



Manual usuario - Banco de pesas

ES

Manuel d'instructions - Banc de musculation avec support d'halteres

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	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
AJUSTES	8
PRECALENTAMIENTO	9
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	10
ESTIRAMIENTOS	10
MANTENIMIENTO	10
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	10
GARANTÍA	10
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	11

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 y conseguir tus objetivos.

Hemos diseñado el banco de pesas BP-30 para ofrecerte un entrenamiento muscular completo y profundo para realizar en casa con el máximo confort. Dependiendo de tus necesidades te acompañará a ejercitar el tren superior e inferior así como aumentar la potencia y la masa muscular, adaptando el soporte de barras a la posición más adecuada para ti.

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

PRECAUCIONES DE USO

Antes de utilizar este banco de pesas, 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 pesas. 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
- Deje de entrenar y consulte a su médico inmediatamente si experimenta mareos/dolor de pecho/insomnio u otras molestias.
- Ponga el producto en una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
- Retira cualquier objeto que se encuentre en un radio de 2 metros alrededor del equipo antes de comenzar cualquier trabajo de entrenamiento.
- Cuando entrene, utilice ropa y calzado deportivo adecuado, y evite llevar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el banco.
- Por favor, utilice este producto de acuerdo con la descripción del producto descrita en el manual
- No coloque 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 utilice este producto si sospecha que puede estar defectuoso
- No utilice disolventes fuertes para la limpieza y utilice únicamente las herramientas suministradas o adecuadas, para las reparaciones que puedan ser necesarias.
- Recomendamos a los usuarios que se ejerciten con un amigo/compañero para cuidarse mutuamente

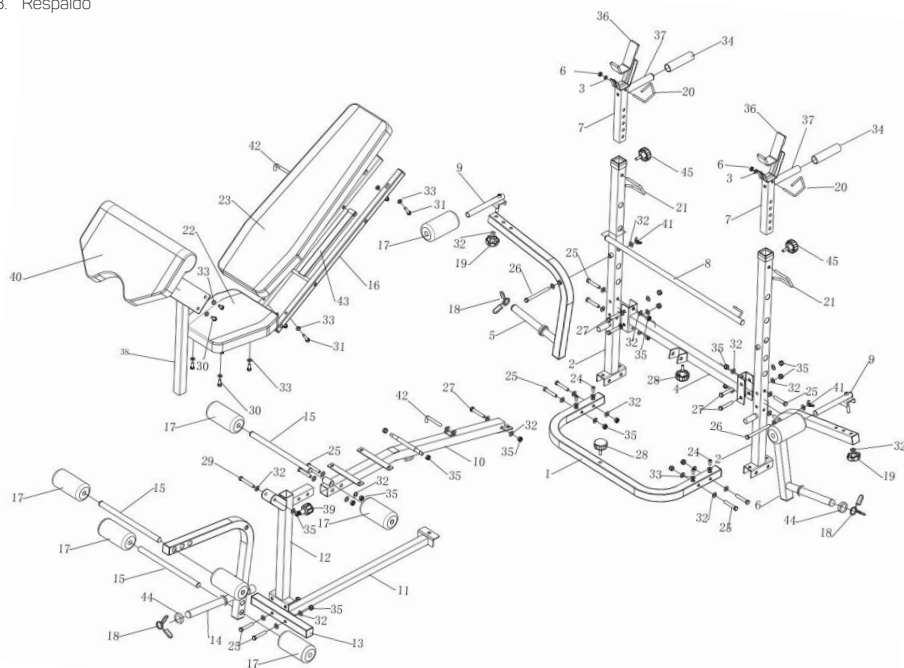


NOTA: Los usuarios son responsables de las consecuencias derivadas del incumplimiento de las advertencias de seguridad y de los usos indebidos del producto. Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

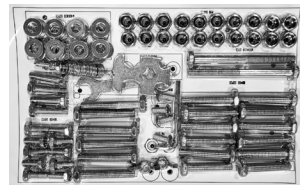
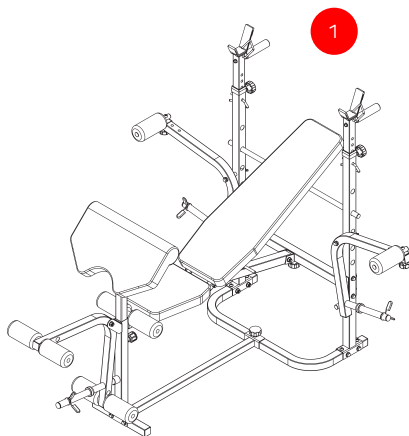
1. Tubo de la base posterior
2. Tubo de soporte (x2)
3. Arandela M6 (x2)
4. Tubo de conexión
5. Barzo de mariposa (x2)
6. Tuerca M6 (x2)
7. Marco para pesas ajustable (x2)
8. Tubo ajustable del respaldo
9. Barra del manillar (x2)
10. Marco principal
11. Tubo de la base
12. Tubo del soporte delantero
13. Tubo de la base delantera
14. Tubo de la para
15. Tubo de la espuma (x3)
16. Tubo del respaldo (x2)
17. Espuma (x8)
18. Collarín del muelle (x3)
19. Tuerca de flor (x2)
20. Cierre de seguridad de la barra hacia arriba (x2)
21. Cierre de seguridad de la barra hacia abajo (x2)
22. Asiento
23. Respaldo
24. Tornillo hexagonal M8x16 (x4)
25. Perno hexagonal M10x55 (x12)
26. Perno hexagonal M10x110 (x2)
27. Perno hexagonal M10x60 (x5)
28. Pomo de la flor (x2)
29. Perno hexagonal M10x65
30. Perno hexagonal M8x20 (x10)
31. Perno hexagonal M8x35 (x4)
32. Arandela D10 (x42)
33. Arandela D8 (x18)
34. Manguito de tubo de PVC (x2)
35. Tuerca de nylon M10 (x20)
36. Plástico para soporte de barra (x2)
37. Tubo de soporte de la mano (x2)
38. Tubo de soporte del brazo
39. Pasador de tiro de la flor
40. Cojín de brazo
41. Tuerca de mariposa M10 (x2)
42. Pasador de seguridad
43. Tubo de soporte del pliegue
44. Distanciadorel del brazo (x3)
45. Pomo M8 (x2)



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Banco de pesas	
Modelo	BP-30
Peso máximo del usuario	100Kg
Peso del producto	24Kg
Dimensiones	165,43x140,28x115,07 cm

CONTENIDO DE LA CAJA



- 1. Piezas de un BP-30
- 2. Pack de montaje

- 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 FITFIU 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: Conecta el tubo del soporte (2) al tubo de la base trasera (1), utiliza el tornillo hexagonal M10x55 (25), la arandela D10 (32) y una tuerca de nylon M10 (35) fijada y bloqueada, luego utiliza un perno hexagonal M8x16 (24) y una arandela D8 (24) y la arandela D8 (33) fijados y bloqueados.

