestaňte používat toto náradí, pokud cítíte, že se Vám během cvičení dělá špatně od žaludku, nebo pociťujete závratě.
- 9) Nepoužívejte náradí, pokud je porouchané nebo poškozené.
- 10) Postavte lavici na rovný povrch. Neumísťujte ji do venkovních prostorů.
- 11) Nepřibližujte ruce ani nohy k pohybujícím se částem.
- 12) Nevkládejte žádné předměty do otevřených částí lavice.
- 13) Při cvičení na lavici nenoste šperky, plandavé nebo volné oblečení, dlouhé vlasy mějte sepnuté.
- 14) Lavice není určena k používání osobám mladším 12 let.

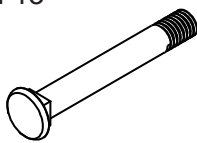

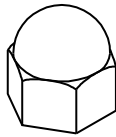
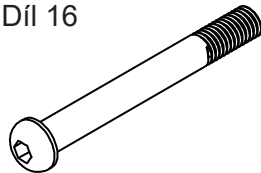
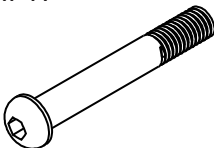
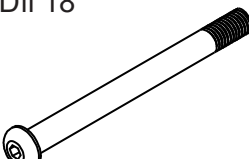
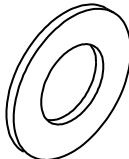
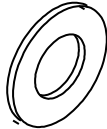
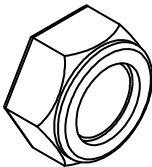
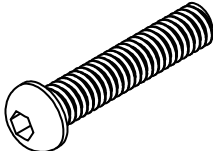
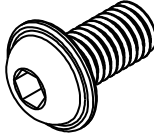
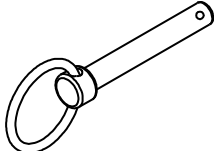
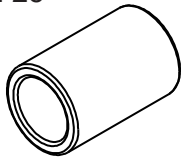
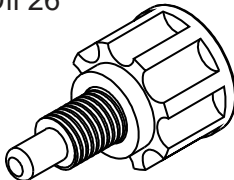


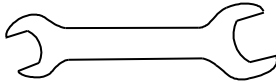
Obrázek výrobku



SEZNAM ČÁSTÍ

	<p>Část 1</p>  <p>Hlavní rám x 1</p>
	<p>Část 2</p>  <p>Přední svislý rám x 1</p>
<p>Část 3</p>  <p>Přední podpora rámu x 1</p>	<p>Část 4</p>  <p>Opora nohou x 1</p>
<p>Část 5</p>  <p>Zadní podpora rámu x 1</p>	<p>Část 6</p>  <p>Spojovací tyče x 2</p>
<p>Část 7</p>  <p>Sestava sedáku Xx 1</p>	<p>Část 8</p>  <p>Nastavitelná deska x 1</p>
<p>Část 9</p>  <p>Spojovací destička x 1</p>	<p>Část 10</p>  <p>Nastavitelná tyč x 1</p>
<p>Část 11</p>  <p>Podpěry kolen x 2</p>	<p>Část 12</p>  <p>Držadla x 2</p>

SEZNAM DÍLŮ

<p>Díl 13</p>  <p>Vratový šroub M 8*60 x 4</p>	<p>Díl 14</p>  <p>Pružná zvlňená podložka 8 x 4</p>	<p>Díl 15</p>  <p>Uzavřená matice M 8 x 4</p>	<p>Díl 16</p>  <p>Imbusový šroub M 10*70 x 5</p>
<p>Díl 17</p>  <p>Imbusový šroub M 10*60 x 1</p>	<p>Díl 18</p>  <p>Imbusový šroub M 10*15 x 2</p>	<p>Díl 19</p>  <p>Podložka 10 x 15</p>	<p>Díl 20</p>  <p>Podložka 8 x 4</p>
<p>Díl 21</p>  <p>Pojistná matice M 10 x 7</p>	<p>Díl 22</p>  <p>Imbusový šroub M 8*35 x 4</p>	<p>Díl 23</p>  <p>Imbusový šroub M 8*15 x 2</p>	<p>Díl 24</p>  <p>Pojistný kolík s kroužkem 10 x 1</p>
<p>Díl 25</p>  <p>Vložka x 4</p>	<p>Díl 26</p>  <p>Zajišťovací šroub x 1</p>	<p>Díl 27</p>  <p>Imbusový klíč 5mm x 1</p>	<p>Díl 28</p>  <p>Imbusový klíč 6mm x 1</p>
<p>Díl 29</p>  <p>Oboustranný klíč 14-17 x 1</p>			

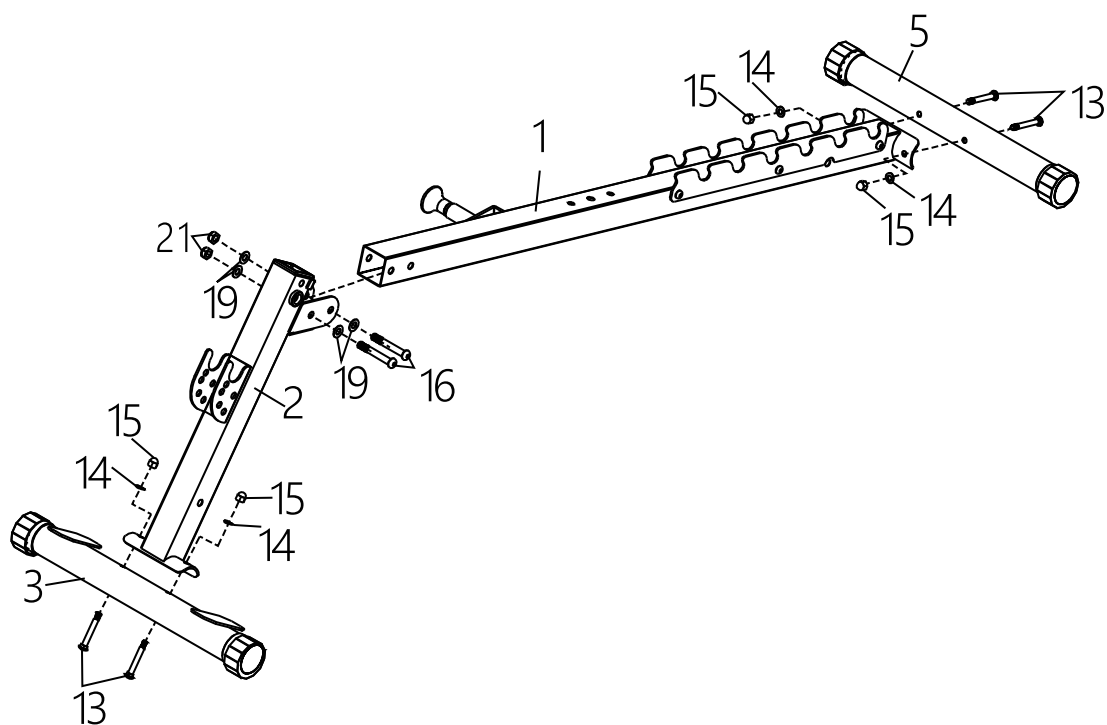


PŘED MONTÁŽÍ

Doporučujeme utažení všech šroubů až po ukončení všech montážních kroků namísto utahování po každém jednotlivém kroku.

