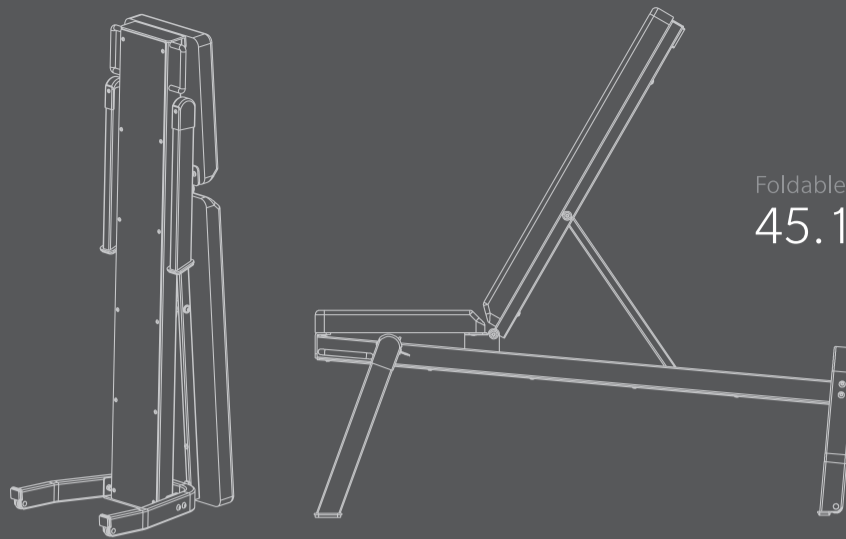




www.byzoomfitness.com
@byzoomfitness



Foldable Bench
45.1 LB / 20.5 KG

委製廠商：英瑞實業股份有限公司
地址：台中市清水區吳厝一街110號
服務信箱：happytohelp@byzoomfitness.com
服務專線：+ 886-4-2620-2828

Manufacturer：Floriey Industries Co. Ltd.
Address：Wucuo 1st street, Qingshui District, Taichung City
Email：happytohelp@byzoomfitness.com
Phone：+ 886-4-2620-2828

Thank you for purchasing the Byzoom Fitness Bench. This product allows you to quickly adjust the bench angles to a total of 5 different angles, 0°, 30°, 45°, 60° and 83°. Whether you are just starting to exercise or you are already a fitness enthusiast, this product fits all your training needs. For your safety, please read this manual carefully before using the bench. Please consult a qualified trainer to guide you through the proper techniques.

Vielen Dank, dass Sie sich für die Byzoom Fitness Hantelbank entschieden haben. Mit diesem Produkt können Sie die Rückenlehne schnell und einfach verstellen. Die Bank verfügt über 5 Einstellwinkel: 0°, 30°, 45°, 60° und 83°. Dieses Produkt ist durch seine einfache Handhabung mit vielen Einstellmöglichkeiten bestens für Neueinsteiger als auch Trainingsprofis geeignet. Bitte lesen Sie die Anleitung vor der ersten Handhabung gut durch und lassen Sie sich von einem professionellen Trainer beraten.

感謝您購買Byzoom Fitness重訓椅。可讓您快速輕鬆地改變角度0°、30°、45°、60°、83°共5種角度可供調整，不論是剛開始運動或是進階居家訓練使用者皆可針對不同訓練姿勢調整適合角度。為了安全和使用效果，請在使用之前閱讀本說明書。此外，請諮詢合格的培訓師或其他信譽良好教練指導學習進行正確技巧。如果閱讀本說明書後若您有疑問，請致電+886-4-2620-2828服務部門。

Warning

To reduce the risk of serious injury, please read the following important precautions before using this product. Byzoom Fitness is not responsible for any sports injuries or property damage caused by abnormal use.

- The owner is responsible for understanding the precautions of this product before use.
- Before you start any training program, please consult with your physician.
- Only allow people to use this product if their physical or mental health allows it.
- This product is only for indoor and home use. Do not use it in commercial, rental or public places.
- Place this product on a solid surface to avoid accidents.
- Please keep children under 13 years old away from this product.
- Make sure to wear protective footwear when training.
- Select the same weight from left and right side of the dumbbell, follow by lifting it upward to start workout.
- Please follow the product manual before use.
- Excessive exercise may result in serious injury or death. If you feel any discomfort, or pain during exercise, please stop immediately and seek medical attention as soon as possible.
- Keep a free space of at least 0.6m around your bench
- In the event of an emergency, place the equipment slowly on the floor and call out to the emergency services immediately
- Pay attention to the protruding parts at the bottom of the bench
- Maximum user weight: 114Kg

Warnhinweis

Um Verletzungen vorzubeugen, halten Sie sich bitte exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Byzoom Fitness übernimmt keine Verantwortung für unrechtmässigen Gebrauch.