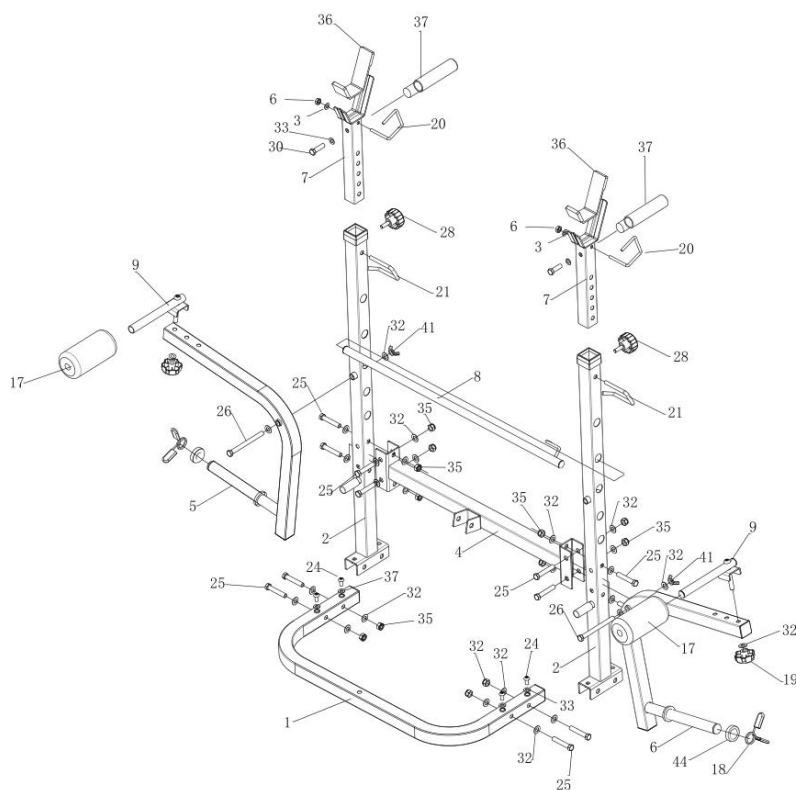
Coloca el tubo de conexión (4) entre el tubo del soporte (2), utiliza el perno hexagonal M10x55 (25) y la arandela M10 (32). Arandela(32) y Tuerca de Nylon M10(35) fijada y bloqueada.

Conecta el brazo de mariposa (5) y el tubo del soporte (2), inserte el perno hexagonal M10x110 (26), fija el cierre con la Arandela D10 (32) y la Tuerca de Nylon M10 (35) Apretar, y repetir el proceso en el lado derecho.

Inserta la barra de la manilla (9) en el brazo de mariposa (5), fijala con la arandela D10 (32) y la tuerca de flor(19), repetir el proceso en el lado derecho.

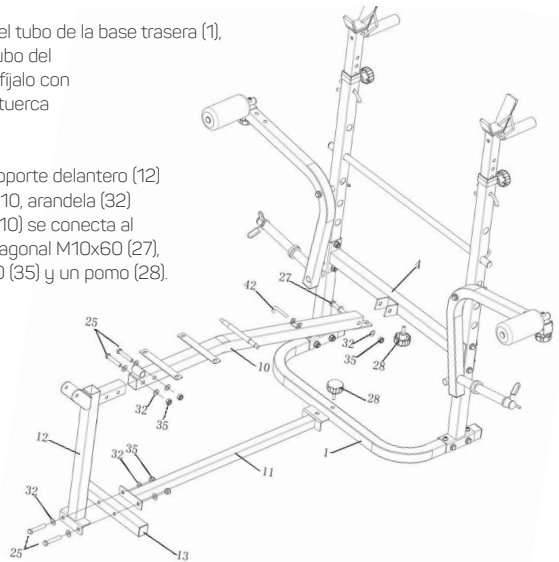
Pon el marco ajustable de la barra (7) en el tubo izquierdo del soporte (2), fíjalo con la perilla de la flor (28)

Pon el tubo de soporte de la mano(37) en el marco ajustable de la barra(7), la manga de la tubería del PVC(34). Fija con tornillo hexagonal M8x20 (30) y arandela D10 (33). Arriba el cierre de seguridad de la barra (20) y el plástico para soporte de la barra (36) se instalan en el marco ajustable de la barra(7), repetir el mismo proceso en el lado derecho.



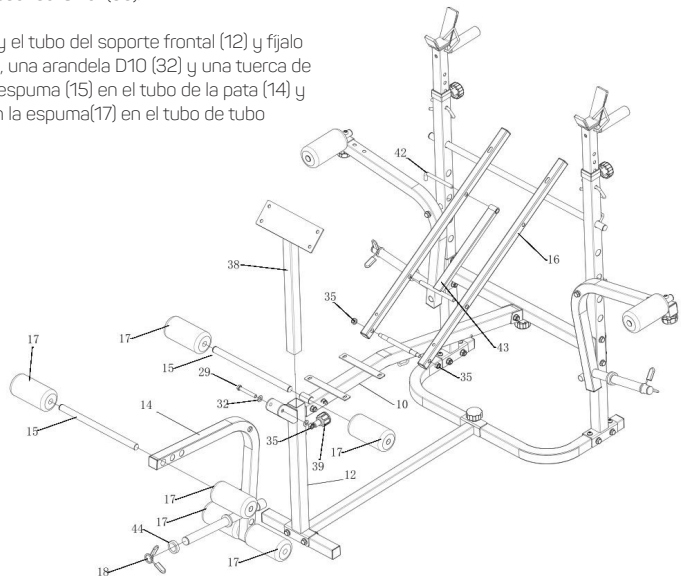
PASO 2: Conecta el tubo de la base (11) con el tubo de la base trasera (1), y fíjalo con el pomo de la flor (28). Conecta el tubo del soporte delantero (12) y el tubo de la base (11), fíjalo con un tornillo hexagonal M10x55(25) D10 (32) y la tuerca de nylon M10 (35).

