



Manual usuario - Banco de musculación

ES

Manuel d'instructions - Banc de musculation

FR

Manuale dell'utente - Panca per pesi

IT

Instruction manual - Weight bench

EN

Betriebsanleitung - Hantelbank

DE

Manual do utilizador - Banco de pesos

PT

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO	4
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	4
CONTENIDO DE LA CAJA	4
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	4
AJUSTES	4
PRECALENTAMIENTO	4
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
MANTENIMIENTO	9
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	9
GARANTÍA	9
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	10

INTRODUCCIÓN

¡¡Muchas gracias por confiar en FITFIU Fitness!

Tanto si estás empezando en el mundo del fitness, eres un deportista aficionado o ya tienes un bagaje en el universo del deporte... ¡FITFIU será tu aliado para ponerte en forma! Realizar ejercicio físico ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo en tu hogar hará más accesible poder entrenar de manera constante.

El banco de musculación plegable BM-30 es ideal para un entrenamiento efectivo y cómodo sin moverte de casa. Con él podrás realizar gran variedad de ejercicios para que cumplas tus objetivos: quemar grasa, además de tonificar y aumentar la masa muscular del torso. Aumenta la variedad y la intensidad de los ejercicios con las cuerdas elásticas que incorpora.

¡Esperamos que disfrutes al máximo de tu experiencia FITFIU Fitness!

PRECAUCIONES DE USO

Antes de utilizar este banco de musculación, te recomendamos que leas atentamente todas las precauciones de uso así como las instrucciones de este manual. Ten en cuenta que muchas de las dudas que puedas tener en relación a este producto pueden estar resueltas aquí. Conserva este documento para poder consultarlo en un futuro.

Entiende las características de tu banco de musculación. Ofrecemos muchas advertencias, recomendaciones y consejos a lo largo de este manual. Los siguientes son los que creemos que son los más importantes.

- Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados de los productos en todo momento, y no permita que los niños estén desatendidos mientras estén cerca del producto.
- Sólo una persona debe estar en el banco en cualquier momento
- Deja de entrenar y consulta a tu médico inmediatamente si experimentas mareos/dolor de pecho/insomnio u otras molestias.
- Pon el producto en una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
- Cuando entrenes, utiliza ropa y calzado deportivo adecuado, y evita llevar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el banco.
- Por favor, utiliza este producto de acuerdo con la descripción del producto descrita en el manual
- No coloques objetos afilados o peligrosos cerca de este banco durante el entrenamiento
- Los usuarios discapacitados no pueden utilizar este producto sin la supervisión de personal profesional
- El calentamiento y los ejercicios de estiramiento deben realizarse antes del entrenamiento para reducir el índice de lesiones.
- No utilices este producto si sospechas que puede estar defectuoso

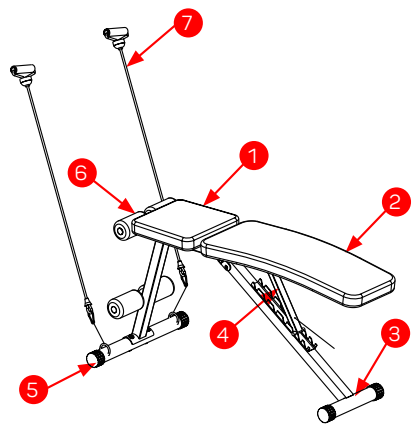


NOTA: Los usuarios son responsables de las consecuencias derivadas del incumplimiento de las advertencias de seguridad y de los usos indebidos del producto. Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

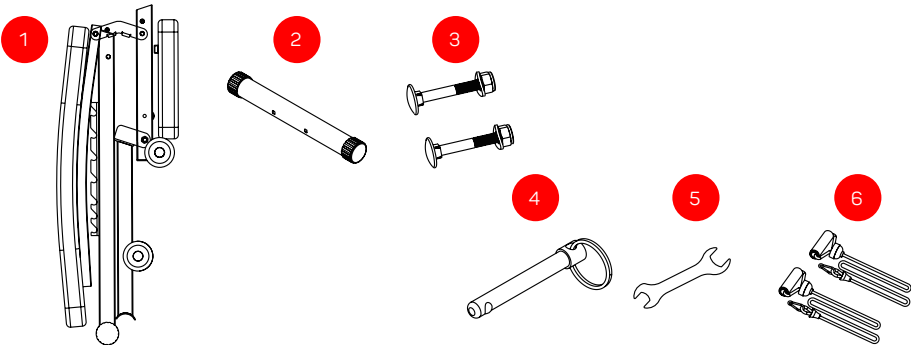
- 1. Cojín del asiento
- 2. Cojín del respaldo
- 3. Pata trasera
- 4. Pad del respaldo
- 5. Tubo de la pata delantera
- 6. Espuma de las piernas
- 7. Gomas de tracción



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Banco de musculación	
Modelo	BM-30
Peso máximo del usuario	100Kg
Peso del producto	9,2Kg
Dimensiones	123x42,4x11,7cm

CONTENIDO DE LA CAJA



1. Grupo del marco principal (x1)
2. Conjunto del tubo del antepié (x1)
3. Tornillo de transporte M8*60, tuerca de seguridad d8 (x2)
4. Tapón d10*60 (x3)
5. Cordón de tracción (x1 par)
6. Llave abierta 13-17 (x1)

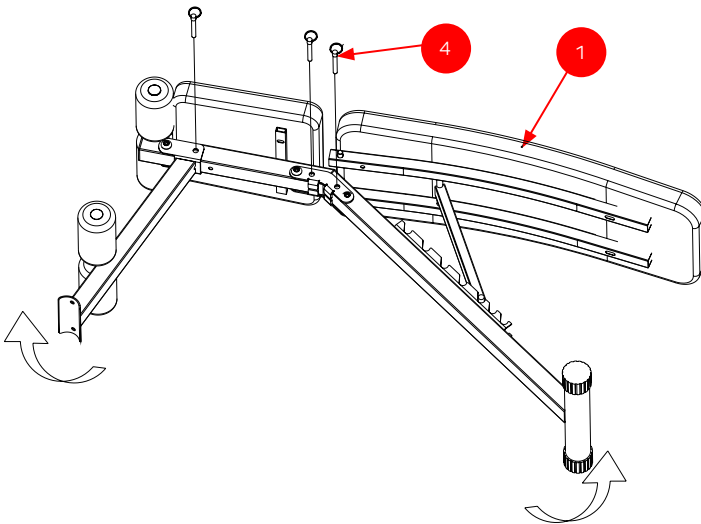
- En primer lugar debes sacar el producto y los accesorios de la caja y asegurarte que están todos los artículos en su interior.
- Debes guardar el material de empaquetado hasta que hayas inspeccionado cuidadosamente el producto y lo hayas utilizado satisfactoriamente.
- Recuerda que debes guardar el envoltorio original del producto hasta que haya finalizado la garantía.



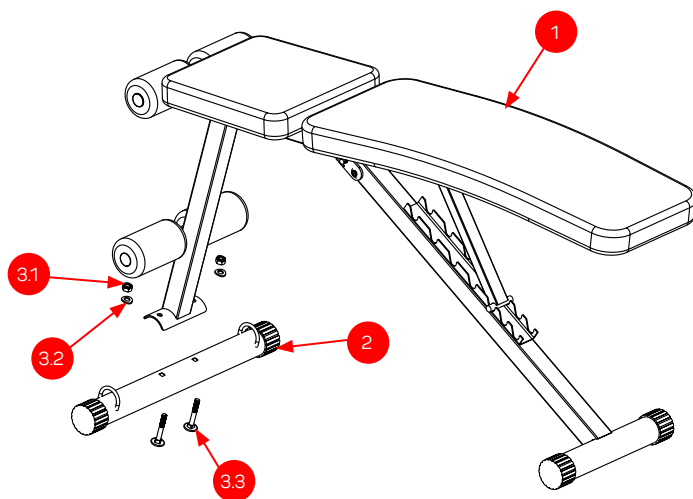
ATENCIÓN: si falta o está dañada alguna pieza debes ponerte en contacto con el Servicio Técnico Oficial de FITIU Fitness. No utilices este producto sin haber reemplazado la pieza, ya que usar este producto con partes dañadas o faltantes puede causar lesiones serias al operador.

MONTAJE

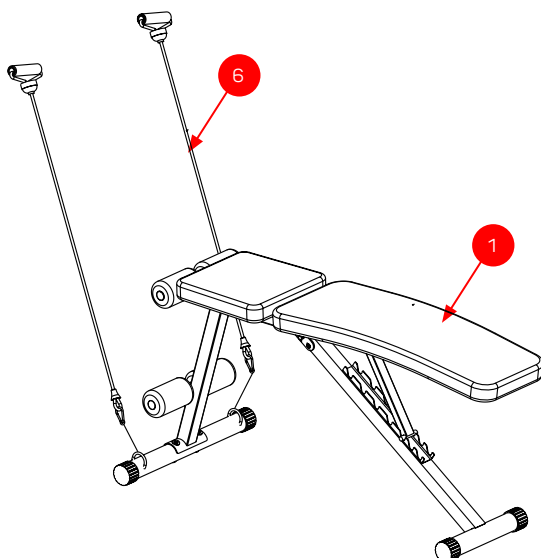
PASO 1: Saca el grupo del bastidor principal (1) del paquete, abre el grupo del bastidor principal en la dirección indicada por la flecha, y coloca el grupo de bastidor principal en el lado del suelo en la dirección de la figura anterior. Alinea los orificios de las clavijas correspondientes. A continuación, inserta las tres clavijas d10*60(4) en los agujeros de las clavijas respectivamente (como se muestra en la figura anterior).



PASO 2: Monta el conjunto de tubos de la pata delantera (2) en el bastidor principal (1), utiliza 2 tuercas de sombrerete hexagonales M8 (3.1), 2 arandelas curvas D8 (3.2), y 2 cuellos cuadrados de cabeza semicircular Para el tornillo M8*60 (3.3), clavijas d10*60(4) en los agujeros de las clavijas respectivamente (como se muestra en la figura anterior).



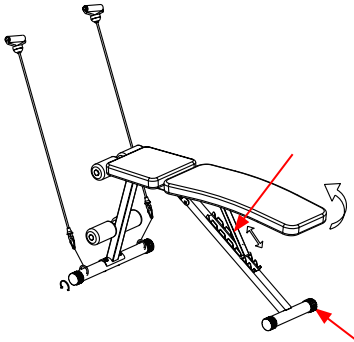
PASO 3: Monta el cordón (5) en el marco principal (1) como se muestra arriba



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

Ajústate el banco de musculación según la altura e inclinación adecuada para realizar bien el ejercicio deseado.



PRECALENTAMIENTO

El precalentamiento debe ser siempre el primer paso en la preparación para empezar un programa de ejercicios. De este modo el cuerpo se irá adaptando lentamente reduciendo la posibilidad de sufrir lesiones. Gracias a estos movimientos moderados, la circulación se activará y los músculos y las articulaciones se prepararán para ejercer una actividad de mayor intensidad.

Cuando finalices la actividad física, repite estos ejercicios para no tener dolores musculares. A continuación te sugerimos los siguientes ejercicios de precalentamiento y relajación:



ESTIRA LOS MÚSULOS INTERNOS

Siéntate y junta las plantas de los pies apuntando tus rodillas en direcciones opuestas. Acerca los pies lo más cerca que puedas a las ingles y lentamente presiona las rodillas hacia el suelo. Cuenta hasta 15.