NÁVOD K MONTÁŽI

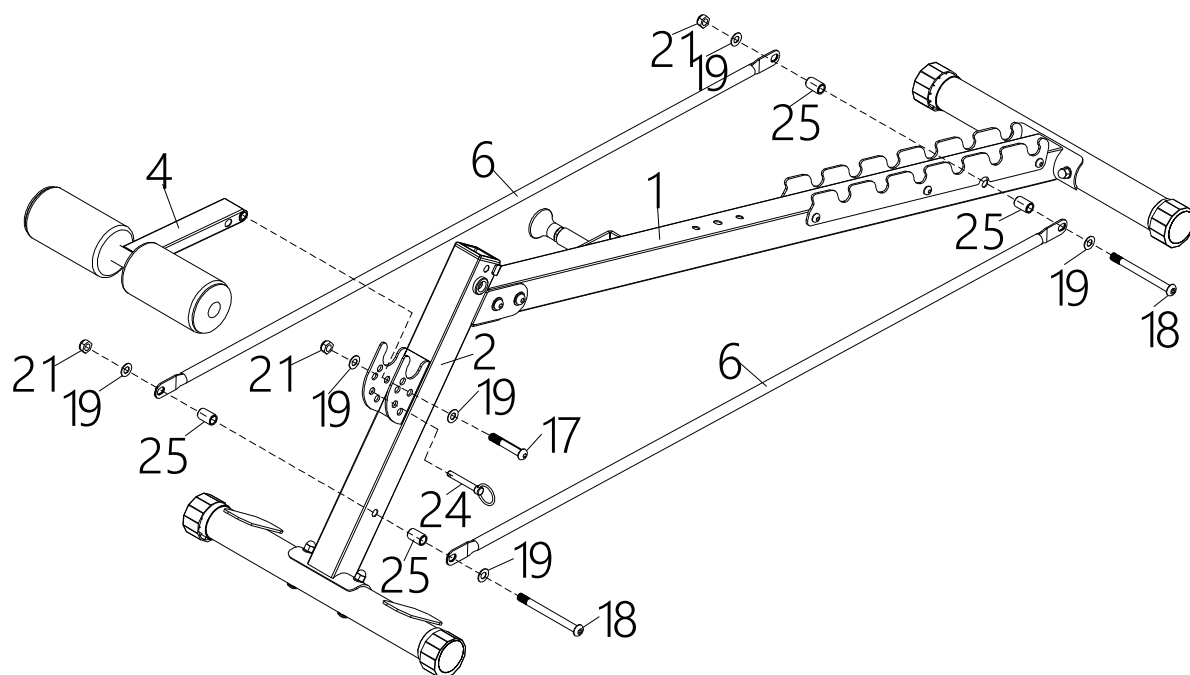
Krok 1



- Použijte vratové šrouby (13), pružné zvlněné podložky (14) a uzavřené matice (15) k upevnění přední podpory rámu (3) do předního svislého rámu (2).
- Použijte vratové šrouby (13), pružné zvlněné podložky (14) a pojistné matice (21) k upevnění zadní podpory rámu do hlavního rámu.
- Utáhněte všechny matice a šrouby přední a zadní podpory rámu.
- Použijte imbusové šrouby s kulatou hlavou (16), podložky (19) a pojistné matice (21) ke spojení svislého rámu (2) a hlavního rámu (1).

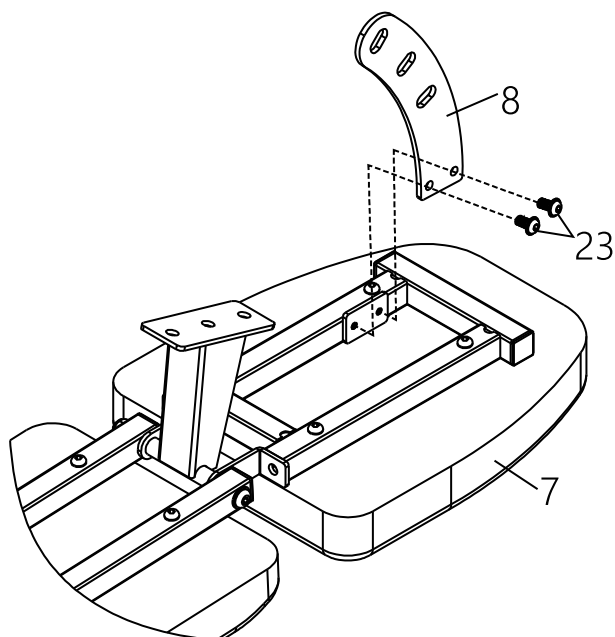
Poznámka: Tyto šrouby zatím NEUTAHUJTE.