Inserta el bastidor principal (10) en el tubo del soporte delantero (12) y fíjalo con un tornillo hexagonal M10x55 (25) D10, arandela (32) y tuerca de nylon M10 (35). El marco principal (10) se conecta al tubo de conexión (4), y se fija con un perno hexagonal M10x60 (27), una arandela D10 (32), una tuerca de nylon M10 (35) y un pomo (28).

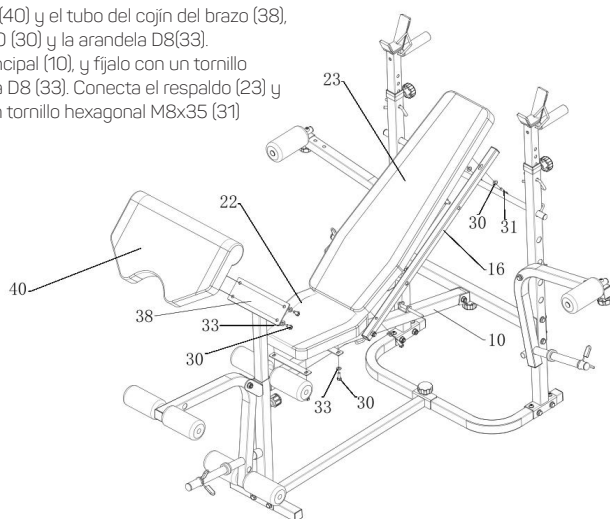


PASO 3: Pon el tubo de soporte plegable (43) en el tubo del respaldo (16), y luego conéctalo con el marco principal (10), utiliza la tuerca de nylon M10 (35) para bloquear. Pon el tubo del cojín del brazo (38) en el tubo del soporte delantero (12) y fíjalo con el pasador de la flor (39).

Conecta el tubo de la pata (14) y el tubo del soporte frontal (12) y fíjalo con un tornillo M10x65Hex (29), una arandela D10 (32) y una tuerca de nylon M10 (35). Pon el tubo de espuma (15) en el tubo de la pata (14) y el marco principal (10), luego pon la espuma (17) en el tubo de tubo de espuma (15).



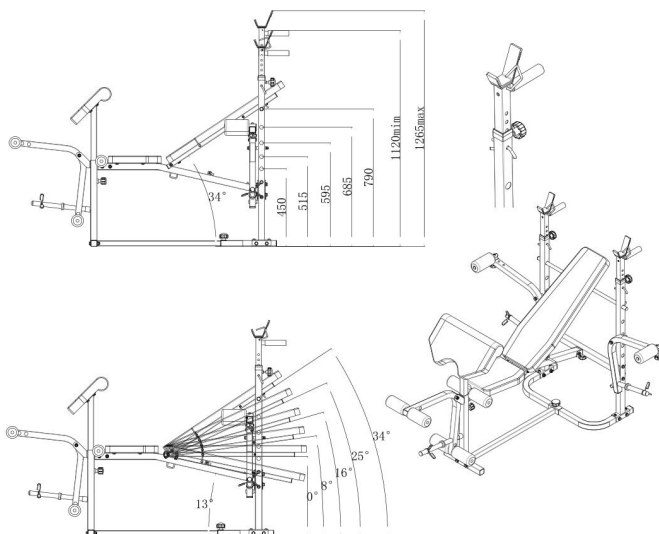
PASO 4: Conecta el cojín del brazo (40) y el tubo del cojín del brazo (38), y fíjalo con el tornillo hexagonal M8x20 (30) y la arandela D8(33). Conecta el asiento (22) y el marco principal (10), y fíjalo con un tornillo hexagonal M8x20 (30) y una arandela D8 (33). Conecta el respaldo (23) y el tubo del respaldo (16), y fíjalo con un tornillo hexagonal M8x35 (31) y una arandela D8 (33).



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

Ajústate el banco de pesas según la altura e inclinación del respaldo para realizar el ejercicio deseado.



PRECALENTAMIENTO



ESTIRA LOS MÚSCULOS 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. Cuente 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.



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 entiendes estas instrucciones completamente antes de utilizar el banco de pesas 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 torre húmeda para limpiar el banco después del uso, evita utilizar un disolvente químico para limpiar el producto

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

Cuando desee deshacerse de la máquina asegúrese de seguir la reglamentación local.

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

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 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 pesas BP-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, 26 de octubre de 2021



ES

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

FITFIU®
F I T N E S S



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	13
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	13
DESCRIPTION DU PRODUIT	14
DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT	14
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	15
CONTENU DE LA BOÎTE	15
ASSEMBLÉE	16
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT	18
AJUSTEMENTS	18
PRÉCHAUFFAGE	19
UTILISATION DU PRODUIT	20
STRETCHING	20
MAINTENANCE	20
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	20
GARANTIE	20
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	21

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 multiples avantages et la possibilité de le faire à la maison vous permettra de vous entraîner plus facilement de façon régulière et d'atteindre vos objectifs.

Nous avons conçu le banc de musculation BP-30 pour vous offrir un entraînement musculaire complet et profond à domicile avec un maximum de confort. En fonction de vos besoins, il vous accompagnera pour exercer le haut et le bas du corps ainsi que pour augmenter la puissance et la masse musculaire, en adaptant le support d'haltères à la position la plus appropriée pour vous.

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 que nous considérons comme 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.
- Retirez tout objet dans un rayon de 2 mètres autour de l'équipement avant de commencer tout travail de formation.
- Lorsque vous vous entraînez, portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés, et évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le banc.
- Veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit décrite 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.
- N'utilisez pas de solvants puissants pour le nettoyage et n'utilisez que les outils fournis ou des outils appropriés pour les réparations qui pourraient s'avérer nécessaires.
- Nous recommandons aux utilisateurs de faire de l'exercice avec un ami/partenaire pour veiller l'un sur l'autre.