ESTIRA LOS TENDONES

Siéntate con la pierna derecha extendida. Coloca la planta de tu otro pie en la parte interna de tu pierna derecha. Acércate lo más que puedas a la punta del pie. Cuenta hasta 15. Tómate un momento de distensión y repite con la pierna izquierda extendida.


ES


ROTA TU CUELLO

Rota la cabeza hacia la derecha sintiendo que la parte izquierda se estira. Luego, tira la cabeza hacia atrás apuntando la barbilla hacia el techo dejando la boca abierta. Rota la cabeza hacia la izquierda y finalmente dirige la barbilla hacia el pecho.

ELEVE TUS HOMBROS

Eleva el hombro derecho apuntando hacia su oreja. Repite el mismo movimiento con el hombro izquierdo. Realiza esta acción durante unos minutos.



ESTIRA LAS PANTORRILLAS

Inclina tu cuerpo hacia la pared y apoya ambas manos. Coloca el pie derecho más adelante que el izquierdo. Mantén la pierna izquierda recta y estírala. Aguanta unos minutos y repite hacia el otro lado contando hasta 15.

INCLÍNATE A UN LADO

Coloca los brazos al costado. Levántalos y estira el brazo derecho hacia el techo. Debes sentir cómo tu cuerpo estira. Repite la acción con el brazo izquierdo.



TOCA LA PUNTA DE LOS PIES

Inclínate hacia adelante y relaja tu espalda y hombros. Estire las manos hacia la punta de los pies. Trata de llegar al suelo o lo más lejos que puedas y cuenta hasta 15.

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

Por favor, lee y entiende estas instrucciones completamente antes de utilizar el banco de musculación BM-30 de Fitfiu, para evitar lesiones serias, y también para evitar daños al producto.

MANTENIMIENTO

- Lubrica las piezas del producto antes de utilizar el aparato
- Comprueba y aprieta todas las piezas del producto antes de utilizar el aparato
- Utiliza una toalla húmeda para limpiar el banco después del uso, evita utilizar un disolvente químico para limpiar el producto

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

Cuando deses deshacerte de la máquina asegúrate de seguir la reglamentación local.

Protege el medio ambiente. Deshazte del aparato de manera ecológica. No lo tires con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar.

Algunos de los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables: por favor, tírelos en el contenedor adecuado.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años chasis y 1 año esponjas y sillín, a partir de la fecha de compra.

La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento del aparato siempre y cuando sea utilizado de acuerdo a los usos indicados y según las instrucciones del manual.

Para hacer valer la garantía, es necesario el comprobante de compra (ticket o factura) y el producto debe estar completo y con todos sus accesorios.

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...).

También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que el banco de musculación BM-30 a partir del número de serie del año 2021 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética (refundición).
- Directiva 2004/108/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de 15 de diciembre de 2004 relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética y por la que se deroga la Directiva 89/336/CEE.

Normas armonizada:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

El producto entregado coincide con el ejemplar que fue sometido al examen CE de tipo.

Valls, 7 de octubre de 2021



ES

Albert Prat Asensio, FOUNDER (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica).

FITFIU®
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	11
DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT	12
DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT	12
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	12
CONTENU DE LA BOÎTE	12
ASSEMBLÉE	13
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT	15
AJUSTEMENTS	15
UTILISATION DU PRODUIT	16
STRETCHING	16
MAINTENANCE	16
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	16
GARANTIE	16
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	17

INTRODUCTION

Merci de faire confiance à FITFIU Fitness !

Que vous débütiez dans le monde du fitness, que vous soyez un athlète amateur ou que vous ayez déjà une expérience dans le monde du sport... FITFIU sera votre allié pour vous mettre en forme ! Faire de l'exercice physique offre de nombreux avantages et la possibilité de le faire à la maison rendra plus accessible la possibilité de s'entraîner en permanence.

Le banc de musculation pliable BM-30 est idéal pour une séance d'entraînement efficace et confortable sans quitter votre domicile. Avec lui, vous pourrez effectuer une grande variété d'exercices pour atteindre vos objectifs : brûler les graisses, ainsi que tonifier et augmenter la masse musculaire de votre torse. Augmentez la variété et l'intensité des exercices grâce aux cordes élastiques incorporées.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de votre expérience FITFIU Fitness !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Avant d'utiliser ce banc de musculation, nous vous recommandons de lire attentivement toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Veuillez noter que la plupart des questions que vous pouvez avoir concernant ce produit peuvent être répondues ici. Conservez ce document pour toute référence ultérieure.

Comprenez les caractéristiques de votre banc de musculation. Nous vous proposons de nombreux avertissements, recommandations et conseils tout au long de ce manuel. Les points suivants sont ceux qui nous semblent les plus importants.

- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart des produits à tout moment, et ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité du produit.
- Une seule personne doit se trouver sur le banc à la fois.
- Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin en cas de vertiges/douleurs thoraciques/insomnies ou autres maux.
- Placez le produit sur une surface propre, loin des sources d'eau.
- Lors de l'entraînement, portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés, et évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans le banc.
- Veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit dans le manuel.
- Ne placez pas d'objets pointus ou dangereux à proximité de ce banc pendant la formation.
- Les utilisateurs handicapés ne peuvent pas utiliser ce produit sans la supervision d'un personnel professionnel.
- Des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement afin de réduire le taux de blessure.
- N'utilisez pas ce produit si vous pensez qu'il est défectueux.

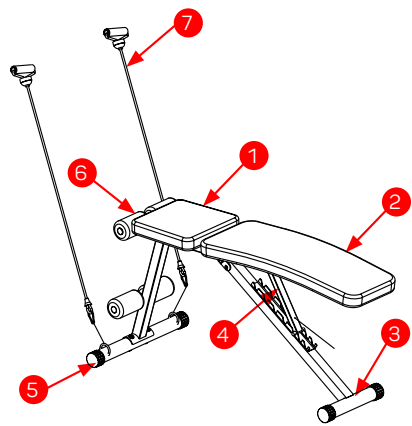


REMARQUE: Les utilisateurs sont responsables des conséquences du non-respect des avertissements de sécurité et de l'utilisation incorrecte du produit. En cas d'utilisation non conforme, la société FITFIU décline toute responsabilité pour les dommages matériels et corporels.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

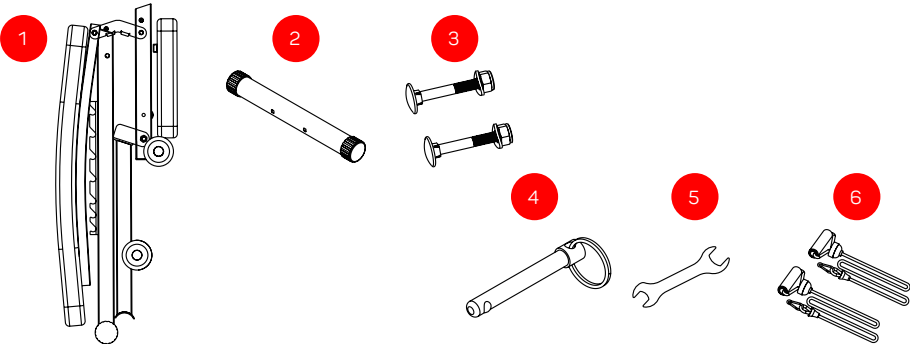
- 1. Coussin de siège
- 2. Coussin arrière
- 3. Jambe arrière
- 4. Coussin de dossier
- 5. Tube de la jambe avant
- 6. Mousse pour les jambes
- 7. Caoutchouc de traction



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Banc de musculation	
Modèle	BM-30
Poids maximal de l'utilisateur	100Kg
Poids du produit	9,2Kg
Dimensions	123x42,4x11,7cm

CONTENU DE LA BOÎTE



1. Assemblage du cadre principal (x1)
2. Ensemble du tube de l'avant-pied (x1)
3. Boulon de carrosserie M8*60, contre-écrou d8 (x2)
4. Bouchon d'10*60 (x3)
5. Cordon de tirage (x1 paire)
6. Clé à fourche 13-17 (x1)

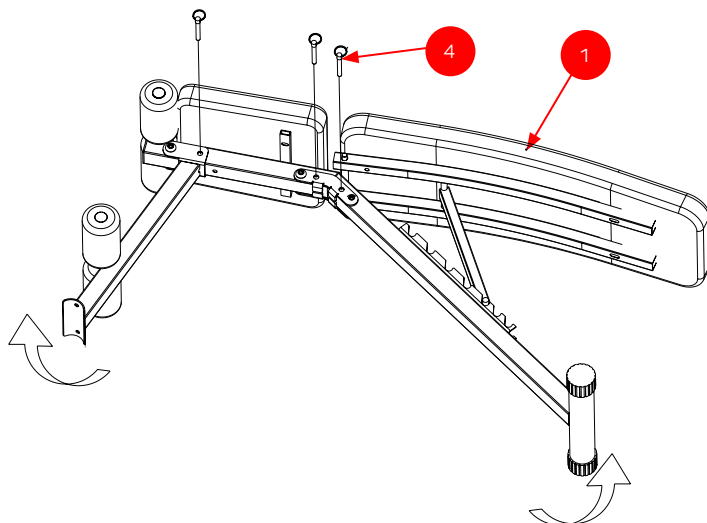
- Vous devez d'abord sortir le produit et les accessoires de la boîte et vous assurer que tous les éléments sont à l'intérieur.
- Vous devez conserver le matériel d'emballage jusqu'à ce que vous ayez soigneusement inspecté le produit et l'avez utilisé de manière satisfaisante.
- N'oubliez pas de conserver l'emballage original du produit jusqu'à l'expiration de la garantie.



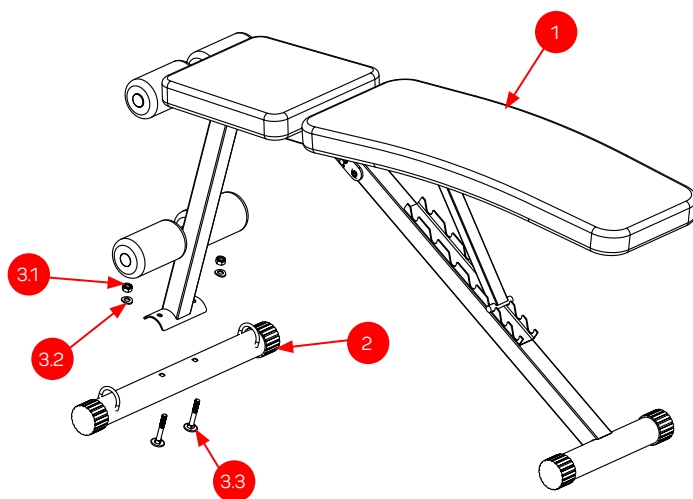
ATTENTION: Si des pièces sont manquantes ou endommagées, vous devez contacter le support technique de FITFIU Fitness. N'utilisez pas ce produit sans remplacer la pièce, car l'utilisation de ce produit avec des pièces endommagées ou manquantes peut entraîner des blessures graves pour l'opérateur.