Krok 2



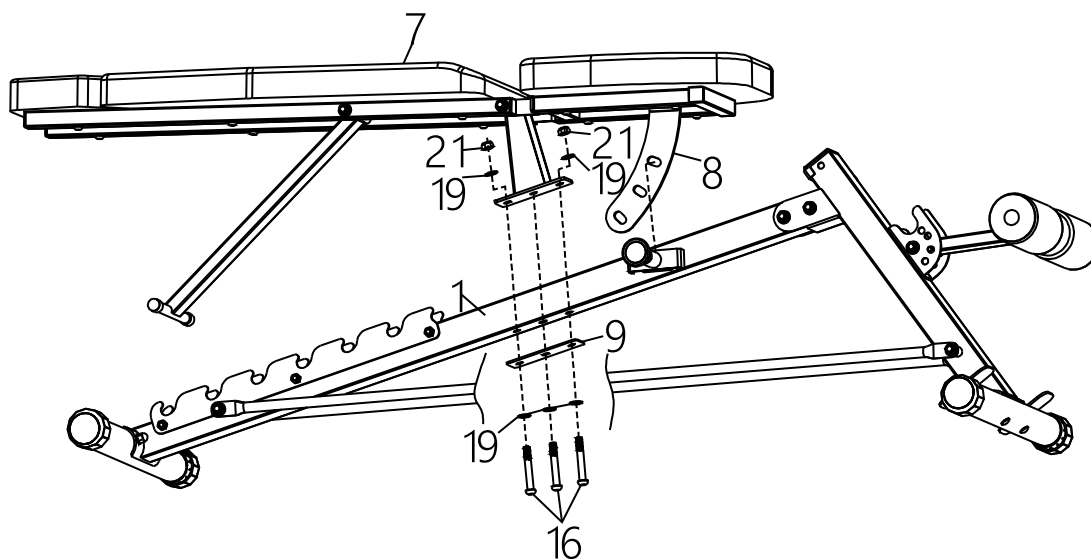
- Použijte imbusový šroub (18), zajišťovací šroub (26), podložku (19) a pojistné matice (21), jak je zobrazeno, ke spojení konců spojovacích tyčí (6) k hlavnímu rámu (1) a přednímu rámu (2).
- Pokud se otvory během montáže nekryjí, nadzvedněte místo spojení mezi hlavním rámem (1) a předním svislým rámem (2) a přizpůsobte je.
- Utáhněte šrouby. Potom utáhněte všechny šrouby nainstalované v kroku 1, které ještě nebyly utaženy.
- Použijte imbusový šroub (17), podložku (19) a pojistné matice (21) k uchycení opory nohou (4) k přednímu svislému rámu (2) a zasuňte pojistný kolík s kroužkem (24).

Krok 3



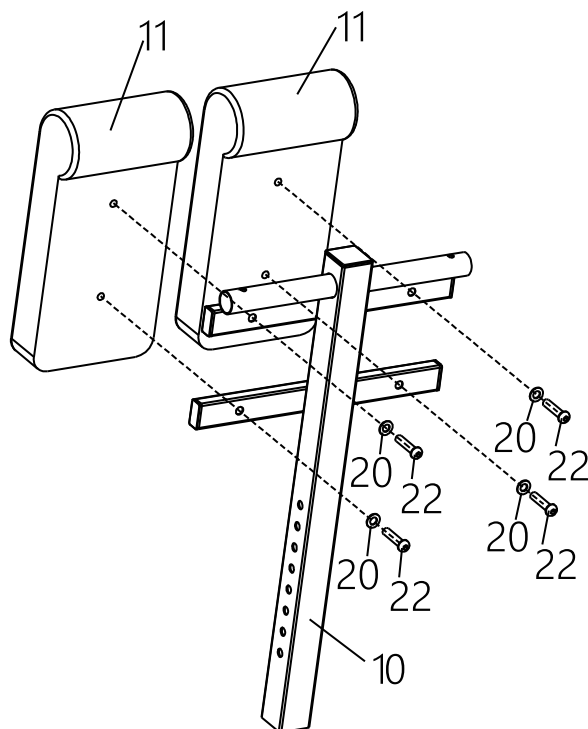
- a. Položte rovně sestavu sedáku (7) a pomocí imbusových šroubů (23) připevněte nastavitelnou desku (8) k sestavě sedáku (7). Utáhněte šrouby.

Krok 4



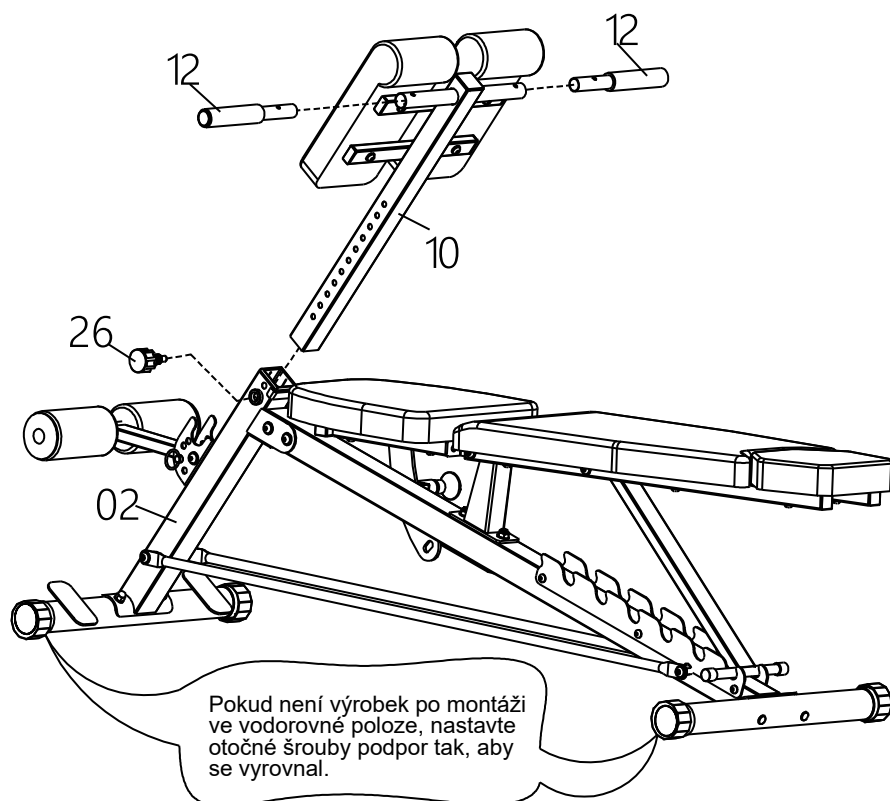
- a. Uvolněte pojistný kolík na hlavním rámu (1) a nastavte otvory na nastavitelné desce (8) na pojistný kolík.
- b. Vyrovnajte otvory na sestavě sedáku (7) a hlavním rámu (1), jak je zobrazeno.
- c. Upevněte pomocí imbusových šroubů (16), rovných podložek (19), spojovací destičky (9) a pojistných matic (21), potom utáhněte.

Krok 5



- a. Použijte imbusové šrouby (22) a podložky (20) ke spojení podpěr kolen a nastavitelné tyče (10) a utáhněte.