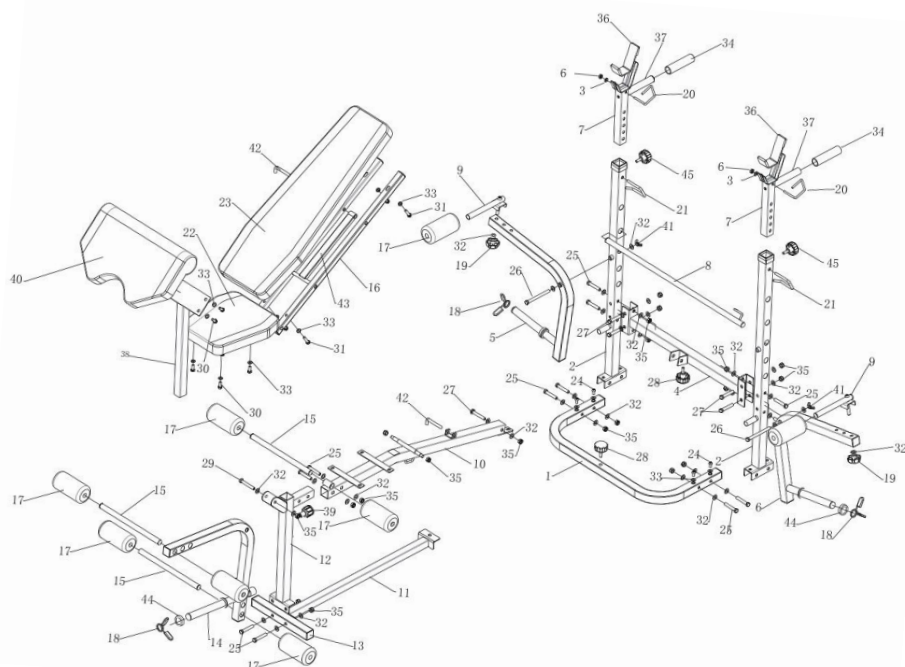
FR

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

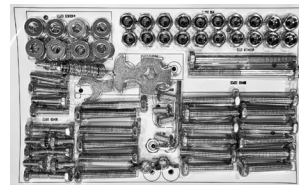
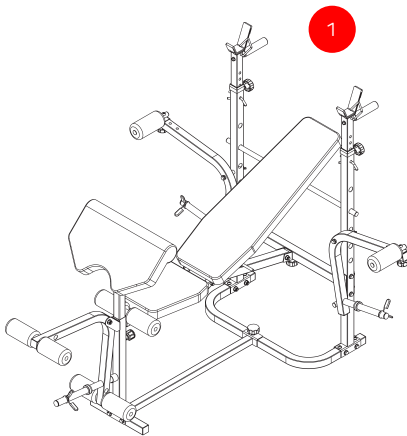
1. Tube de base arrière
2. Tube de support (x2)
3. Rondelle M6 (x2)
4. Tube de raccordement
5. Tige d'aile (x2)
6. Ecrou M6 (x2)
7. Cadre de poids réglable (x2)
8. Tube de dossier réglable
9. Poignée (x2)
10. Cadre principal
11. Tube de base
12. Tube de support avant
13. Tube de base avant
14. Tube de base avant (x3)
15. Tube en mousse (x3)
16. Tube du dossier (x2)
17. Mousse (x8)
18. Collier à ressort (x3)
19. Noix de fleur (x2)
20. Verrouillage de sécurité de la barre (x2)
21. Verrouillage de sécurité de la barre en bas (x2)
22. Siège
23. Dossier
24. Boulon hexagonal M8x16 (x4)
25. Boulon hexagonal M10x55 (x12)
26. Boulon hexagonal M10x110 (x2)
27. Boulon hexagonal M10x60 (x5)
28. Bouton de fleur (x2)
29. Boulon hexagonal M10x65
30. Boulon hexagonal M8x20 (x10)
31. Boulon hexagonal M8x35 (x4)
32. Rondelle D10 (x42)
33. Rondelle D8 (x18)
34. Manchon de tuyau en PVC (x2)
35. Ecrou en nylon M10 (x20)
36. Plastique pour le support de la barre (x2)
37. Tube support de main (x2)
38. Tube de support du bras
39. Épingle à cheveux en forme de fleur
40. Coussin de bras
41. Écrou à ailettes M10 (x2)
42. Goupille de sécurité
43. Tube support de pliage
44. Entretoise de bras (x3)
45. Bouton M8 (x2)
46. Pomo M8 (x2)



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Banc de musculation avec support d'haltères	
Modèle	BP-30
Poids maximal de l'utilisateur	100Kg
Poids du produit	24Kg
Dimensions	165,43x140,28x115,07 cm

CONTENU DE LA BOÎTE



1. Pièces détachées d'une BP-30
2. Pack d'assemblage

- 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'ayez utilisé de manière satisfaisante.
- N'oubliez pas de conserver l'emballage original du produit jusqu'à l'expiration de la garantie.

FR



ATTENTION: Si des pièces sont manquantes ou endommagées, vous devez contacter le support technique de FITIU 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.

MONTAGE

ÉTAPE 1: Connectez le tube de support (2) au tube de base arrière (1), utilisez le boulon hexagonal M10x55 (25), la rondelle D10 (32) et un écrou en nylon M10 (35) fixés et verrouillés, puis utilisez un boulon hexagonal M8x16 (24) et une rondelle D8 (24) et une rondelle D8 (33) fixés et verrouillés.