ASSEMBLAGE

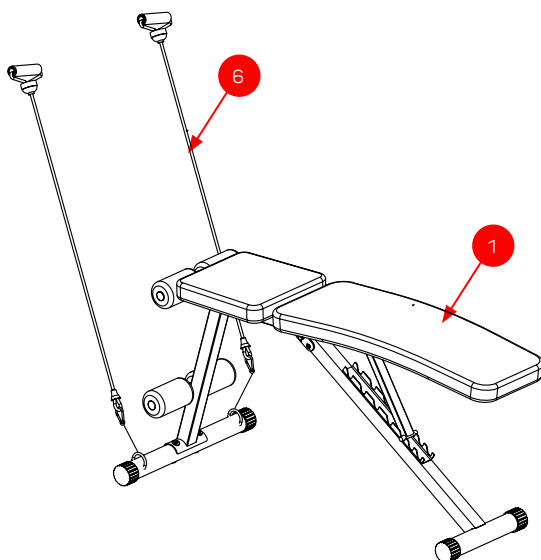
ÉTAPE 1: Retirez l'ensemble du cadre principal (1) de l'emballage, ouvrez l'ensemble du cadre principal dans le sens indiqué par la flèche, et placez l'ensemble du cadre principal sur le sol dans le sens indiqué par la flèche. dans le sens indiqué par la flèche, et placez l'ensemble du cadre principal du côté du plancher dans le sens de la dans le sens de la figure ci-dessus. Alignez les trous de goupille correspondants. Ensuite, insérez les trois d'10*60(4) chevilles dans les trous de chevilles respectivement (comme indiqué sur la figure ci-dessus).



ÉTAPE 2: Montez l'ensemble du tube de jambe avant (2) sur le cadre principal (1), utilisez 2 écrous hexagonaux M8 (3.1), 2 rondelles courbes D8 (3.2) et 2 colliers carrés à tête semi-circulaire pour le boulon M8*60 (3.3), des chevilles d'10*60(4) dans les trous de chevilles respectivement (comme indiqué sur la figure ci-dessus). (3.3, d'10*60(4) chevilles dans les trous de chevilles respectivement (comme indiqué sur la figure ci-dessus).



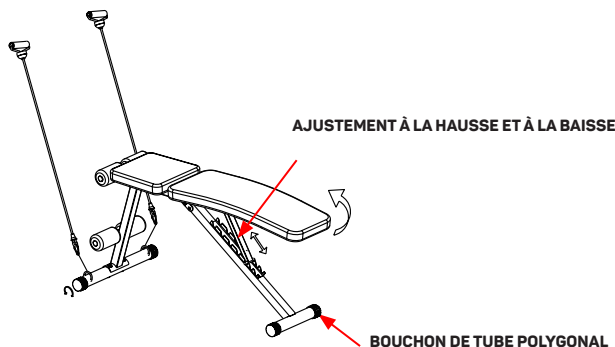
ÉTAPE 3: Montez le cordon (5) sur le cadre principal (1) comme indiqué ci-dessus.



AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

AJUSTEMENTS

Réglez le banc de musculation à la bonne hauteur et inclinaison pour effectuer correctement l'exercice souhaité.



PRÉCHAUFFAGE

L'échauffement doit toujours être la première étape de la préparation d'un programme d'exercices. Cela permettra au corps de s'adapter lentement et de réduire les risques de blessure. Grâce à ces mouvements modérés, la circulation sera activée et les muscles et les articulations seront préparés à une activité d'intensité plus élevée.

Lorsque vous terminez votre activité physique, répétez ces exercices pour éviter les courbatures. Nous vous proposons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants :



ÉTIREZ VOS MUSCLES CENTRAUX

Asseyez-vous et rapprochez la plante de vos pieds, les genoux pointant dans des directions opposées. Amenez vos pieds aussi près que possible de votre aine et poussez lentement vos genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

ÉTIREZ VOS ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous avec votre jambe droite tendue. Placez la plante de votre autre pied à l'intérieur de votre jambe droite. Approchez-vous le plus près possible de la pointe de votre pied. Comptez jusqu'à 15. Prenez un moment pour vous étirer et répétez avec la jambe gauche tendue. y repite con la pierna izquierda extendida.



FR



FAITES PIVOTER VOTRE COU

Tournez votre tête vers la droite, en sentant le côté gauche s'étirer. Puis, tirez votre tête en arrière, en pointant votre menton vers le plafond, en laissant votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche et ramenez enfin votre menton vers votre poitrine.

LEVEZ VOS ÉPAULES

Levez votre épaule droite en direction de votre oreille. Répétez le même mouvement avec votre épaule gauche. Faites cette action pendant quelques minutes.



ÉTIREZ VOS MOLLETS

Penchez votre corps vers le mur et soutenez vos deux mains. Placez votre pied droit plus en avant que votre pied gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Maintenez la position pendant quelques minutes et répétez de l'autre côté en comptant jusqu'à 15.

SE PENCER SUR LE CÔTÉ

Placez vos bras le long de votre corps. Soulevez-les et tendez votre bras droit vers le plafond. Vous devriez sentir votre corps s'étirer. Répétez l'action avec votre bras droit.



TOUCHEZ LE BOUT DE VOS ORTEILS

Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers vos orteils. Essayez d'atteindre le sol ou d'aller aussi loin que vous le pouvez et comptez jusqu'à 15.

UTILISATION DU PRODUIT

Veuillez lire et comprendre complètement ces instructions avant d'utiliser le banc de musculation Fitfiu BM-30, afin d'éviter toute blessure grave et également pour éviter d'endommager le produit.

MAINTENANCE

- Lubrifiez les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
- Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
- Utilisez une tour humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique pour nettoyer le produit.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Lors de la mise au rebut de la machine, veuillez à respecter les réglementations locales.

Protéger l'environnement. Mettez l'appareil au rebut en respectant l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés.

Certains des matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont recyclables : veuillez les jeter dans le conteneur approprié.

GARANTIE

Ce produit est garanti 2 ans pour le châssis et 1 an pour les éponges et la selle, à compter de la date d'achat.

La garantie couvre les pannes et les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il soit utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné et selon les instructions du manuel.

Pour bénéficier de la garantie, une preuve d'achat (reçu ou facture) est requise et le produit doit être complet et accompagné de tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les détériorations dues à l'usure, au manque d'entretien, à la négligence, à un montage incorrect ou à une utilisation non conforme (coups, non-respect des conseils d'alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.)

Sont également exclues de la garantie les conséquences de l'utilisation d'accessoires ou de pièces détachées qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L, propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, dont le siège social est situé Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le banc de musculation BM-30, à partir du numéro de série 2021, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil :

- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique (refonte).
- Directive 2004/108/CE du Parlement européen et du Conseil du 15 décembre 2004 relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique et abrogeant la directive 89/336/CEE.

Normes harmonisées :

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

Le produit livré correspond au spécimen qui a été soumis à l'examen de type CE.

Valls, 7 de octubre de 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica).

FITFIU®
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
make your life go round

FR

INDICE DEI CONTENUTI

INTRODUZIONE	19
PRECAUZIONI PER L'USO	19
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	20
DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO	20
CARATTERISTICHE TECNICHE	20
CONTENUTO DELLA SCATOLA	20
MONTAGGIO	21
PRIMA DI USARE IL PRODOTTO	23
AGGIUSTAMENTI	23
PRERISCALDAMENTO	23
USO DEL PRODOTTO	24
MANUTENZIONE	24
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	24
GARANZIA	24
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	25

INTRODUZIONE

Grazie per aver dato fiducia a FITFIU Fitness!

Che tu sia agli inizi nel mondo del fitness, che tu sia un atleta amatoriale o che tu abbia già un background nel mondo dello sport... FITFIU sarà il tuo alleato per metterti in forma! Fare esercizio fisico offre molti benefici e la possibilità di farlo a casa renderà più accessibile la possibilità di allenarsi in modo costante.

La panca pesi pieghevole BM-30 è ideale per un allenamento efficace e confortevole senza uscire di casa. Con esso sarete in grado di eseguire una grande varietà di esercizi per raggiungere i vostri obiettivi: bruciare i grassi, così come tonificare e aumentare la massa muscolare del busto. Aumenta la varietà e l'intensità degli esercizi con le corde elastiche incorporate.

Ci auguriamo che la tua esperienza FITFIU Fitness ti piaccia al massimo!

PRECAUZIONI PER L'USO

Prima di usare questa panca pesi, si raccomanda di leggere attentamente tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni di questo manuale. Si prega di notare che molte delle domande che potreste avere riguardo a questo prodotto possono trovare risposta qui. Conservare questo documento per riferimento futuro.

Capire le caratteristiche della vostra panca per pesi. Offriamo molti avvertimenti, raccomandazioni e consigli in tutto questo manuale. I seguenti sono quelli che riteniamo essere i più importanti.

- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti lontani dai prodotti in ogni momento, e non permettere che i bambini siano incustoditi mentre sono vicino al prodotto.
- Solo una persona dovrebbe essere in panchina in qualsiasi momento.
- Interrompere l'allenamento e consultare immediatamente il medico se si verificano vertigini / dolore al petto / insonnia o altri disturbi.
- Posizionare il prodotto su una superficie pulita, lontano da fonti d'acqua.
- Quando ti alleni, indossa un abbigliamento sportivo e calzature adeguate, ed evita di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nella panca.
- Si prega di utilizzare questo prodotto in conformità con la descrizione del prodotto nel manuale.
- Non mettere oggetti affilati o pericolosi vicino a questa panchina durante l'allenamento.
- Gli utenti disabili non possono usare questo prodotto senza la supervisione di personale professionale.
- Gli esercizi di riscaldamento e di stretching dovrebbero essere eseguiti prima dell'allenamento per ridurre il tasso di lesioni.
- Non utilizzare questo prodotto se si sospetta che possa essere difettoso.

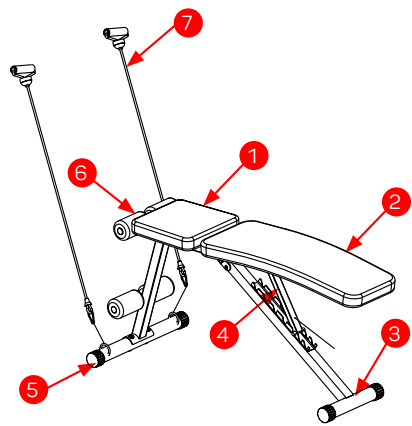


NOTA: Gli utenti sono responsabili delle conseguenze del mancato rispetto delle avvertenze di sicurezza e dell'uso improprio del prodotto. In caso di uso improprio, FITFIU declina ogni responsabilità per danni alla proprietà e lesioni personali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

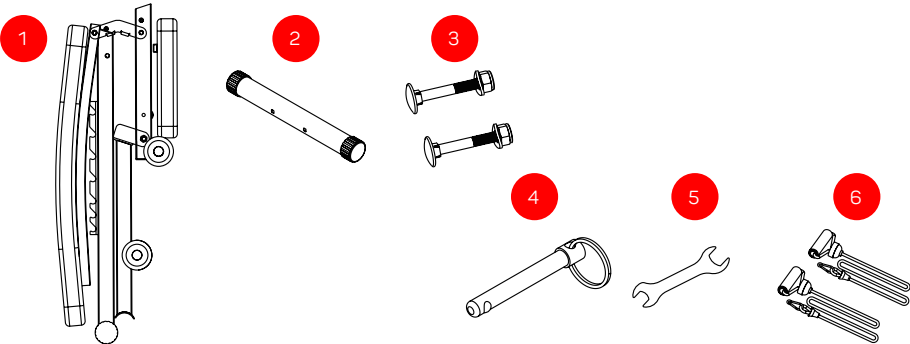
- 1. Cuscino del sedile
- 2. Cuscino posteriore
- 3. Gamba posteriore
- 4. Cuscinetto per lo schienale
- 5. Tubo della gamba anteriore
- 6. Schiuma per le gambe
- 7. Gomma da trazione