Krok 6



- a. Zašroubujte zajišťovací šroub (26) do předního svislého rámu (2). Nemusí být zašroubován příliš hluboko.
- b. Zasuňte nastavitelnou tyč (10) do předního svislého rámu (2) a použijte zajišťovací šroub (26) k přizpůsobení výšky nastavitelné tyče.
- c. Zasuňte držadla (12) do otvorů na nastavitelné tyči (10) tak, jak je zobrazeno.

Blahopřejeme. Jste hotovi!



Pokud zjistíte, že se lavice kymácí nebo není vyrovnaná, zkuste následující úpravy:

1. Uvolněte všechny šrouby a zatižte lavici, dokud se sama nevyváží. Potom šrouby znovu utáhněte.
2. Utáhněte šrouby při Kroku 1 (B) a Kroku 2 (A).
3. Čtyři gumové kryty na nosnících lavice slouží jako vyrovnávače nerovnosti podlahy. Otáčejte jimi, až dojde k vyrovnání.

OMEZENÁ ZÁRUKA

Finer Form poskytuje záruku po dobu jednoho roku na vady materiálu a zpracování. Tato záruka je nepřenosná.

Všechny výrobky Finer Form jsou vyrobeny a testovány podle nejvyšších norem kvality a prošly procesem kontroly kvality. Tato záruka je omezená na nekomerční použití výrobků Finer Form zakoupených ve Spojených státech.

Finer Form nenesou odpovědnost za žádnou ztrátu nebo škodu, včetně náhodných nebo následných škod jakéhokoliv druhu, ať už na základě záruky, smlouvy nebo nedbalosti, vzniklou v souvislosti s prodejem, používáním nebo opravou výrobku.

Tato záruka nekryje poškození výrobku způsobené dopravou, opravami nebo pokusy o opravy jakoukoliv osobou, která k tomu není oprávněná a pověřená Finer Form, dále vandalismem, špatným a hrubým zacházením nebo nepovolenými úpravami.

©Finer Form. Všechna práva vyhrazena.

Dziękujemy!

Zanim rozpoczniemy, pragniemy podziękować Państwu za wybór nowej ławy treningowej marki Finer Form. Wiemy, że na rynku dostępnych jest wiele domowych sprzętów do ćwiczeń, zatem dziękujemy za dołączenie się do wielu innych nabywców naszego wyrobu.

Obsługa klientów: Prosimy najpierw skontaktować się z nami:

- Jeżeli mają Państwo pytania na temat montażu ławy, brakujących części lub podzespołów, albo jeżeli zachodzi potrzeba części zamiennych, pragniemy pomóc!
- Email: info@finerform.com
- W miarę możliwości prosimy załączyć zdjęcie lub wideo związane z problemem.
- Prosimy podać numer swojego zamówienia, abyśmy mogli szybciej zareagować.

Filmy z instrukcjami do ćwiczeń można znaleźć w naszym, kanale Youtube:
Finer Form

Prosimy odwiedzić finerform.com, aby zaoszczędzić na innych sprzętach i urządzeniach fitness.

Bezpieczeństwo produktu

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem treningów lub korzystania ze sprzętu prosimy poradzić się lekarza. Nie należy korzystać z tego sprzętu bez porady i zgody lekarza. Następujące dolegliwości lub przyjmowanie wymienionych niżej leków stanowią przeciwwskazania do używania ławy:

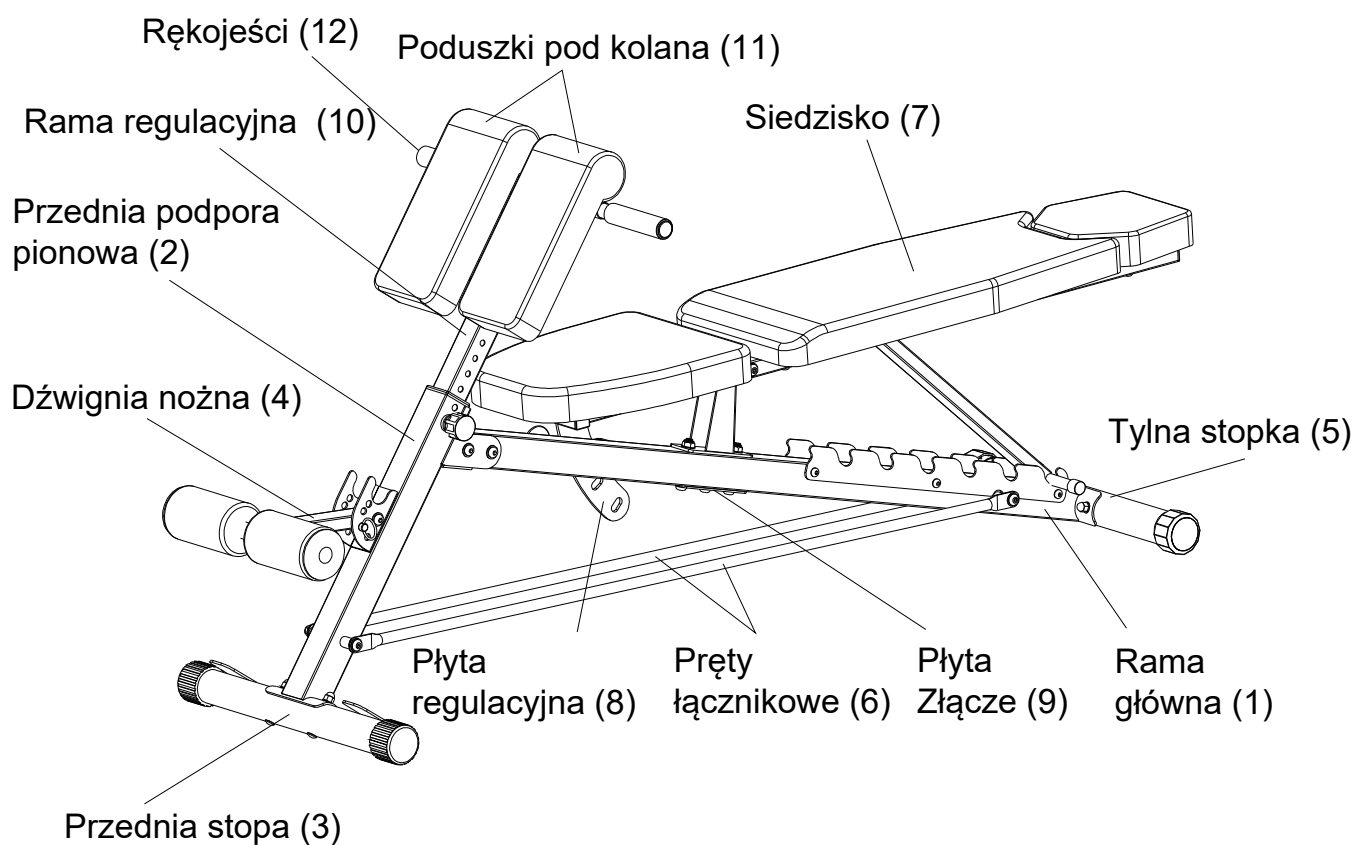
- Duże dawki aspiryny lub leków przeciwzakrzepowych
- Choroby kości, w tym złamania, niewyleczone złamania, chirurgiczne śruby, płyty lub podpory, osteoporoza
- Przepukliny
- Choroby serca, osłabienie serca lub wady krążenia w trakcie leczenia
- Infekcje uszu lub zaburzenia równowagi
- Urazy pleców, kręgosłupa, silna opuchlina stawów lub skleroza mózgu
- Cięża
- Otyłość