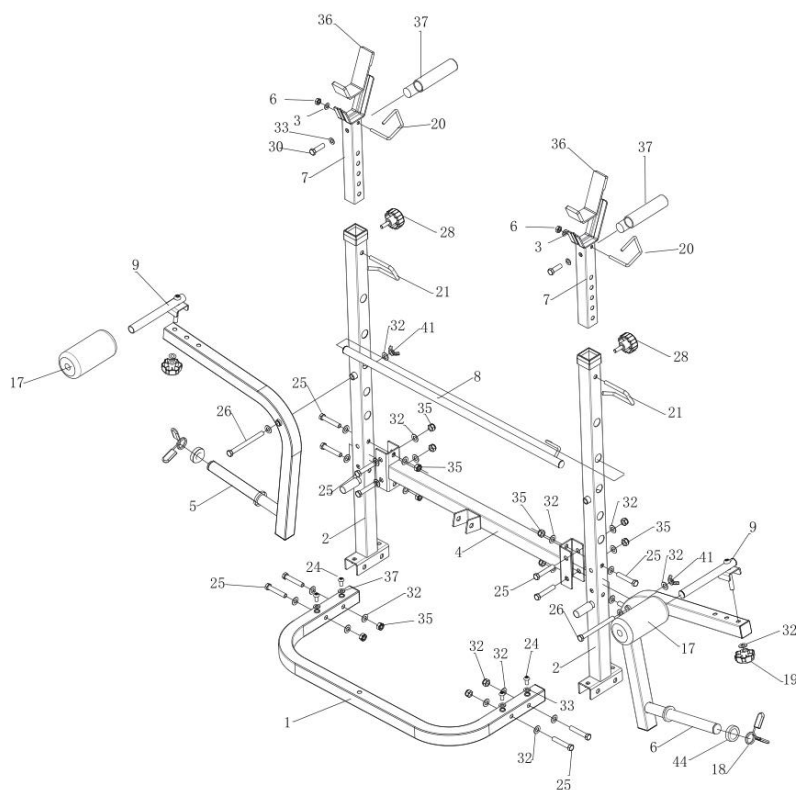
Placez le tube de raccordement (4) entre le tube de support (2), utilisez le boulon hexagonal M10x55 (25) et la rondelle M10 (32). La rondelle (32) et l'écrou en nylon M10 (35) sont fixés et verrouillés.

Relier le bras de l'aile (5) et le tube de support (2), insérer le boulon hexagonal M10x110 (26), fixer le verrou avec la rondelle D10 (32) et l'écrou en nylon M10 (35) et serrer, et répéter le processus du côté droit.

Insérez le guidon (9) dans le bras de l'aile (5), fixez-le avec la rondelle D10 (32) et l'écrou à fleurs (19), répétez le processus du côté droit.

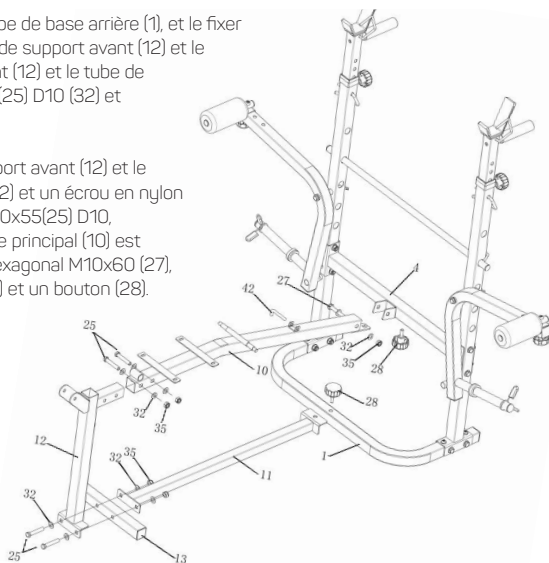
Placer le cadre de la barre réglable (7) sur le tube de support gauche (2), le fixer avec le bouton de la fleur (28).

Placez le tube support de main (37) sur le cadre de la tige réglable (7), le manchon du tube PVC (34). Fixer avec une vis hexagonale M8x20 (30) et une rondelle D10 (33). Après avoir installé le verrou de sécurité de la barre (20) et le support de barre en plastique (36) sur le cadre de la barre réglable (7), répétez le même processus sur le côté droit.



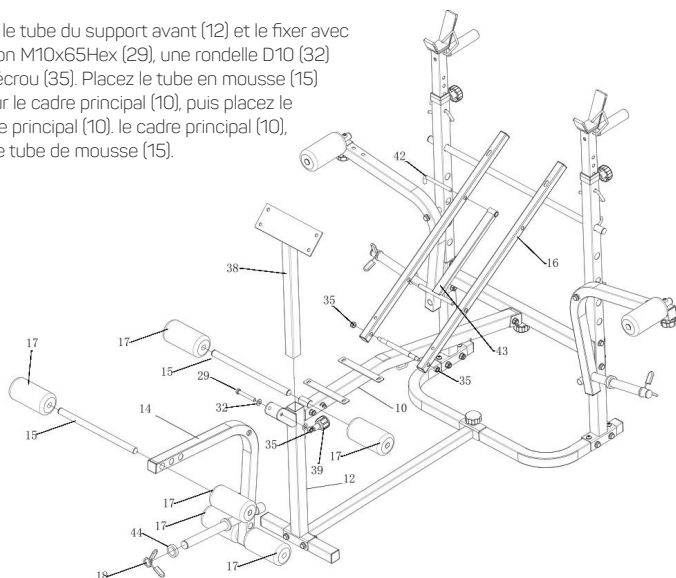
ÉTAPE 2: Raccordez le tube de base (11) au tube de base arrière (1), et le fixer avec le bouton de la fleur (28). Raccordez le tube de support avant (12) et le tube de support arrière (13). Tube de support avant (12) et le tube de base (11), le fixer avec boulon hexagonal M10x55(25) D10 (32) et écrou en nylon M10 (35)

Insérer le cadre principal (10) dans le tube de support avant (12) et le fixer avec une vis hexagonale M10x55(25) D10 (32) et un écrou en nylon M10 (35) et le fixer avec un boulon hexagonal M10x55(25) D10, rondelle (32) et l'écrou en nylon M10 (35). Le cadre principal (10) est relié au tube de liaison (4), et fixé par un boulon hexagonal M10x60 (27), une rondelle D10 (32), un écrou en nylon M10 (35) et un bouton (28).