CARATTERISTICHE TECNICHE

Panca per pesi	
Modello	BM-30
Peso massimo dell'utente	100Kg
Peso del prodotto	9,2Kg
Dimensioni	123x42,4x11,7cm

CONTENUTO DELLA SCATOLA



1. Gruppo telaio principale (x1)
2. Gruppo tubo dell'avampiede (x1)
3. Bullone di trasporto M8*60, controdado d8 (x2)
4. Spina d'10*60 (x3)
5. Corda di trazione (x1 coppia)
6. Chiave aperta 13-17 (x1)

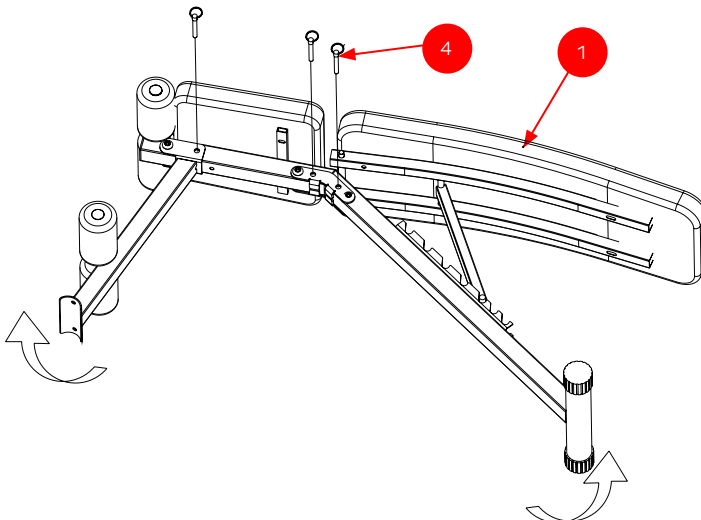
- Dovresti prima rimuovere il prodotto e gli accessori dalla scatola e assicurarti che tutti gli elementi siano all'interno.
- Dovreste conservare il materiale d'imballaggio fino a quando non avrete ispezionato attentamente il prodotto e lo avrete usato in modo soddisfacente.
- Ricordatevi di conservare l'imballaggio originale del prodotto fino alla scadenza della garanzia.



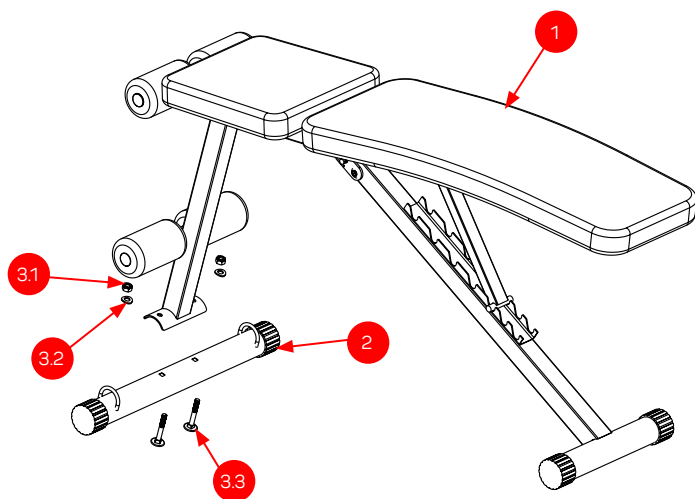
ATTENZIONE: Se qualche pezzo manca o è danneggiato, è necessario contattare il supporto tecnico FITFILI Fitness. Non usare questo prodotto senza aver sostituito la parte, poiché l'uso di questo prodotto con parti danneggiate o mancanti può causare gravi lesioni all'operatore.

MONTAGGIO

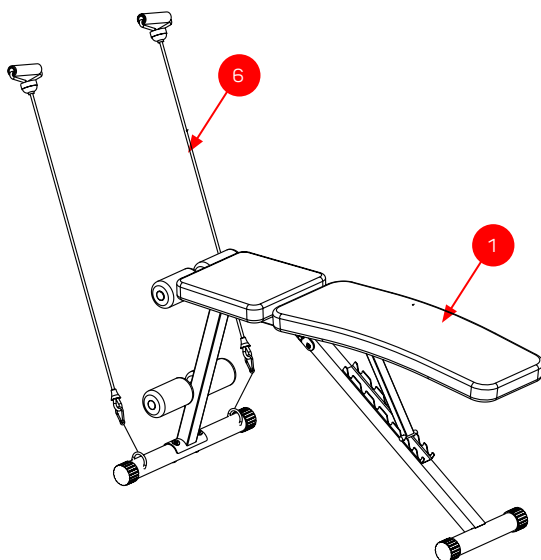
FASE 1: Rimuovere il gruppo telaio principale (1) dalla confezione, aprire il gruppo telaio principale nella direzione indicata dalla freccia e posizionare il gruppo telaio principale sul lato terra nella direzione indicata dalla freccia, nella direzione indicata dalla freccia, e posizionare il gruppo telaio principale sul lato del pavimento nella direzione della la direzione della figura qui sopra. Allineare i fori dei perni corrispondenti. Poi inserire i tre d'10*60(4) tasselli nei fori per tasselli rispettivamente (come mostrato nella figura sopra).



FASE 2: Montare il gruppo del tubo della gamba anteriore (2) al telaio principale (1), utilizzare 2 dadi esagonali M8 (3.1), 2 rondelle curve D8 (3.2), e 2 collari quadrati con teste semicircolari. Per il bullone M8*60 (3.3), d10*60(4) tasselli nei fori per tasselli rispettivamente (come mostrato nella figura sopra).



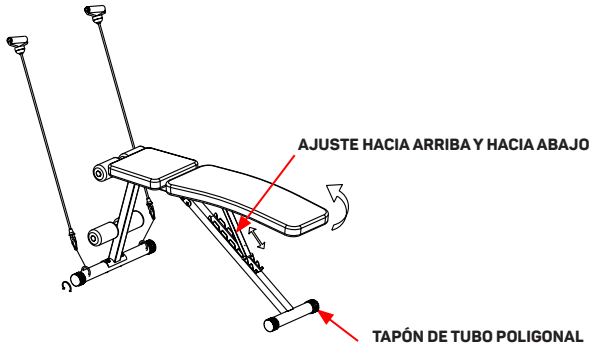
FASE 3: Montare il cavo (5) sul telaio principale (1) come mostrato sopra.



PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO

REGOLAZIONI

Regolare la panca dei pesi alla giusta altezza e inclinazione per eseguire correttamente l'esercizio desiderato



PRERISCALDAMENTO

Il riscaldamento dovrebbe essere sempre il primo passo per prepararsi a iniziare un programma di esercizi. Questo permetterà al corpo di adattarsi lentamente e di ridurre la possibilità di lesioni. Attraverso questi movimenti moderati, la circolazione sarà attivata e i muscoli e le articolazioni saranno preparati per un'attività di maggiore intensità.

Quando finisci la tua attività fisica, ripeti questi esercizi per evitare l'indolenzimento muscolare. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:



ALLUNGARE I MUSCOLI DEL CORE

Siediti e porta le piante dei piedi insieme con le ginocchia che puntano in direzioni opposte. Porta i piedi il più vicino possibile all'inguine e spingi lentamente le ginocchia verso il pavimento. Conta fino a 15

ALLUNGARE I TENDINI DEL GINOCCHIO

Siediti con la gamba destra estesa. Metti la pianta dell'altro piede all'interno della gamba destra. Avvicinatevi il più possibile alla punta del piede. Conta fino a 15. Prenditi un momento per allungare e ripeti con la gamba sinistra estesa.



RUOTARE IL COLLO

Ruota la testa verso destra, sentendo il lato sinistro allungarsi. Poi, tira indietro la testa, puntando il mento verso il soffitto, lasciando la bocca aperta. Ruota la testa a sinistra e infine porta il mento verso il petto.

ALZARE LE SPALLE

Sollevare la spalla destra puntando verso l'orecchio. Ripeti lo stesso movimento con la spalla sinistra. Fate questa azione per qualche minuto.



ALLUNGARE I POLPACCI

Inclinare il corpo verso il muro e sostenere entrambe le mani. Posizionare il piede destro più avanti del piede sinistro. Tieni la gamba sinistra dritta e allungala. Tenere per qualche minuto e ripetere dall'altro lato per un conteggio di 15.

PIEGARSI DI LATO

Mettete le braccia al vostro fianco. Sollevali e allungate il braccio destro verso il soffitto. Dovresti sentire il tuo corpo allungarsi. Ripetete l'azione con il braccio destro.



TOCCARE LE PUNTE DEI PIEDI

Piegatevi in avanti e rilassate la schiena e le spalle. Stendi le mani verso le dita dei piedi. Cerca di raggiungere il pavimento o il più lontano possibile e conta fino a 15.

USO DEL PRODOTTO

Si prega di leggere e comprendere completamente queste istruzioni prima di utilizzare la panca pesi Fitfiu BM-30, per evitare lesioni gravi e anche per prevenire danni al prodotto.

MANUTENZIONE

- Lubrificare le parti del prodotto prima di usare l'apparecchio.
- Controllare e serrare tutte le parti del prodotto prima di usare il dispositivo.
- Usare una torre umida per pulire il banco dopo l'uso, evitare di usare un solvente chimico per pulire il prodotto.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

Quando si smaltisce la macchina, assicurarsi di seguire le norme locali.

Proteggere l'ambiente. Smaltire l'apparecchio in modo ecologico. Non gettarlo via con i rifiuti domestici. I suoi componenti di plastica e metallo possono essere separati e riciclati.

Alcuni dei materiali utilizzati nell'imballaggio della macchina sono riciclabili: si prega di smaltirli nell'apposito contenitore.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito per 2 anni sul telaio e 1 anno sulle spugne e la sella, dalla data di acquisto.

La garanzia copre i guasti e i malfunzionamenti dell'apparecchio, a condizione che sia utilizzato in conformità con l'uso previsto e secondo le istruzioni del manuale.

Per richiedere la garanzia, è necessaria una prova di acquisto (ricevuta o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento dovuto all'usura, alla mancanza di manutenzione, alla negligenza, al montaggio scorretto o all'uso improprio (urti, mancato rispetto dei consigli sull'alimentazione, stoccaggio, condizioni di utilizzo, ecc.)

Sono anche escluse dalla garanzia le conseguenze dell'uso di accessori o pezzi di ricambio non originali o non adatti al montaggio o alla modifica dell'apparecchio.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede in Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAGNA, dichiariamo che la panca pesi BM-30 dal numero di serie 2021 in poi, è conforme ai requisiti delle direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2014 sull'armonizzazione delle leggi degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica (rifusione).
- Direttiva 2004/108/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 dicembre 2004, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica e che abroga la direttiva 89/336/CEE.

Norme armonizzate:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

Il prodotto consegnato corrisponde all'esemplare che è stato sottoposto all'esame CE del tipo.

Valls, 7 ottobre 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (rappresentante autorizzato e responsabile della documentazione tecnica).

IT

FITFIU®
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	27
PRECAUTIONS FOR USE	27
PRODUCT DESCRIPTION	28
DETAILED PRODUCT DESCRIPTION	28
TECHNICAL SPECIFICATIONS	28
BOX CONTENTS	28
ASSEMBLY	29
BEFORE USING THE PRODUCT	31
ADJUSTMENTS	31
PREHEATING	31
USE OF THE PRODUCT	32
MAINTENANCE	32
DISPOSAL/RECYCLING	32
WARRANTY	32
DECLARATION OF CONFORMITY (EC)	33

INTRODUCTION

Thank you very much for trusting FITFIU Fitness!