- Bitte lesen Sie die Anleitung vor Gebrauch gut durch.
- Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
- Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch in Innenräumen gedacht. Bitte benutzen Sie dieses Produkt nicht in öffentlich zugänglichen Plätzen.
- Das Produkt muss immer auf einem flachen Boden stehen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 13 Jahren oder Tiere nicht zulässig.
- Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung und Schuhe.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen der Anleitung zur Benutzung des Produktes.
- Bitte wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- Halten Sie rund um Ihre Bank einen Freiraum von mindestens 0,6 m ein
- Stellen Sie das Gerät im Notfall langsam auf den Boden und rufen Sie sofort den Rettungsdienst
- Achten Sie auf die vorstehenden Teile an der Unterseite der Bank
- Maximales Benutzergewicht: 114 kg

注意事項

為降低嚴重傷害風險，在您使用這個產品之前，請閱讀以下重要注意事項和說明。Byzoom Fitness不承擔任何非正常使用下所造成的運動傷害或財產損失之責任。

- 所有者有責任在使用前了解本產品的注意事項。
- 在開始任何訓練計劃之前，請了解您的健康狀況。
- 本產品不適用於身體感官及精神方面障礙或缺乏經驗及能力者，除非有專人在場給予監督或指導使用。
- 本產品僅用於室內，家庭使用。勿在商業、出租或是公共場合。
- 請將本產品放置在堅固的平面上，以免發生意外。
- 每次使用前請檢查本產品。如果產品損壞勿嘗試使用。
- 請讓13歲以下的孩子和寵物遠離此產品。
- 使用時請務必穿上防護鞋產品。
- 僅按照產品使用說明使用本產品。
- 過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。若感到虛弱疲憊，呼吸不暢，或者運動時感到疼痛，請立即停止並就醫檢查。
- 與訓練器材旁的自由空間應至少為0.6m。
- 若遇到緊急情況時，請先將訓練器材安全放置後，再緩起身，並呼喊鄰近人員求救或撥打電話告知醫護單位協助處理。
- 需注意該訓練器材底部較為凸出的地方。
- 最大使用者重量為：114kg。

Maintenance

- Check your product regularly to ensure a safe practice, especially the parts that wear out easily
- Remove damaged parts and only use the product once the parts have been replaced
- Pay special attention to parts such as pins and wheels

Wartung

- Überprüfen Sie Ihr Produkt regelmäßig, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten, insbesondere die Teile, die sich leicht abnutzen
- Entfernen Sie beschädigte Teile und verwenden Sie das Produkt nur, wenn die Teile ersetzt wurden
- Achten Sie besonders auf Teile wie Stifte und Räder