Maksymalne dopuszczalne obciążenie tego sprzętu wynosi 180 kg. Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba naraz.

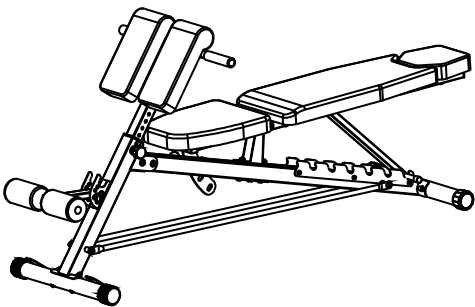
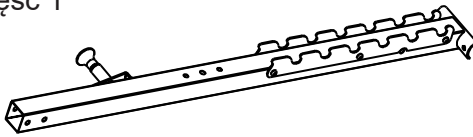
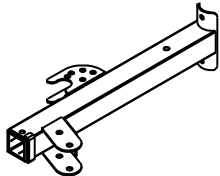
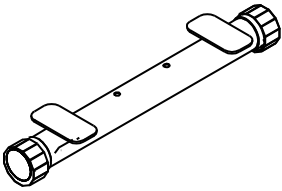
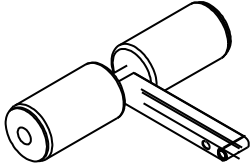
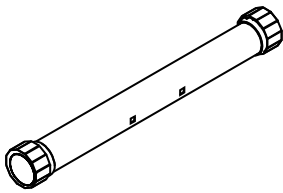
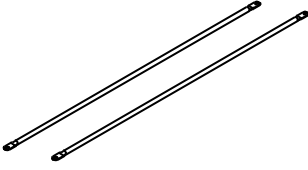
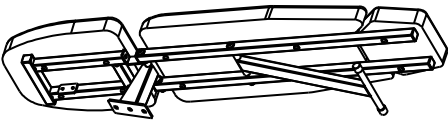
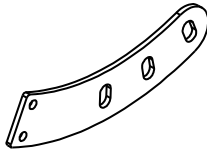
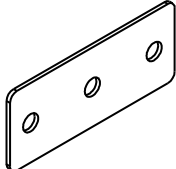
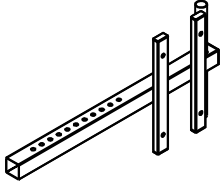
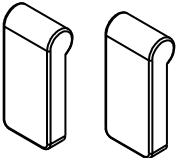
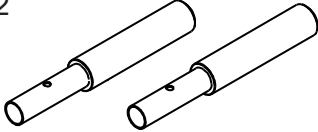
Sprzęt wymaga użytkowania w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Przed rozpoczęciem używania sprzętu prosimy przeczytać wszystkie instrukcje i ostrzeżenia. Podczas montażu muszą zostać użyte wszystkie dostarczone śruby, wkręty i nakrętki. Montując sprzęt należy korzystać z instrukcji, a następnie przestrzegać następujących zaleceń:

- 1) Przed użyciem sprzętu treningowego poradzić się lekarza.
- 2) Podczas wchodzenia i schodzenia z ławy zachować pełną uwagę.
- 3) Zaprzestać korzystania ze sprzętu w razie zawrotów głowy lub grożącego omdlenia. Następnie poradzić się lekarza.
- 4) Zaprzestać korzystania ze sprzętu w razie bólu albo złego samopoczucia.
- 5) Korzystając ze sprzętu ubierać się odpowiednio do ćwiczeń fitness.
- 6) Nie pozwalać dzieciom na używanie sprzętu.
- 7) Psy i koty nie powinny brać udziału w treningu.
- 8) Zaprzestać korzystania ze sprzętu, jeżeli podczas treningu odczuwamy mdłości lub zawroty głowy.
- 9) Nie używać sprzętu, który działa nieprawidłowo lub jest uszkodzony.
- 10) Ustawiać ławę na płaskiej powierzchni. Nie wynosić ławy na zewnątrz.
- 11) Trzymać ręce, stopy, palce u rąk i nóg z dala od części ruchomych.
- 12) Nie wkładać żadnych przedmiotów do otwartych części ławy.
- 13) Podczas ćwiczeń na ławie nie nosić długich naszyjników czy opasek, zbyt szerokich spodni ani długich włosów.
- 14) Dzieciom poniżej 12 lat nie wolno próbować korzystania ze sprzętu.

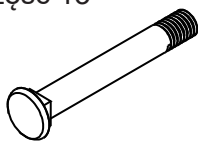
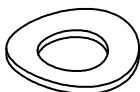
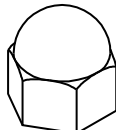
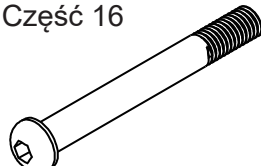
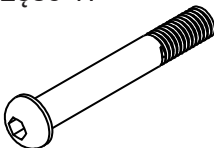
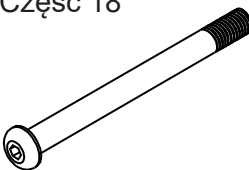
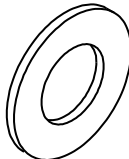
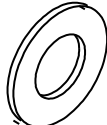
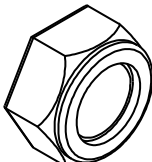
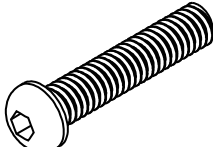