Whether you are just starting out in the world of fitness, you are an amateur athlete or you already have a background in the world of sports... FITFIU will be your ally to get in shape! Doing physical exercise offers multiple benefits and the possibility of doing it at home will make it more accessible to be able to train consistently.

The BM-30 folding weight bench is ideal for an effective and comfortable workout without leaving your home. With it you can perform a variety of exercises to meet your goals: burn fat, as well as tone and increase the muscle mass of the torso. Increase the variety and intensity of the exercises with the incorporated elastic ropes.

We hope you enjoy your FITFIU Fitness experience to the fullest!

PRECAUTIONS FOR USE

Before using this weight bench, we recommend that you carefully read all the precautions for use as well as the instructions in this manual. Please note that many of the questions you may have regarding this product can be answered here. Keep this document for future reference.

Understand the features of your weight bench. We offer many warnings, recommendations and tips throughout this manual. The following are what we believe to be the most important.

- Children and pets should be kept away from the products at all times, and do not allow children to be unattended while near the product.
- Only one person should be on the bench at any given time.
- Stop training and consult your physician immediately if you experience dizziness/chest pain/insomnia or other discomfort.
- Place the product on a clean surface, away from water sources.
- When training, wear appropriate athletic clothing and footwear, and avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
- Please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- Do not place sharp or dangerous objects near this bench during training.
- Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
- Warm-up and stretching exercises should be performed prior to training to reduce the rate of injury.
- Do not use this product if you suspect it may be defective.

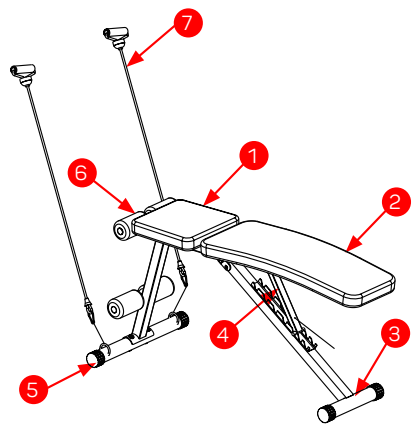


NOTE: Users are responsible for the consequences of non-compliance with safety warnings and improper use of the product. In the event of improper use, FITFIU disclaims all liability for damage to property and personal injury.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED PRODUCT DESCRIPTION

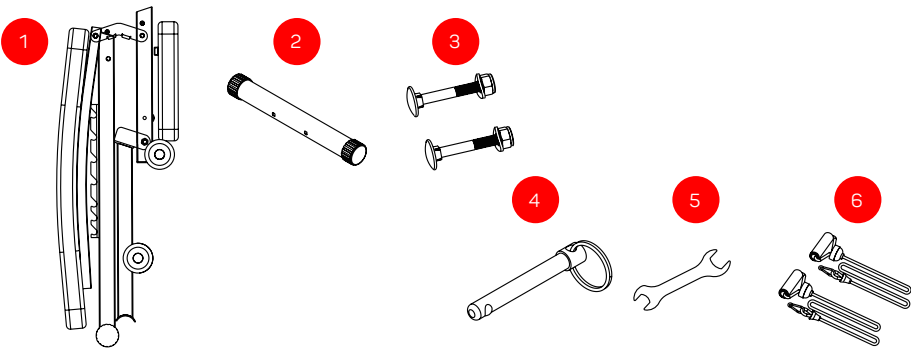
- 1. Seat cushion
- 2. Back cushion
- 3. Rear leg
- 4. Backrest pad
- 5. Front leg tube
- 6. Leg foam
- 7. Traction rubber



TECHNICAL CHARACTERISTICS

Weight bench	
Model	BM-30
Maximum user weight	100Kg
Product weight	9,2Kg
Dimensions	123x42,4x11,7cm

CONTENTS OF THE BOX



1. Main frame assembly (x1)
2. Forefoot tube assembly (x1)
3. Carriage bolt M8*60, lock nut d8 (x2)
4. Plug d10*60 (x3)
5. Pull cord (x1 pair)
6. Open-end wrench 13-17 (x1)

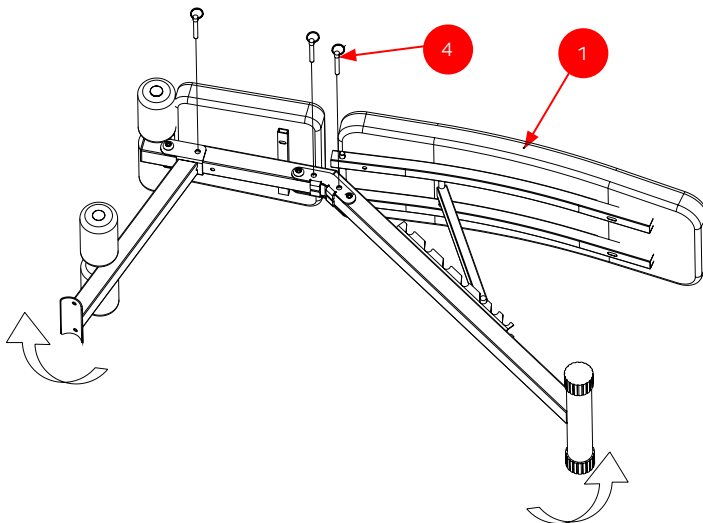
- You should first remove the product and accessories from the box and make sure that all items are inside.
- You should save the packing material until you have carefully inspected the product and used it satisfactorily.
- Remember to keep the original product packaging until the warranty has expired.



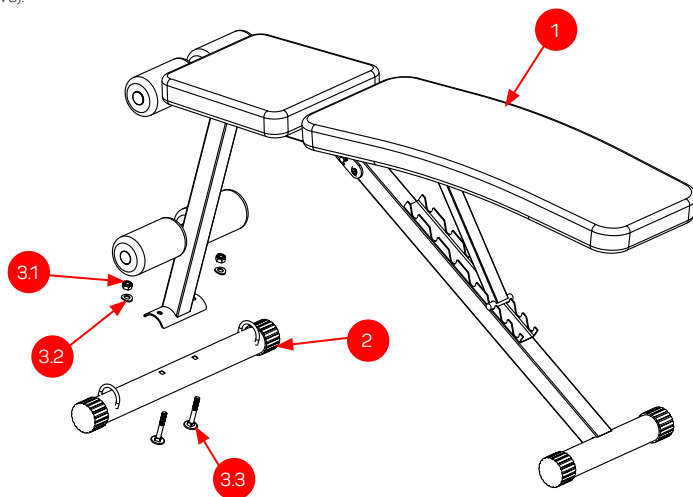
ATTENTION: If any parts are missing or damaged you must contact FITFIU Fitness Technical Support. Do not use this product without replacing the part, as using this product with damaged or missing parts may cause serious injury to the operator.

ASSEMBLY

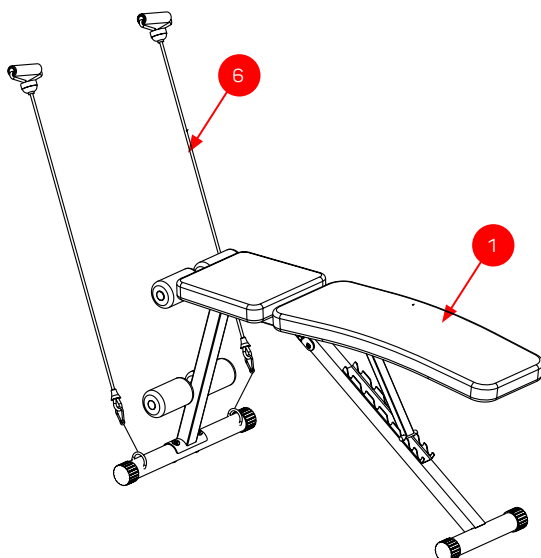
STEP 1: Remove the main frame assembly (1) from the package, open the main frame assembly in the direction indicated by the arrow, and place the main frame assembly on the ground side in the direction indicated by the arrow. the direction indicated by the arrow, and place the main frame assembly on the ground side in the direction of the above the direction of the figure above. Align the corresponding dowel holes. Then insert the three d10*60(4) dowels into the dowel holes respectively (as shown in the figure above).



STEP 2: Mount the front leg tube assembly (2) on the main frame (1), use 2 M8 hex cap nuts (3.1), 2 D8 curved washers (3.2), and 2 square collars with semicircular head For the M8*60 bolt (3.3), d10*60(4) dowels in the dowel holes respectively (as shown in the figure above), (3.3), d10*60(4) dowels in the dowel holes respectively (as shown in the figure above).



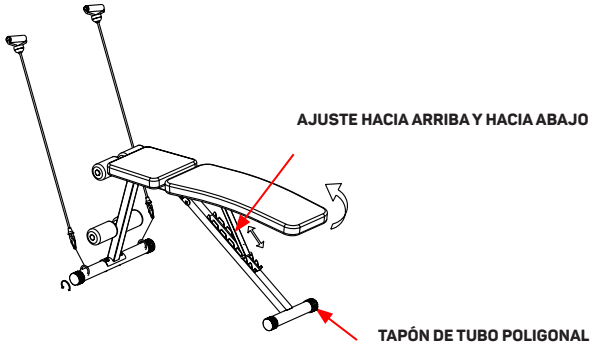
STEP 3: Mount the cord (5) on the main frame (1) as shown above.



BEFORE USING THE PRODUCT

SETTINGS

Adjust the weight bench to the appropriate height and inclination to perform the desired exercise properly.



PREHEATING

Warming up should always be the first step in preparing to begin an exercise program. In this way, the body will slowly adapt and reduce the possibility of injury. Thanks to these moderate movements, the circulation will be activated and the muscles and joints will be prepared for higher intensity activity.

When you finish your physical activity, repeat these exercises to avoid muscle soreness. We suggest the following warm-up and relaxation exercises:



STRETCH YOUR CORE MUSCLES

Sit down and bring the soles of your feet together, pointing your knees in opposite directions. Bring your feet as close as you can to your groin and slowly press your knees toward the floor. Count to 15.

STRETCH YOUR HAMSTRINGS

Sit with your right leg extended. Place the sole of your other foot on the inside of your right leg. Come as close as you can to the tip of your foot. Count to 15. Take a moment to stretch and repeat with your left leg extended.



ROTATE YOUR NECK

Rotate your head to the right, feeling the left side stretch. Then, pull your head back, pointing your chin toward the ceiling while leaving your mouth open. Rotate your head to the left and finally point your chin towards your chest.

EN

RAISE YOUR SHOULDERS

Raise your right shoulder pointing towards your ear. Repeat the same movement with the left shoulder. Perform this action for a few minutes.



STRETCH YOUR CALVES

Lean your body towards the wall and support both hands. Place your right foot forward of your left foot. Keep your left leg straight and stretch it. Hold for a few minutes and repeat on the other side for a count of 15.

LEAN TO THE SIDE

Place your arms at your side. Lift them up and stretch your right arm toward the ceiling. You should feel your body stretch. Repeat the action with your right arm.



TOUCH THE TIP OF YOUR TOES

Lean forward and relax your back and shoulders. Stretch your hands toward your toes. Try to reach the floor or as far as you can and count to 15.