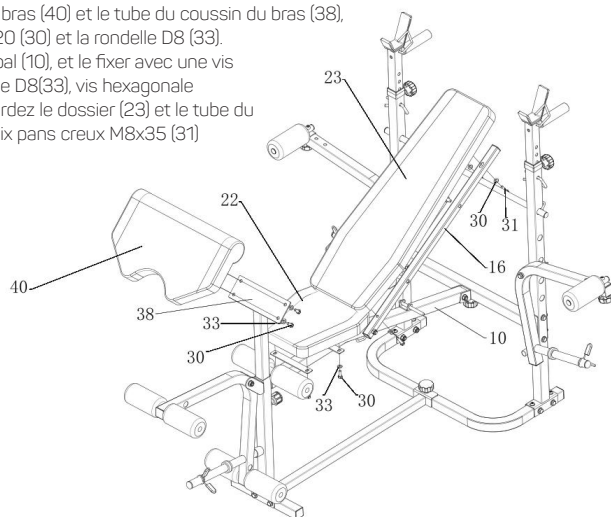


ÉTAPE 3: Placez le tube de support pliable (43) dans le tube du dossier (16), puis reliez-le au cadre principal (10), utilisez l'écrou en nylon M10 (35) pour le verrouiller. Placez le tube du coussin du bras (38) dans le tube de support avant (12) et fixez-le avec la goupille (39).

Relier le tube de la jambe (14) et le tube de support avant (12) et le fixer avec une vis M10x65H. avec un boulon M10x65Hex (29), une rondelle D10 (32) et un écrou en nylon M10 (35). Placez le tube en mousse (15) sur le tube de la jambe (14) et sur le cadre principal (10), puis placez le tube de la jambe (15) sur le cadre principal (10). le cadre principal (10), puis mettez la mousse (17) sur le tube de mousse (15).



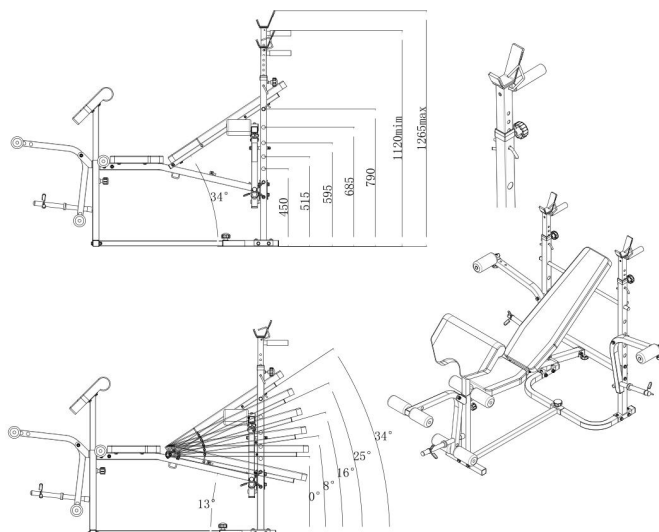
ÉTAPE 4: Raccordez le coussin du bras [40] et le tube du coussin du bras [38], et le fixer avec la vis hexagonale M8x20 (30) et la rondelle D8 (33). Relier le siège (22) et le châssis principal (10), et le fixer avec une vis hexagonale M8x20 (30) et une rondelle D8(33). Raccordez le dossier (23) et le tube du dossier (16), et le fixer avec une vis à six pans creux M8x35 (31) et une rondelle D8 (33).



AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

AJUSTEMENTS

Réglez le banc de musculation en fonction de la hauteur et de l'inclinaison du dossier pour réaliser l'exercice souhaité.



PRÉCHAUFFAGE



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.



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.

SOULEVEZ 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 PENCHER 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 gauche.



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.

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

GARANTIE

Ce produit est garanti pendant 2 ans 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 BP-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 CE de type..

Valls, 26 octobre 2021



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Représentant autorisé et responsable de la documentation technique).

FR

FITFIU®
F I T N E S S



INDICE DEI CONTENUTI

INTRODUCCIÓN	23
PRECAUZIONI PER L'USO	23
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	4
DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO	4
CARATTERISTICHE TECNICHE	4
CONTENUTO DELLA SCATOLA	4
MONTAGGIO	6
PRIMA DI USARE IL PRODOTTO	8
AGGIUSTAMENTI	8
PRERISCALDAMENTO	9
USO DEL PRODOTTO	10
STRETCHING	10
MANUTENZIONE	10
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	10
GARANZIA¹	10
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	11

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 molteplici benefici e la possibilità di farlo a casa ti renderà più facile allenarti con costanza e raggiungere i tuoi obiettivi.

Abbiamo progettato la panca pesi BP-30 per offrirti un allenamento muscolare completo e profondo a casa tua con il massimo comfort. A seconda delle vostre esigenze, vi accompagnerà ad esercitare la parte superiore e inferiore del corpo e ad aumentare la potenza e la massa muscolare, adattando il rack del bilanciere alla posizione più adatta a voi.

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

PRECAUZIONI PER L'USO

Prima di usare questa panca pesi, le raccomandiamo 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.
- Rimuovere qualsiasi oggetto entro un raggio di 2 metri dall'attrezzatura prima di iniziare qualsiasi lavoro di allenamento.
- 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 descritta 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.
- Non usare solventi forti per la pulizia e utilizzare solo gli strumenti forniti o adatti per le riparazioni che possono essere necessarie.
- Raccomandiamo agli utenti di esercitarsi con un amico/partner per prendersi cura l'uno dell'altro.

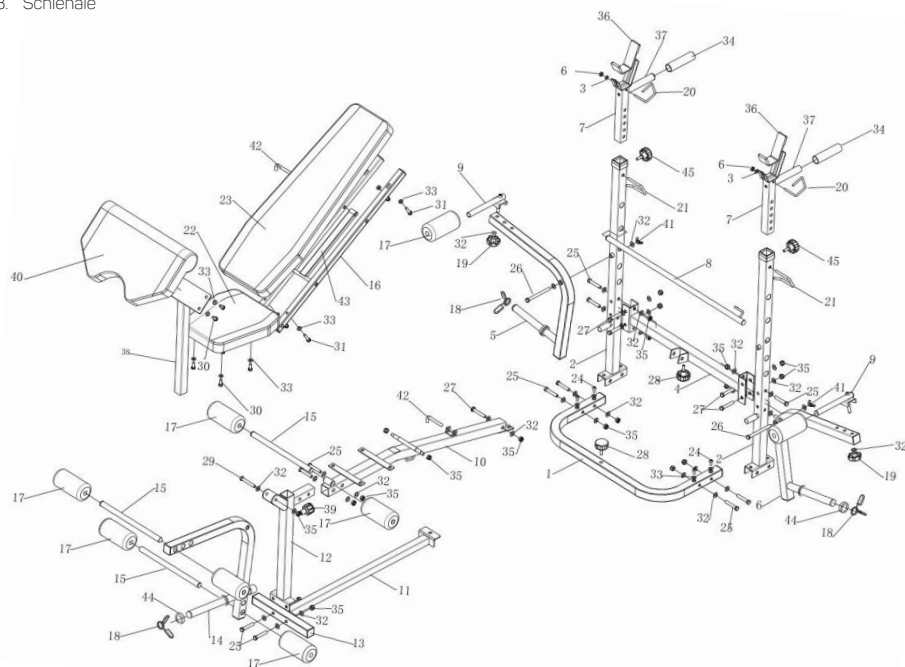


NOTA: Gli utenti sono responsabili delle conseguenze del mancato rispetto delle avvertenze di sicurezza e dell'uso improprio del prodotto. In caso di uso improprio, FITFIU declina ogni responsabilità per danni alla proprietà e lesioni personali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