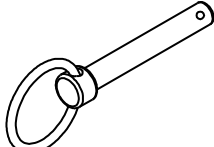
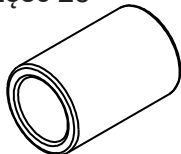
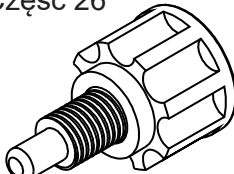


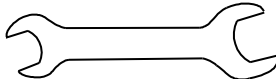
Rysunek techniczny urządzenia



SPIS CZĘŚCI

	<p>Część 1</p>  <p>Rama główna x 1</p>
	<p>Część 2</p>  <p>Przednia podpora pionowa x 1</p>
<p>Część 3</p>  <p>Przednia stopa x 1</p>	<p>Część 4</p>  <p>Dźwignia nożna x 1</p>
<p>Część 5</p>  <p>Tylna stopka x 1</p>	<p>Część 6</p>  <p>Pręty łącznikowe x 2</p>
<p>Część 7</p>  <p>Siedzisko x 1</p>	<p>Część 8</p>  <p>Płytkę regulacyjną x 1</p>
<p>Część 9</p>  <p>Złącze x 1</p>	<p>Część 10</p>  <p>Rama regulacyjna x 1</p>
<p>Część 11</p>  <p>Podpory kolan x 2</p>	<p>Część 12</p>  <p>Rękojeści x 2</p>

SPIS NARZĘDZI, OKUĆ I ZŁĄCZY

<p>Część 13</p>  <p>Śruby M 8*60 x 4</p>	<p>Część 14</p>  <p>Podkładki półokrągłe 8 x 4</p>	<p>Część 15</p>  <p>Nakrętki M 8 x 4</p>	<p>Część 16</p>  <p>Śruby M 10*70 x 5</p>
<p>Część 17</p>  <p>Śruba M 10*60 x 1</p>	<p>Część 18</p>  <p>Śruby M 10*15 x 2</p>	<p>Część 19</p>  <p>Podkładki 10 x 15</p>	<p>Część 20</p>  <p>Podkładki 8 x 4</p>
<p>Część 21</p>  <p>Przeciwnakrętki M 10 x 7</p>	<p>Część 22</p>  <p>Śruby M 8*35 x 4</p>	<p>Część 23</p>  <p>Śruby M 8*15 x 2</p>	<p>Część 24</p>  <p>Przetyczka blokująca z pierścieniem 10 x 1</p>
<p>Część 25</p>  <p>Korek x 4</p>	<p>Część 26</p>  <p>Pokrętko x 1</p>	<p>Część 27</p>  <p>Klucz sztorcowy 5 mm x1</p>	<p>Część 28</p>  <p>Klucz sztorcowy 6 mm x1</p>
<p>Część 29</p>  <p>Klucz maszynowy 14-17 x 1</p>			

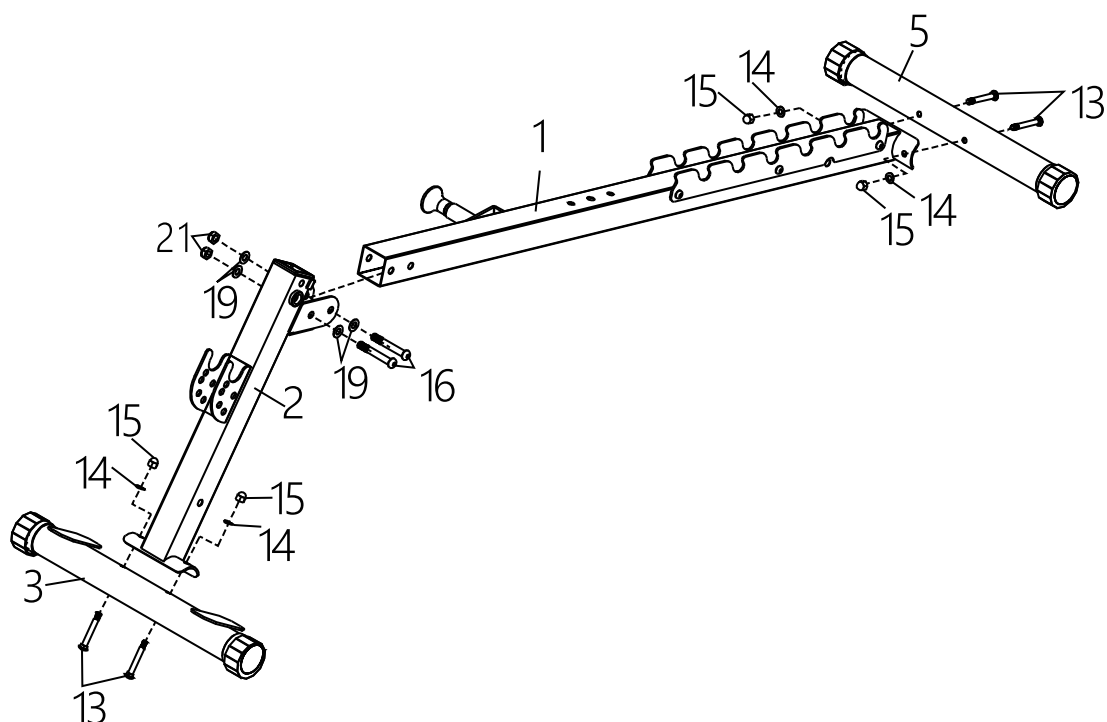


PRZED MONTAŻEM

Zalecamy dociągnięcie wszystkich śrub po wykonaniu wszystkich czynności,
a nie każdej śruby osobno.