PRODUCT USE

Please read and understand these instructions completely before using the Fitfiu BM-30 weight bench to avoid serious injury, and also to prevent damage to the product.

MAINTENANCE

- Lubricate the product parts before using the device.
- Check and tighten all parts of the product before using the device.
- Use a damp towel to clean the bench after use, avoid using a chemical solvent to clean the product

DISPOSAL / RECYCLING

When disposing of the machine, be sure to follow local regulations.

Protect the environment. Dispose of the machine in an environmentally friendly manner. Do not throw it away with household waste. Its plastic and metal components can be separated and recycled.

Some of the materials used in the packaging of the machine are recyclable: please dispose of them in the appropriate container.

WARRANTY

This product is warranted for 2 years chassis and 1 year sponges and saddle, from the date of purchase.

The warranty covers malfunctions and malfunctions of the appliance as long as it is used in accordance with its intended use and according to the instructions in the manual.

In order to claim the warranty, proof of purchase (receipt or invoice) is required and the product must be complete and with all its accessories.

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly or improper use (knocks, non-observance of power supply instructions, storage, conditions of use, etc.).

Also excluded from the warranty are the consequences due to the use of accessories or spare parts not original or not suitable for the assembly or modification of the appliance.

DECLARATION OF CONFORMITY (EC)

We, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU FITNESS, with registered office in Blanquers Street, (plot 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declare that the BM-30 weights bench from serial number 2021 onwards, are in conformity with the requirements of the applicable European Parliament and Council Directives:

- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonization of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility (recast).
- Directive 2004/108/EC of the European Parliament and of the Council of 15 December 2004 on the approximation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility and repealing Directive 89/336/EEC.

Harmonized standards:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

The delivered product corresponds to the specimen that was subjected to EC type examination.

Valls, October 7, 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Authorized representative and responsible for technical documentation).

FITFIU[®]
F I T N E S S

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

EN

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	35
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE VERWENDUNG	35
BESCHREIBUNG DES PRODUKTS	36
DETAILLIERTE PRODUKTDESCHREIBUNG	36
TECHNISCHE MERKMALE	36
INHALT DER BOX	36
MONTAGE	37
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	39
ANPASSUNGEN	39
VORHEIZEN	39
VERWENDUNG DES PRODUKTS	40
WARTUNG	40
ENTSORGUNG / RECYCLING	40
GARANTIE	40
KONFORMITÄTSEKLRÄRUNG (EG)	41

EINFÜHRUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in FITIU Fitness!

Egal, ob Sie gerade erst in die Welt der Fitness einsteigen, ob Sie ein Amateursportler sind oder ob Sie bereits einen sportlichen Hintergrund haben... FITIU ist Ihr Verbündeter, um in Form zu kommen! Körperliche Betätigung bietet viele Vorteile, und die Möglichkeit, sie zu Hause durchzuführen, macht es leichter, ständig zu trainieren.

Die klappbare Hantelbank BM-30 ist ideal für ein effektives und bequemes Training, ohne das Haus zu verlassen. Mit ihm können Sie eine Vielzahl von Übungen durchführen, um Ihre Ziele zu erreichen: Fettverbrennung sowie Straffung und Zunahme der Muskelmasse Ihres Rumpfes. Erhöhen Sie die Vielfalt und Intensität der Übungen mit den integrierten elastischen Seilen.

Wir hoffen, dass Sie Ihr FITIU Fitness-Erlebnis in vollen Zügen genießen!

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE VERWENDUNG

Bevor Sie diese Hantelbank benutzen, empfehlen wir Ihnen, alle Vorsichtsmaßnahmen für die Benutzung sowie die Anweisungen in dieser Anleitung sorgfältig zu lesen. Bitte beachten Sie, dass viele der Fragen, die Sie zu diesem Produkt haben, hier beantwortet werden können. Bewahren Sie dieses Dokument zum späteren Nachschlagen auf.

Verstehen Sie die Eigenschaften Ihrer Hantelbank. In diesem Handbuch finden Sie zahlreiche Warnhinweise, Empfehlungen und Tipps. Die folgenden sind unserer Meinung nach die wichtigsten.

- Kinder und Haustiere sollten jederzeit von den Produkten ferngehalten werden, und Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts sein.
- Es sollte sich immer nur eine Person auf der Bank befinden.
- Brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Schlaflosigkeit oder andere Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt auf eine saubere Oberfläche, entfernt von Wasserquellen.
- Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und -schuhe und vermeiden Sie lose Kleidung, die sich in der Bank verfangen könnte.
- Bitte verwenden Sie dieses Produkt entsprechend der Produktbeschreibung im Handbuch.
- Stellen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in der Nähe der Bank ab.
- Behinderte Benutzer dürfen dieses Produkt nicht ohne die Aufsicht von Fachpersonal benutzen.
- Vor dem Training sollten Aufwärm- und Dehnungsübungen durchgeführt werden, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie vermuten, dass es defekt sein könnte.

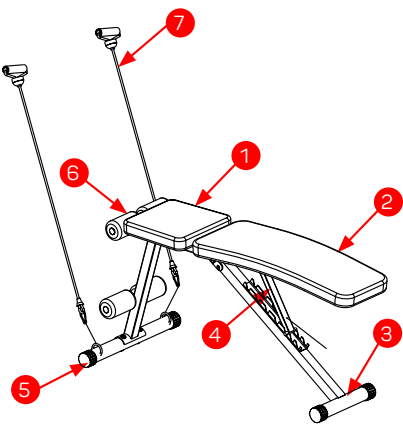


HINWEIS: Der Benutzer trägt die Verantwortung für die Folgen der Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und des unsachgemäßen Gebrauchs des Produkts. Bei unsachgemäßem Gebrauch lehnt FITIU jede Haftung für Sach- und Personenschäden ab.

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

DETAILLIERTE BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

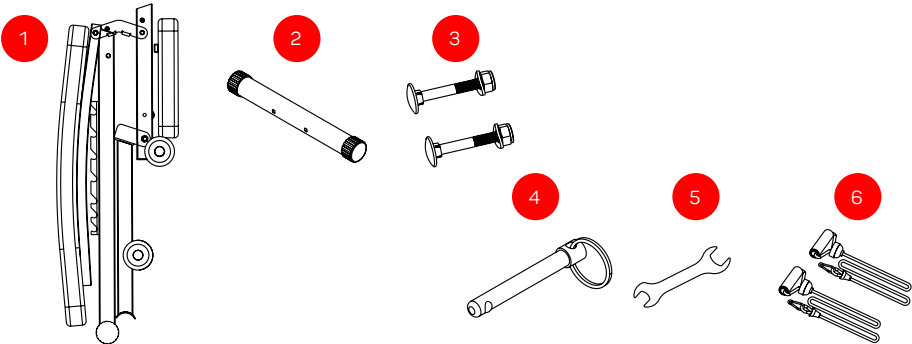
- 1. Sitzkissen
- 2. Rückenpolster
- 3. Hinteres Bein
- 4. Rückenlehnenpolster
- 5. Vordere Beinröhre
- 6. Beinschaum
- 7. Traktionsgummi



TECHNISCHE MERKMALE

Hantelbank	
Modell	BM-30
Maximales Benutzergewicht	100Kg
Gewicht des Produkts	9,2Kg
Abmessungen	123x42,4x11,7cm

INHALT DER BOX



1. Baugruppe Hauptrahmen (x1)
2. Vorderfußrohr (x1)
3. Schlossschraube M8*60, Sicherungsmutter d8 (x2)
4. Stecker d10*60 (x3)
5. Zugschnur (x1 Paar)
6. Gabelschlüssel 13-17 (x1)

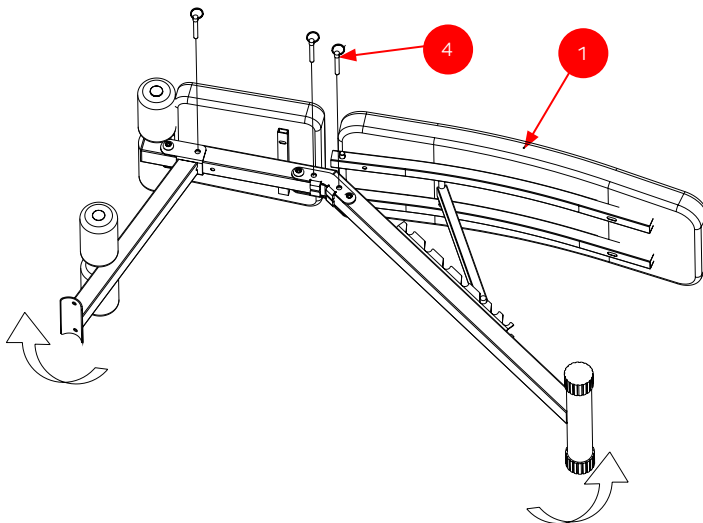
- Nehmen Sie zunächst das Produkt und das Zubehör aus dem Karton und vergewissern Sie sich, dass sich alle Teile darin befinden.
- Sie sollten das Verpackungsmaterial aufbewahren, bis Sie das Produkt sorgfältig geprüft und zufriedenstellend verwendet haben.
- Bewahren Sie die Originalverpackung des Produkts auf, bis die Garantie abgelaufen ist.



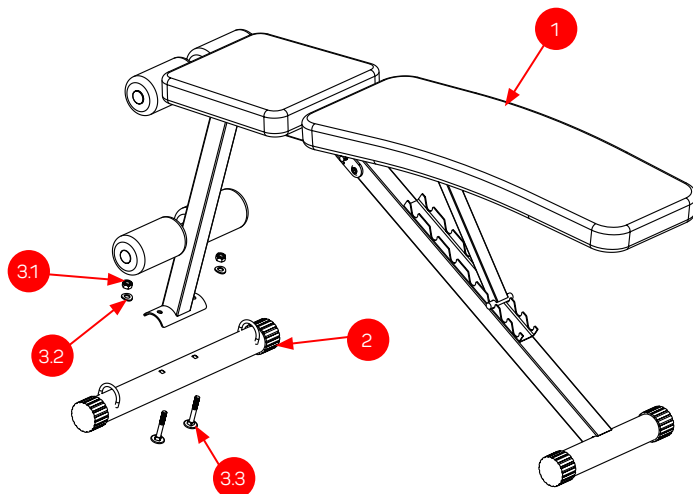
ACHTUNG: Wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, müssen Sie sich an den technischen Kundendienst von FITFIU Fitness wenden. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, ohne das Teil zu ersetzen, da die Verwendung dieses Produkts mit beschädigten oder fehlenden Teilen zu schweren Verletzungen des Bedieners führen kann.

MONTAGE

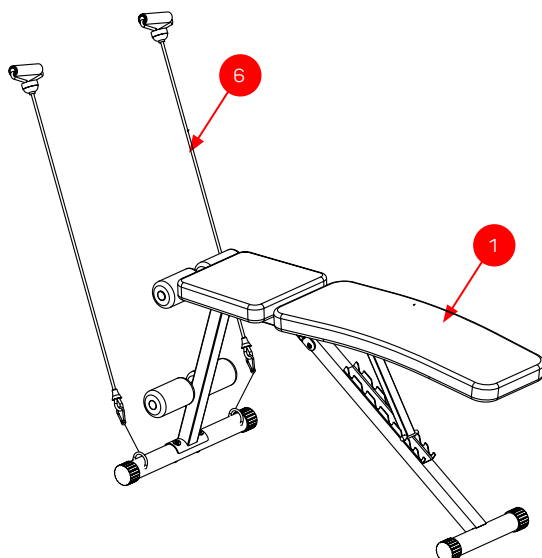
SCHRITT 1: Nehmen Sie die Hauptrahmenbaugruppe (1) aus der Verpackung, öffnen Sie die Hauptrahmenbaugruppe in Pfeilrichtung, und legen Sie die Hauptrahmenbaugruppe in Pfeilrichtung auf die Bodenseite. die durch den Pfeil angegebene Richtung, und legen Sie die Hauptrahmenbaugruppe auf der Bodenseite in Richtung der die Richtung der obigen Abbildung. Richten Sie die entsprechenden Stiftlöcher aus. Setzen Sie dann die drei d10*60(4) Dübel in die jeweiligen Dübellöcher (wie in der Abbildung oben dargestellt).