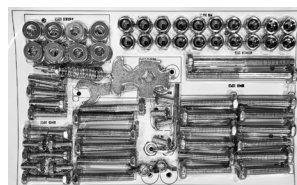
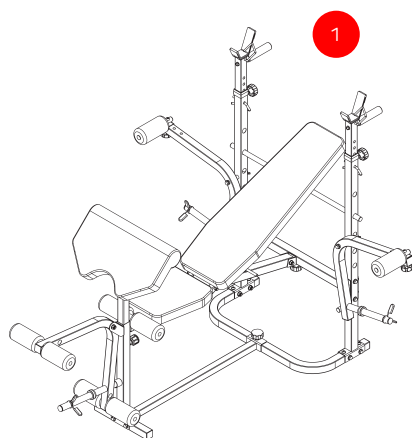
1. Tubo di base posteriore
2. Tubo di supporto (x2)
3. Rondella M6 (x2)
4. Tubo di collegamento
5. Asta dell'ala (x2)
6. Dado M6 (x2)
7. Telaio del peso regolabile (x2)
8. Tubo dello schienale regolabile
9. Barra del manico (x2)
10. Telaio principale
11. Tubo base
12. Tubo di supporto anteriore
13. Tubo di base anteriore
14. Tubo di base anteriore (x3)
15. Tubo di schiuma (x3)
16. Tubo dello schienale (x2)
17. Schiuma (x8)
18. Collare a molla (x3)
19. Dado del fiore (x2)
20. Bar up blocco di sicurezza (x2)
21. Blocco di sicurezza della barra verso il basso (x2)
22. Sede
23. Schienale
24. Bullone esagonale M8x16 (x4)
25. Bullone esagonale M10x55 (x12)
26. Bullone esagonale M10x110 (x2)
27. Bullone esagonale M10x60 (x5)
28. Manopola del fiore (x2)
29. Bullone esagonale M10x65
30. Bullone esagonale M8x20 (x10)
31. Bullone esagonale M8x35 (x4)
32. Rondella D10 (x42)
33. Rondella D8 (x18)
34. Manicotto del tubo in PVC (x2)
35. Dado in nylon M10 (x20)
36. Plastica per supporto barra (x2)
37. Tubo di supporto per le mani (x2)
38. Tubo di supporto del braccio
39. Perno a strappo a forma di fiore
40. Cuscino per il braccio
41. Dado ad alette M10 (x2)
42. Spilla di sicurezza
43. Tubo di supporto pieghevole
44. Distanziatore del braccio (x3)
45. Manopola M8 (x2)



CARATTERISTICHE TECNICHE

Panca per pesi	
Modello	BP-30
Peso massimo dell'utente	100Kg
Peso del prodotto	24Kg
Dimensioni	165,43x140,28x115,07 cm

CONTENUTO DELLA SCATOLA



1. Parti di un BP-30
2. Pacchetto di montaggio

- 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 FITIU 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.

IT

MONTAGGIO

FASE 1: Collegare il tubo della staffa (2) al tubo della base posteriore (1), utilizzare il bullone esagonale M10x55 (25), la rondella D10 (32) e un dado di nylon M10 (35) fissato e bloccato, quindi utilizzare un bullone esagonale M8x16 (24) e una rondella D8 (24) e una rondella D8 (33) fissata e bloccata.

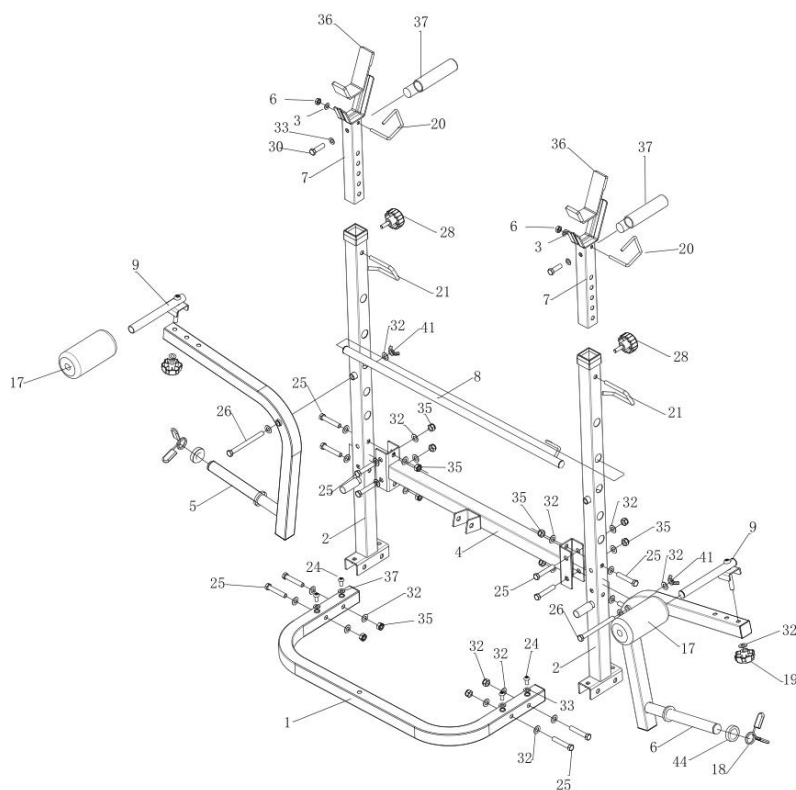
Posizionare il tubo di collegamento (4) tra il tubo di supporto (2), utilizzare il bullone esagonale M10x55 (25) e la rondella M10 (32). Rondella (32) e dado di nylon M10 (35) fissati e bloccati.