INSTRUKCJA MONTAŻU

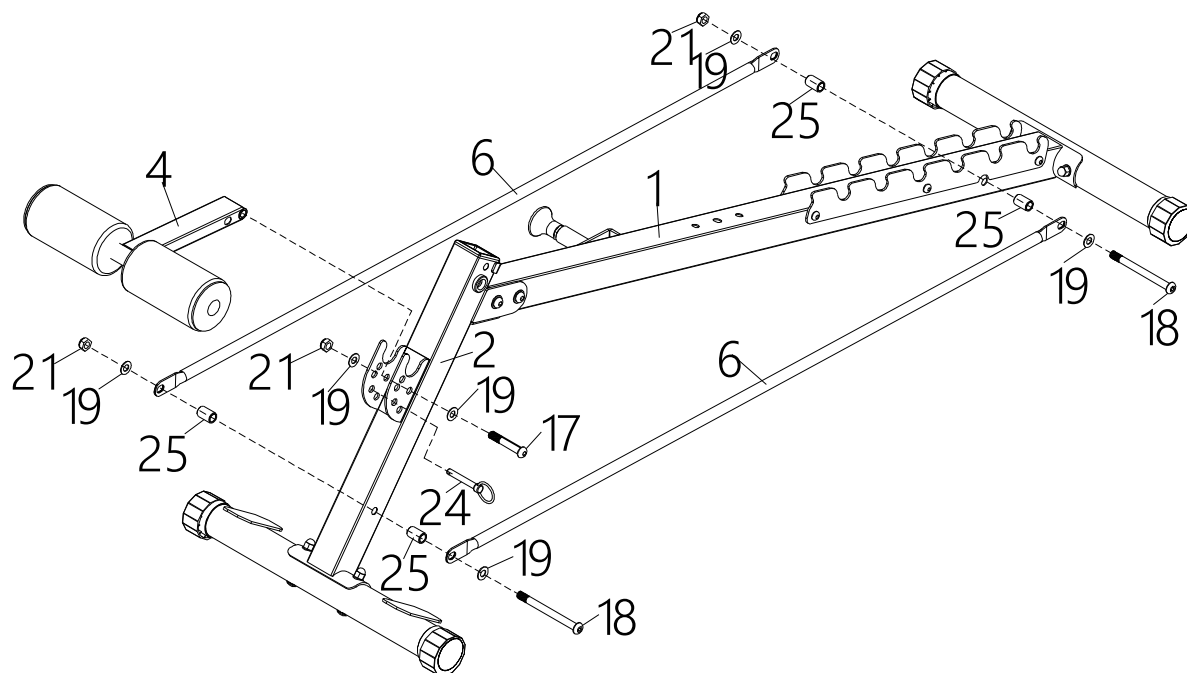
Czynność 1



- Do przymocowania stopy przedniej (3) do ramy przedniej (2) zastosować śruby M 8*60 (13), podkładki podgięte (14) i nakrętki M8 (15).
- Do przymocowania stopy tylnej do ramy głównej zastosować śruby M 8*60 (13), podkładki podgięte (14) i podkładki M 10.
- Dokręcić wszystkie śruby i nakrętki na tylnych stopkach.
- Do połączenia ramy przedniej (2) z ramą główną (1) użyć śrub z łbem okrągłym M 10*70 (16), podkładek (19) i nakrętek blokujących (21).

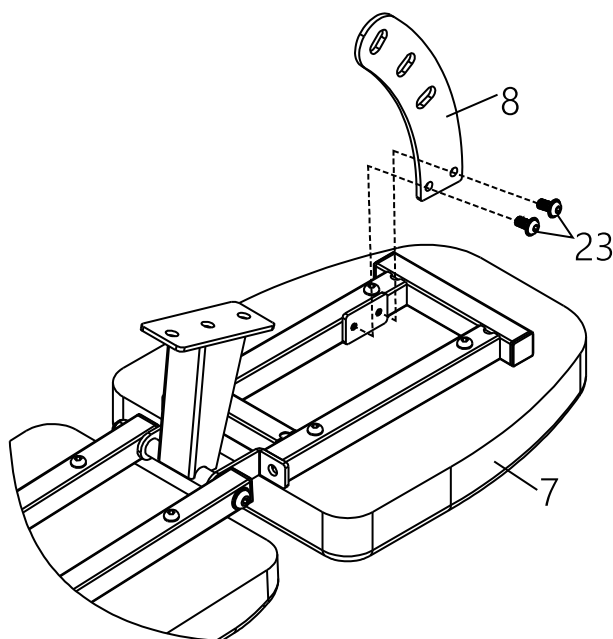
Uwaga: Na razie NIE DOKRĘCAĆ tych śrub.

Czynność 2



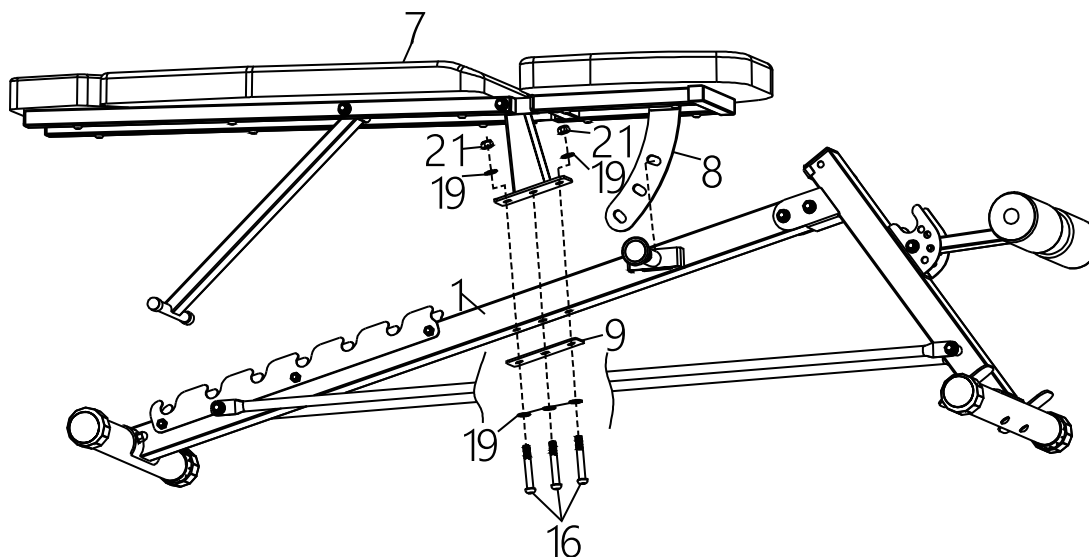
- a. Do przymocowania końców prętów łącznikowych (6) do ramy głównej (1) i do ramy przedniej (2) zastosować śruby M 10*15 (18), pokrętło (26), podkładkę (19) i nakrętki blokujące (21).
- b. Jeżeli podczas montażu otwory nie zachodzą na siebie, aby je dopasować należy unieść punkty złączy pomiędzy ramą główną (1) a ramą przednią (2).
- c. Dokręcić śruby. Następnie dokręcić wszystkie śruby zainstalowane podczas czynności 1, które pozostały jeszcze poluzowane.
- d. Przymocować dźwignię nożną (4) do ramy przedniej (2) za pomocą śruby M 10*60 (17), podkładek (19) i nakrętek mocujących (21), aby przymocować oraz zamontować sworzeń z uchwytem pierścieniowym (24).