SCHRITT 2: Montieren Sie die vordere Beinrohrbaugruppe (2) am Hauptrahmen (1), verwenden Sie 2 M8 Sechskantmutter (3.1), 2 D8 gebogene Unterlegscheiben (3.2) und 2 quadratische Manschetten mit halbkreisförmigen Köpfen für die M8*60 Schraube (3.3), d10*60(4) Dübel in den jeweiligen Dübellöchern (wie in der Abbildung oben gezeigt). (3.3), d10*60(4) Dübel in den Dübellöchern (wie in der Abbildung oben dargestellt). (3.3), clavijas d10*60(4) en los agujeros de las clavijas respectivamente (como se muestra en la figura anterior).



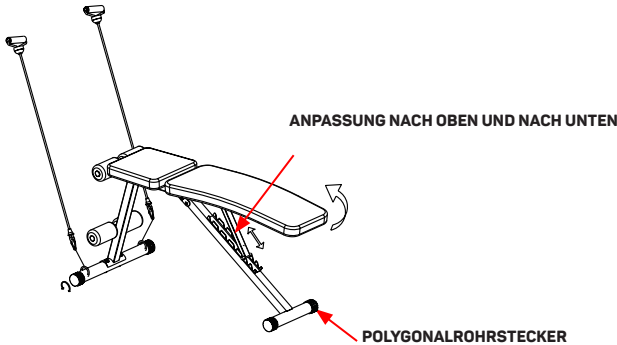
SCHRITT 3: Befestigen Sie das Kabel (5) wie oben gezeigt am Hauptrahmen (1).



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

Stellen Sie die Hantelbank auf die richtige Höhe und Neigung ein, um die gewünschte Übung richtig auszuführen.



VORWÄRMEN

Das Aufwärmen sollte immer der erste Schritt bei der Vorbereitung auf ein Trainingsprogramm sein. So kann sich der Körper langsam anpassen und die Verletzungsgefahr verringern. Durch diese moderaten Bewegungen wird der Kreislauf angeregt, und Muskeln und Gelenke werden auf eine intensivere Aktivität vorbereitet.

Wenn Sie Ihre körperliche Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelkater zu vermeiden. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:



DEHNEN SIE IHRE RUMPFMUSKULATUR

Setzen Sie sich hin und führen Sie die Fußsohlen zusammen, wobei die Knie in entgegengesetzte Richtungen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste und drücken Sie die Knie langsam in Richtung Boden. Zählen Sie bis 15.

DEHNEN SIE IHRE KNIESEHNEN

Setzen Sie sich mit gestrecktem rechten Bein hin. Legen Sie die Sohle des anderen Fußes auf die Innenseite des rechten Beins. Kommen Sie so nah wie möglich an Ihre Fußspitze heran. Zählen Sie bis 15, strecken Sie sich kurz und wiederholen Sie die Übung mit gestrecktem linken Bein.



DEN NACKEN DREHEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts und spüren Sie, wie sich die linke Seite dehnt. Ziehen Sie dann den Kopf zurück und richten Sie das Kinn zur Decke, wobei Sie den Mund offen lassen. Drehen Sie den Kopf nach links und bringen Sie schließlich das Kinn zur Brust.

DIE SCHULTERN HOCHZIEHEN

Heben Sie die rechte Schulter an, die zum Ohr zeigt. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit der linken Schulter. Führen Sie diese Aktion einige Minuten lang durch.



DIE WADEN DEHNEN

Lehnen Sie Ihren Körper zur Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen ab. Setzen Sie den rechten Fuß weiter nach vorne als den linken. Halten Sie das linke Bein gerade und strecken Sie es. Halten Sie die Position einige Minuten lang und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite für 15 Minuten.

SICH ZUR SEITE LEHNEN

Legen Sie die Arme an die Seite. Heben Sie sie hoch und strecken Sie den rechten Arm zur Decke. Sie sollten spüren, wie sich Ihr Körper dehnt. Wiederholen Sie den Vorgang mit Ihrem rechten Arm.



DIE ZEHENSPIITZEN BERÜHREN

Lehnen Sie sich nach vorne und entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern. Strecken Sie die Hände zu den Zehen. Versuchen Sie, den Boden oder so weit wie möglich zu erreichen und zählen Sie bis 15.

VERWENDUNG DES PRODUKTS

Bitte lesen und verstehen Sie diese Anleitung vollständig, bevor Sie die Fitfiu BM-30 Hantelbank benutzen, um schwere Verletzungen zu vermeiden und um Schäden am Produkt zu verhindern.

WARTUNG

- Schmieren Sie die Produktteile vor der Verwendung des Geräts.
- Prüfen Sie alle Teile des Produkts, bevor Sie das Gerät benutzen, und ziehen Sie sie fest.
- Verwenden Sie einen feuchten Turm, um die Bank nach dem Gebrauch zu reinigen, und vermeiden Sie die Verwendung von chemischen Lösungsmitteln zur Reinigung des Produkts.

ENTSORGUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung des Geräts die örtlichen Vorschriften.

Schützen Sie die Umwelt. Entsorgen Sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise. Werfen Sie es nicht mit dem Hausmüll weg. Seine Kunststoff- und Metallteile können getrennt und recycelt werden.

Einige der für die Verpackung des Geräts verwendeten Materialien sind wiederverwertbar: Bitte entsorgen Sie sie in den entsprechenden Behältern.

BÜRGSCHAFT

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren auf das Fahrgestell und 1 Jahr auf die Schwämme und den Sattel ab dem Kaufdatum.

Die Garantie deckt Ausfälle und Fehlfunktionen des Geräts ab, solange es bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen im Handbuch verwendet wird.

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Quittung oder Rechnung) erforderlich, und das Produkt muss vollständig und mit allem Zubehör geliefert werden.

Die Garantieklausel deckt keine Schäden ab, die auf Verschleiß, mangelnde Wartung, Nachlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichtbeachtung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen usw.) zurückzuführen sind.

Von der Garantie ausgeschlossen sind auch die Folgen der Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder für den Zusammenbau oder die Änderung des Geräts nicht geeignet sind.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EG)

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Eigentümer der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in der Calle Blanquers, (parcela 7-8) Poligono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass die BM-30 Hantelbank ab der Seriennummer 2021 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit (Neufassung).
- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit und zur Aufhebung der Richtlinie 89/336/EWG.

Harmonisierte Normen:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

Das gelieferte Produkt entspricht dem Exemplar, das der EG-Baumusterprüfung unterzogen wurde.

Valls, 7. Oktober 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Bevollmächtigter und verantwortlich für die technischen Unterlagen).

FITFIU®
FITNESS



PRAT BRANDS
makes your life go round

DE

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	43
PRECAUÇÕES DE USO	43
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	44
DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO	44
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	44
CONTEÚDO DA CAIXA	44
MONTAGEM	45
ANTES DE USAR O PRODUTO	46
AJUSTES	46
PREQUECIMENTO	46
USO DO PRODUTO	47
MANUTENÇÃO	47
DESCARTE / RECICLAGEM	47
GARANTIA	47
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (EC)	48

INTRODUÇÃO

Obrigado por confiar na FITIU Fitness!

Se você está apenas começando no mundo do fitness, se você é um atleta amador ou se já tem um passado no mundo do esporte... FITIU será seu aliado em ficar em forma! Fazer exercício físico oferece muitos benefícios e a possibilidade de fazê-lo em casa o tornará mais acessível para ser capaz de treinar de forma consistente.

O banco de pesos dobrável BM-30 é ideal para um treino eficaz e confortável sem sair de casa. Com ele você poderá realizar uma grande variedade de exercícios para atingir seus objetivos: queimar gordura, assim como tonificar e aumentar a massa muscular do seu tronco. Aumentar a variedade e intensidade dos exercícios com as cordas elásticas incorporadas.

Esperamos que você desfrute ao máximo de sua experiência em FITIU Fitness!

PRECAUÇÕES DE USO

Antes de usar este banco de pesos, recomendamos que você leia cuidadosamente todas as precauções de uso, bem como as instruções deste manual. Observe que muitas das perguntas que você possa ter a respeito deste produto podem ser respondidas aqui. Guarde este documento para referência futura.

Entenda as características de seu banco de pesos. Oferecemos muitas advertências, recomendações e dicas ao longo deste manual. A seguir, o que acreditamos ser o mais importante

- Crianças e animais de estimação devem ser mantidos longe dos produtos o tempo todo, e não permitir que crianças fiquem desacompanhadas enquanto estiverem perto do produto.
- Somente uma pessoa deve estar na bancada de cada vez.
- Pare de treinar e consulte seu médico imediatamente se sentir tonturas, dores de cabeça/insônias ou outro desconforto.
- Coloque o produto em uma superfície limpa, longe de fontes de água.
- Ao treinar, use roupas e calçados esportivos apropriados e evite usar roupas soltas que possam ficar presas no banco.
- Favor utilizar este produto de acordo com a descrição do produto no manual.
- Não colocar objetos afiados ou perigosos perto desta bancada durante o treinamento.
- Os usuários deficientes não podem utilizar este produto sem a supervisão de pessoal profissional.
- Os exercícios de aquecimento e alongamento devem ser realizados antes do treinamento para reduzir a taxa de lesões.
- Não utilize este produto se você suspeitar que ele possa ser defeituoso.