保養與維護

- 定期保養有危險性及易磨耗的零件，可確保設備的安全性。
- 儘快移除損壞的零件和/或直到修復前才能繼續使用。
- 特別注意易磨損的零件，如插銷、輪子等。

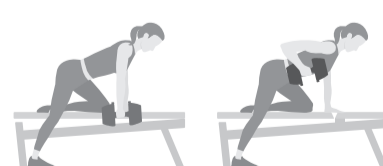
Fitness / Fitness / 訓練動作



Bench Press



Seated Reverse Fly



One Arm Row



Shoulder Press

Specification / Spezifikation / 產品規格

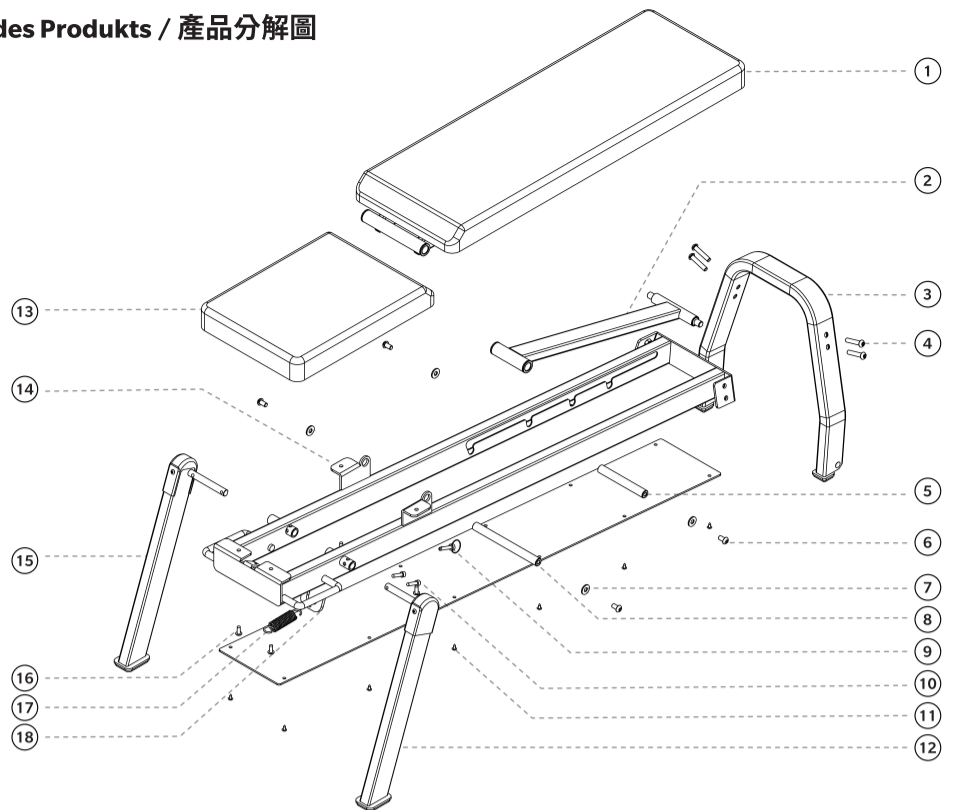
Size(LxWxH) 1220 x 360 x 453mm
Material PVC, Wood, Foam, Steel, ABS, Nylon
Warranty 1 year

Grösse 1220 x 360 x 453mm
Material PVC, Holz, Schaumstoff, Stahl, ABS, Nylon
Garantie 1 Jahr

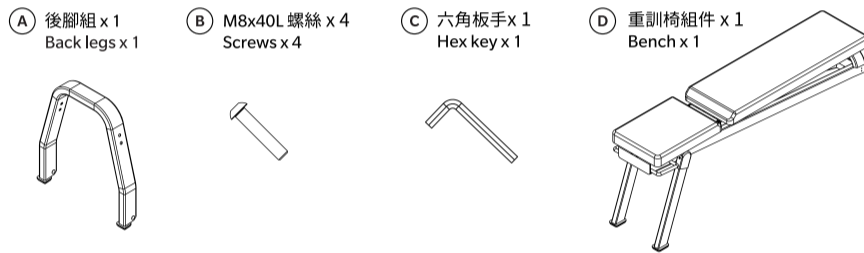
尺寸 1220 x 360 x 453mm
材質 PVC, Wood, Foam, Steel, ABS, Nylon
保固 1年

Product Exploded View / Explosionszeichnung des Produkts / 產品分解圖

1	背墊組	Backrest pad
2	角度調整組	Angle adjustment part
3	前腳管組	Front plate tube set
4	傘頭六角螺絲M8x40 (4pc)	Hexagon screw M8x40(4pc)
5	角度調整軸	Angle adjustment pin
6	傘頭六角螺絲M8x15 (4pc)	Hexagon screw M8x15(4pc)
7	平滑司Ø20xØ8.5xT2 (4pc)	Nut Ø20xØ8.5xT2(4pc)
8	背墊旋轉軸	Backrest rotation axis
9	插銷 (1pc)	Pin
10	承高頭六角螺絲M6x25 (2pc)	Six screws M6x25(2pc)
11	傘頭自攻螺絲T4x10尖尾 (12pc)	Screw T4x10 pointed tail(12pc)
12	後腳管組-R	Rear leg tube - right
13	坐墊	Seat pad
14	主架焊接組	Main frame
15	後腳管組-L	Rear leg tube - left
16	傘頭十字螺絲M6x15 (4pc)	Cross toads M6x15(4pc)
17	拉伸彈簧	Extension spring
18	轉軸連接板	Connecting plate



Parts / Teileliste / 商品零件圖

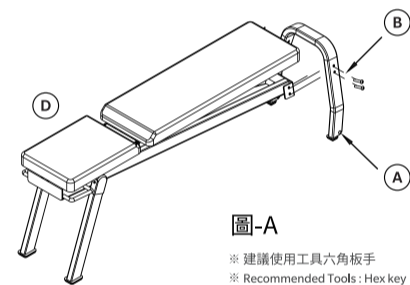


Assemble chart / Anleitung / 商品組裝圖

Attach the back legs (A) to the bench (D) using the screws (B) and the Hex key (C). Please ensure all screws are tightened securely.

Montieren Sie die hinteren Standfüsse (A) an die Bank (D) mit den Schrauben (B) und dem Innensechskant (C).

將後腳組(A)與重訓椅組件(D)透過 M8x40L 螺絲(B)與六角板手(C)固定，確認後一次鎖緊所有螺絲，請參閱(圖-A)



Warning / Warnhinweis / 注意事項

Insert and loosely lock all screws before securely tightening them.