Czynność 3



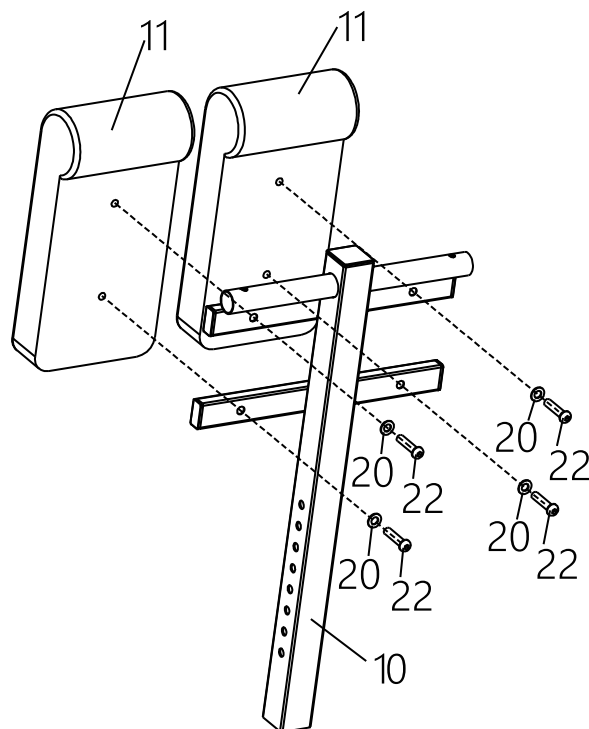
- a. Ułożyć na płask siedzisko (7) i przykręcić do niego płytkę regulacyjną (8) za pomocą śrub N 8*15 (23). Dokręcić śruby.

Czynność 4



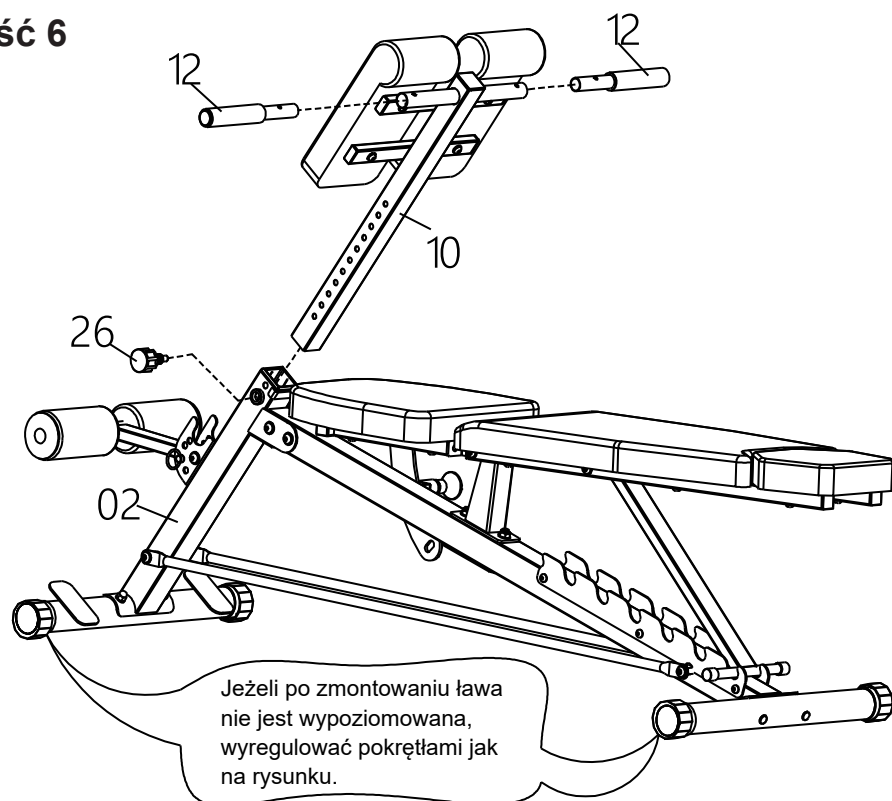
- a. Wyciągnąć zapinkę z ramy głównej (1) i ułożyć otwór w płytce regulacyjnej (8) na zapince.
b. Wyrównać otwory w siedzisku (7) i w ramie głównej jako pokazano.
c. Za pomocą śrub M 10*70 (16), podkładek płaskich (19) i przeciwnakrętek (21) przymocować płytę łączącą (9) i dokręcić.

Czynność 5



- a. Za pomocą śrub M 8*35 (22) i podkładek (2) przymocować podpory kolan do ramy regulacyjnej (10) i dokręcić.

Czynność 6



- a. Zamontować pokrętło (26) w przedniej ramie pionowej (2). Nie trzeba go wkręcać zbyt głęboko.
- b. Włożyć ramę regulacyjną (10) do ramy przedniej (2) i za pomocą pokręteł (26) ustawić wysokość ramy.
- c. Wsunąć uchwyty (12) do otworów na ramie regulacyjnej (10) jak p-okazano.

Gratulacje! Zadanie wykonane!



Jeżeli ława chybocze lub kołysze się, można spróbować następujących środków zaradczych:

1. Poluzować wszystkie śruby i obciążać ławę dopóki się nie zrównoważy samoistnie. Następnie ponownie dokręcić śruby.
2. Dokręcać śruby podczas czynności 1 (B) i 2 (A)
3. Cztery kapturki na nóżkach ławy służą do wyrównania nierówności podłogi. Należy je obracać aż do skutku.

OGRANICZONA GWARANCJA

Finer Form gwarantuje, że produkt będzie wolny od usterek materiałów i wykonania przez JEDEN ROK. Gwarancja nie może zostać przeniesiona na inną osobę.

Wszystkie produkty Finer Form są wyprodukowane i przetestowane zgodnie z najwyższymi normami i przy zastosowaniu rygorystycznych procesów kontroli jakości. Niniejsza gwarancja jest ograniczona do niekomercyjnego użytkowania produktów Finer Form zakupionych w USA.

Finer Form nie ponosi odpowiedzialności za żadne straty ani szkody, w tym przypadkowe lub następne, czy to na podstawie gwarancji, czy umowy, jak też z powodu zaniedbania oraz powstałe w związku ze sprzedażą, użytkowaniem lub naprawą produktu.

Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych wypadkiem (w tym podczas przewozu), naprawą lub usiłowaniami naprawy przez osobę nie upoważnioną przez Finer Form, ani też na skutek aktów wandalizmu, nieodpowiedniego lub nieumiejętnego użycia albo przeróbki.

©Finer Form. Wszystkie prawa zastrzeżone.