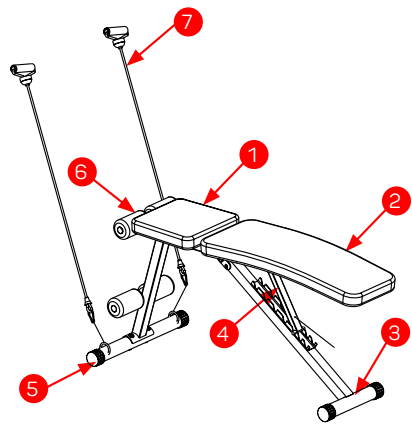


OBSERVAÇÃO: Os usuários são responsáveis pelas consequências do não cumprimento das advertências de segurança e do uso indevido do produto. Em caso de uso indevido, a FITIU se isenta de toda responsabilidade por danos materiais e pessoais.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO

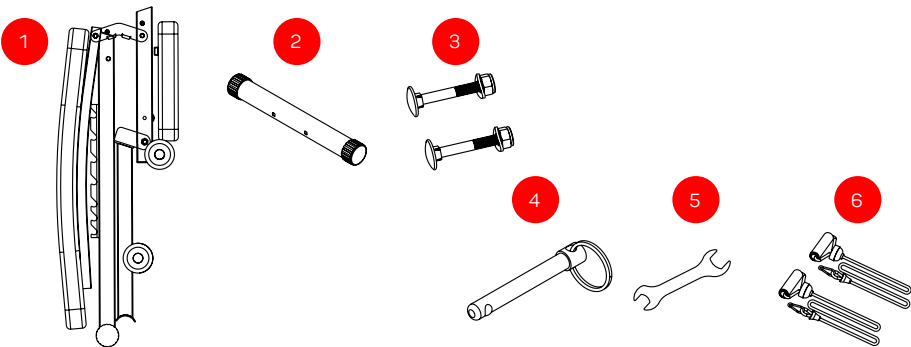
- 1. Almofada do assento
- 2. Almofada traseira
- 3. Perna traseira
- 4. Almofada de encosto
- 5. Tubo da perna dianteira
- 6. Espuma para pernas
- 7. Borracha de tração



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Banco de pesos	
Modelo	BM-30
Peso máximo do usuário	100Kg
Peso do produto	9,2Kg
Dimensões	123x42,4x11,7cm

CONTEÚDO DA CAIXA



1. Montagem da armação principal (x1)
2. Montagem de tubos antepé (x1)
3. Parafuso do carro M8*60, porca de segurança d8 (x2)
4. Plug d10*60 (x3)
5. Cordão de puxar (par x1)
6. Chave de fenda aberta 13-17 (x1)

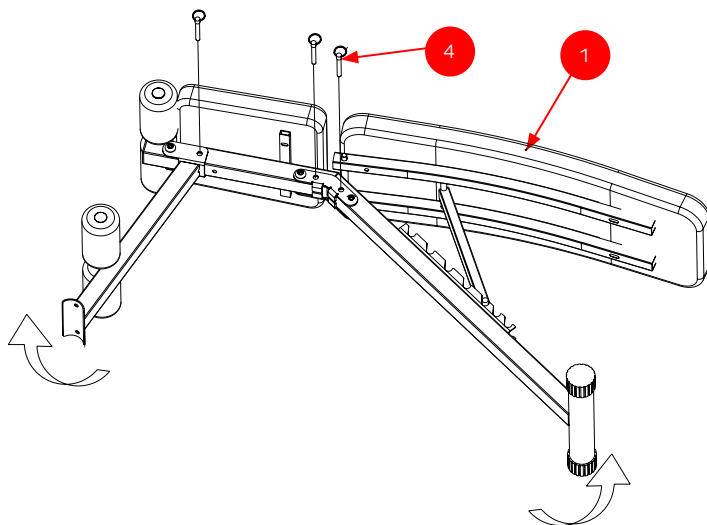
- Você deve primeiro remover o produto e os acessórios da caixa e certificar-se de que todos os itens estejam dentro dela.
- Você deve manter o material de embalagem até que tenha inspecionado cuidadosamente o produto e o tenha utilizado satisfatoriamente.
- Lembre-se de manter a embalagem original do produto até que a garantia tenha expirado.



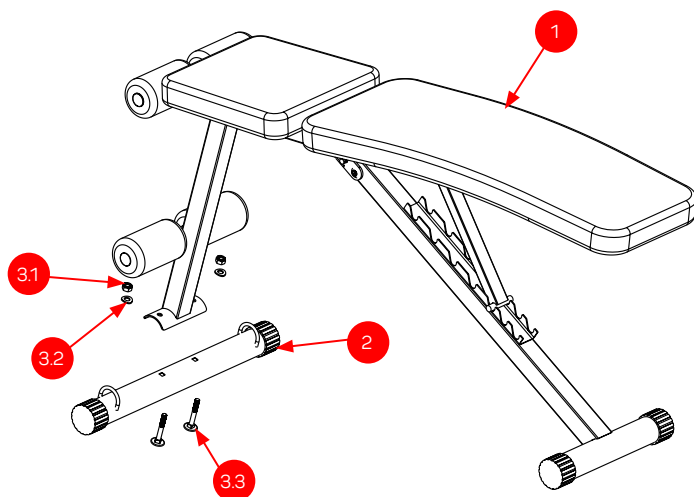
ATENÇÃO: Se alguma peça estiver faltando ou danificada, você deve entrar em contato com o Suporte Técnico de Aptidão FITFIU. Não utilize este produto sem substituir a peça, pois a utilização deste produto com peças danificadas ou em falta pode causar sérios danos ao operador.

MONTAGEM

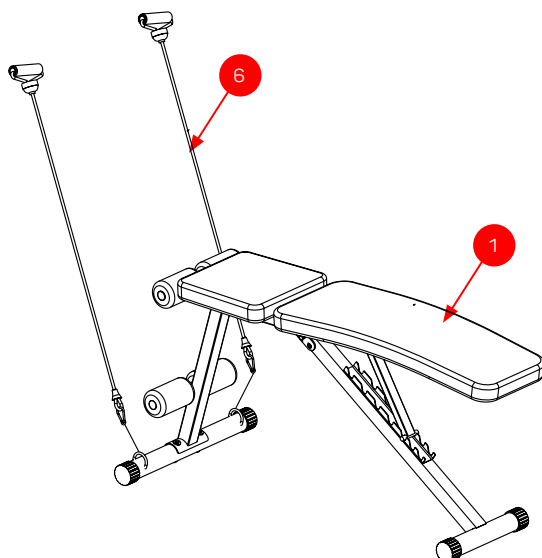
PASSO 1: Retire o conjunto da estrutura principal (1) da embalagem, abra o conjunto da estrutura principal na direção indicada pela seta, e coloque o conjunto da estrutura principal no lado do solo na direção indicada pela seta. a direção indicada pela seta, e coloque o conjunto da estrutura principal no lado do piso na direção do a direção da figura acima. Alinhar os furos dos pinos correspondentes. Em seguida, insira os três d10*60(4) cavilhas nos furos das cavilhas respectivamente (como mostrado na figura acima).



PASSO 2: Monta el conjunto de tubos de la pata delantera (2) en el bastidor principal (1), utiliza 2 tuercas de sombrerete hexagonales M8 (3.1), 2 arandelas curvas D8 (3.2), y 2 cuellos cuadrados de cabeza semicircular Para el tornillo M8*60(3.3), clavijas d10*60(4) en los agujeros de las clavijas respectivamente (como se muestra en la figura anterior). (3.3), clavijas d10*60(4) en los agujeros de las clavijas respectivamente (como se muestra en la figura anterior).



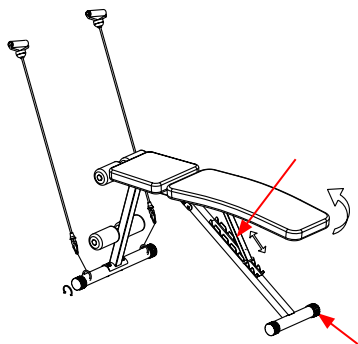
PASSO 3: Monte o cordão (5) no quadro principal (1) como mostrado acima.



ANTES DE USAR O PRODUTO

AJUSTES

Ajuste o banco de pesos à altura e inclinação certas para realizar corretamente o exercício desejado.



PRE-QUEST

O aquecimento deve ser sempre o primeiro passo na preparação para iniciar um programa de exercícios. Isto permitirá que o corpo se adapte lentamente e reduza a chance de lesões. Através desses movimentos moderados, a circulação será ativada e os músculos e articulações serão preparados para atividades de maior intensidade.

Quando terminar sua atividade física, repita estes exercícios para evitar a dor muscular. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e relaxamento:



ESTICAR SEUS MÚSCULOS CENTRAIS

Sente-se e junte as solas dos pés com os joelhos apontando em direções opostas. Traga seus pés o mais próximo possível de sua virilha e pressione lentamente seus joelhos em direção ao chão. Conte até 15.

ESTICAR SEUS TENDÕES

Sente-se com sua perna direita estendida. Coloque a sola de seu outro pé na parte interna de sua perna direita. Aproxime-se o mais que puder da ponta do pé. Conte até 15. Tome um momento para esticar e repita com sua perna esquerda estendida.



GIRE SEU PESCOÇO

Gire sua cabeça para a direita, sentindo o lado esquerdo esticar. Depois, puxe sua cabeça para trás, apontando seu queixo para o teto, deixando sua boca aberta. Gire sua cabeça para a esquerda e finalmente aponte seu queixo em direção ao peito.

LEVANTE SEUS OMBROS

Levante seu ombro direito apontando para sua orelha. Repita o mesmo movimento com seu ombro esquerdo. Faça esta ação por alguns minutos.



ESTICAR SEUS BEZERROS

Incline seu corpo para a parede e apoie ambas as mãos. Coloque seu pé direito mais à frente que seu pé esquerdo. Mantenha sua perna esquerda reta e estique-a. Esperar alguns minutos e repetir do outro lado para uma contagem de 15.

INCLINAR-SE PARA O LADO

Coloque seus braços ao seu lado. Levante-os e estique seu braço direito em direção ao teto. Você deve sentir seu corpo esticar. Repita a ação com seu braço direito.



TOCAR AS PONTAS DOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se para frente e relaxe suas costas e ombros. Estique suas mãos em direção aos dedos dos pés. Tente alcançar o chão ou o máximo que puder e conte até 15.

USO DO PRODUTO

Favor ler e compreender completamente estas instruções antes de usar o banco de pesos Fitfiu BM-30, para evitar ferimentos graves e também para evitar danos ao produto.

MANUTENÇÃO

- Lubrificar as peças do produto antes de usar o aparelho.
- Verifique e aperte todas as partes do produto antes de usar o dispositivo.
- Use uma torre úmida para limpar a bancada após o uso, evite usar um solvente químico para limpar o produto.

DESCARTE / RECICLAGEM

Ao descartar a máquina, certifique-se de seguir os regulamentos locais.

Proteger o meio ambiente. Descarte o aparelho de uma maneira ambientalmente correta. Não jogue fora com o lixo doméstico. Seus componentes de plástico e metal podem ser separados e reciclados.

Alguns dos materiais utilizados na embalagem da máquina são recicláveis: por favor, descarte-os no recipiente apropriado.

GARANTIA

Este produto é garantido por 2 anos no chassi e 1 ano nas esponjas e na sela, a partir da data de compra.

A garantia cobre avarias e mau funcionamento do dispositivo, desde que seja utilizado de acordo com o uso pretendido

indicado e de acordo com as instruções do manual.

Para reivindicar a garantia, é necessário um comprovante de compra (recibo ou fatura) e o produto deve estar completo e com todos os seus acessórios.

A cláusula de garantia não cobre deterioração devido ao desgaste, falta de manutenção, negligência, montagem incorreta ou uso inadequado (pancadas, descumprimento das instruções de fornecimento de energia, armazenamento, condições de uso, etc.).

As consequências do uso de acessórios ou peças de reposição que não são originais ou não adequados para a montagem ou modificação do aparelho também são excluídas da garantia.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (EC)

Nós, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietária da marca FITFIU FITNESS, com sede social na Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que o banco de pesos BM-30 a partir do número de série 2021, está em conformidade com as exigências das Diretivas do Parlamento Europeu e do Conselho aplicáveis:

- Diretiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 26 de fevereiro de 2014 sobre a harmonização das leis dos Estados-Membros relativas à compatibilidade eletromagnética (reformulada).
- Diretiva 2004/108/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de dezembro de 2004, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade eletromagnética e que revoga a Diretiva 89/336/CEE.

Normas harmonizadas:

EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

O produto entregue corresponde à amostra que foi submetida ao exame de tipo CE.

Valls, 7 de outubro de 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Representante autorizado e responsável pela documentação técnica).

FITFIU[®]
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

PT



Manual revisado en julio de 2021
www.fitfiu-fitness.com