Setzen Sie die Schrauben ein und ziehen Sie alle zuerst leicht an, bevor Sie sie fest anziehen.

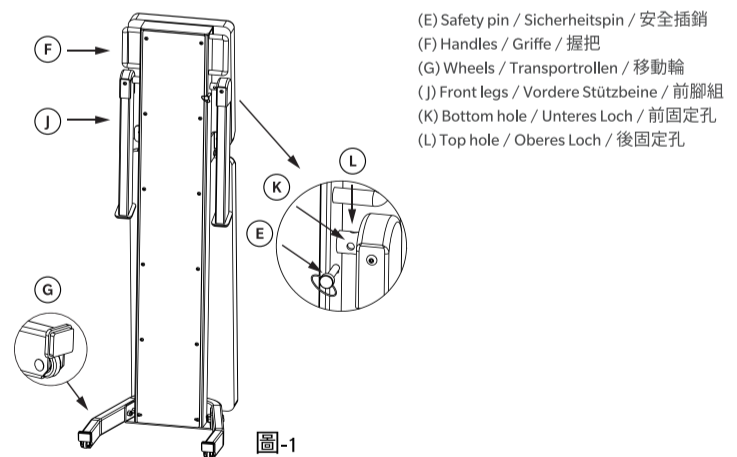
所有螺絲請先固定好，請勿先鎖緊，等所有螺絲都鎖好再一次鎖緊。

How to use the bench / Hantelbank Anleitung / 重訓椅使用方法

1 To move the bench, hold onto the handles (F) with both hands and roll the bench forward or backward on its wheels (G). To store the bench, lift it up by holding onto the handles (F). Pull out the safety pin (E) from the top hole (L) and place it in the bottom hole (K) to secure the legs.

Halten Sie die Bank mit beiden Händen an den Griffen (F) fest und bewegen Sie sie mithilfe der Transportrollen (G) vor- oder rückwärts. Um die Bank zu verstauen, heben Sie sie mithilfe der Griffen (F) hoch. Entfernen Sie den Sicherheitspin (E) vom oberen Loch (L) und platzieren Sie ihn im unteren Loch (K), um die Beine zu stabilisieren.

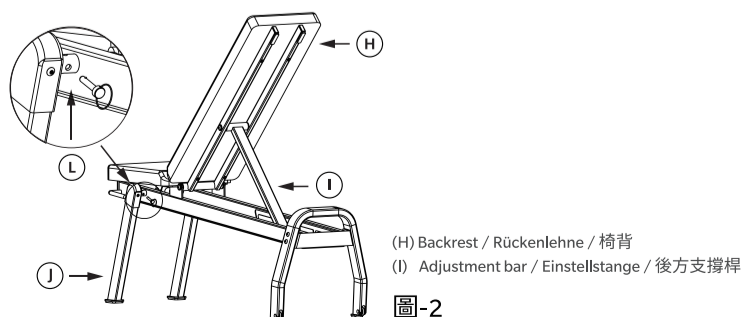
搬運重訓椅請雙手扶於兩側握把(F)，傾斜透過移動輪(G)進行搬運。收納重訓椅雙手握住兩側握把(F)向上推起確認直立後，拔除後固定孔(L)內的安全插銷(E)，向下施力折疊前腳組(J)，並將安全插銷放置於固定孔(K)收納完成。完成圖參閱(圖-1)



2 To use the bench, remove the safety pin (E) from the bottom hole (K), place the bench on the floor and secure the front legs by adding the safety pin to the top hole (L). (figure-2).

Um die Bank zu benutzen, entfernen Sie den Sicherheitspin (E) vom unteren Loch (K), stellen Sie sie auf den Boden und sichern die vorderen Standfüsse, indem Sie den Sicherheitspin in das obere Loch (L) stecken. (Bild-2).

使用重訓椅前請確認前固定孔(K)內的安全插銷(E)已拔除，讓前腳組(J)可活動，即可展開重訓椅並將安全插銷(E)插入後固定孔(L)防止重訓椅晃動。請參閱(圖-2)



3 To adjust the seat angle, pull up the backrest (H) as shown in To lower the seat angle, lift up the adjustment bar (I) figure 3. (figure-3).

Heben Sie die Rückenlehne hoch, bis sie im gewünschten Winkel eingerastet ist. Heben Sie die Einstellstange hoch, um die Rückenlehne wieder zu senken. (Bild-3).

調整重訓椅角度時，直接拉動椅背時，調整放下椅背需單手扶椅背(H)並向上抬起後方支撐桿(I)移動至放平椅背參閱(圖-3)