Collegare il braccio dell'ala (5) e il tubo di supporto (2), inserire il bullone esagonale M10x110 (26), fissare il blocco con la rondella D10 (32) e il dado di nylon M10 (35) Stringere, e ripetere il processo sul lato destro.

Inserire il manubrio (9) nel braccio ad ala (5), fissarlo con la rondella D10 (32) e il dado a fiore (19), ripetere il processo sul lato destro.

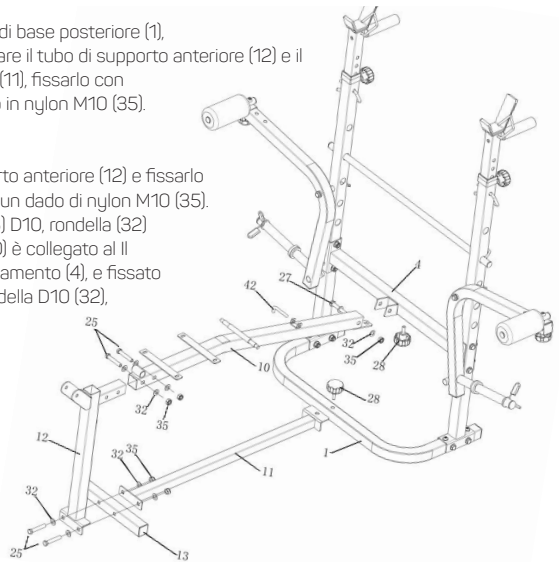
Mettere il telaio della barra regolabile (7) sul tubo di supporto sinistro (2), fissarlo con la manopola del fiore (28).

Mettere il tubo di supporto della mano (37) sul telaio dell'asta regolabile (7), il manicotto del tubo in PVC (34). Fissare con vite esagonale M8x20 (30) e rondella D10 (33). Sopra il blocco di sicurezza della barra (20) e il supporto di plastica della barra (36) sono installati sul telaio della barra regolabile (7), ripetere lo stesso processo sul lato destro.



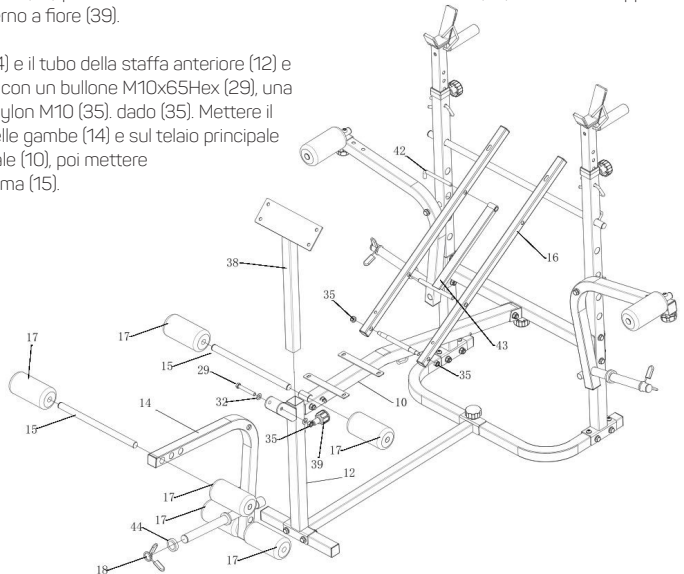
FASE 2: Collegare il tubo di base (11) al tubo di base posteriore (1), e fissarlo con la manopola del fiore (28). Collegare il tubo di supporto anteriore (12) e il tubo della staffa anteriore (12) e il tubo di base (11), fissarlo con Bullone esagonale M10x55(25) D10 (32) e dado in nylon M10 (35). dado M10 (35).

Inserire il telaio principale (10) nel tubo di supporto anteriore (12) e fissarlo con una vite esagonale M10x55(25) D10 (32) e un dado di nylon M10 (35). e fissarlo con un bullone esagonale M10x55(25) D10, rondella (32) e il dado di nylon M10 (35). Il telaio principale (10) è collegato al II telaio principale (10) è collegato al tubo di collegamento (4), e fissato con un bullone esagonale M10x60 (27), una rondella D10 (32), un dado di nylon M10 (35) e una manopola (28).

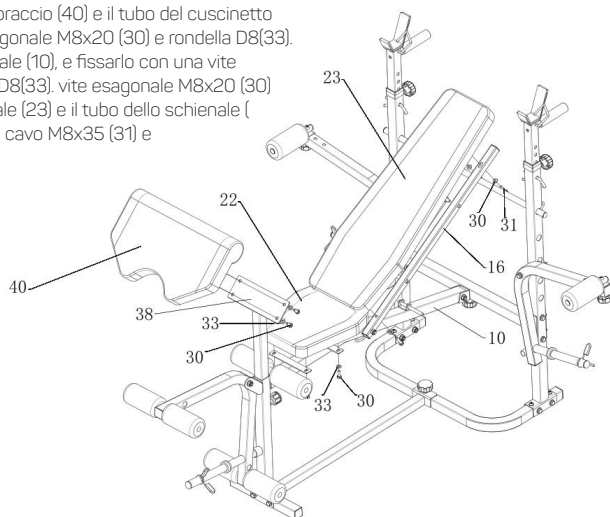


FASE 3: Mettere il tubo di supporto pieghevole (43) nel tubo dello schienale (16), e poi collegarlo con il telaio principale (10), utilizzare il dado di nylon M10 (35) per bloccare. Mettere il tubo del cuscino del braccio (38) nel tubo di supporto anteriore (12) e fissarlo con il perno a fiore (39).

Collegare il tubo delle gambe (14) e il tubo della staffa anteriore (12) e fissarlo con una vite M10x65H. con un bullone M10x65Hex (29), una rondella D10 (32) e un dado di nylon M10 (35). dado (35). Mettere il tubo di schiuma (15) sul tubo delle gambe (14) e sul telaio principale (10), poi mettere il telaio principale (10), poi mettere la schiuma (17) sul tubo di schiuma (15). tubo di schiuma (15).



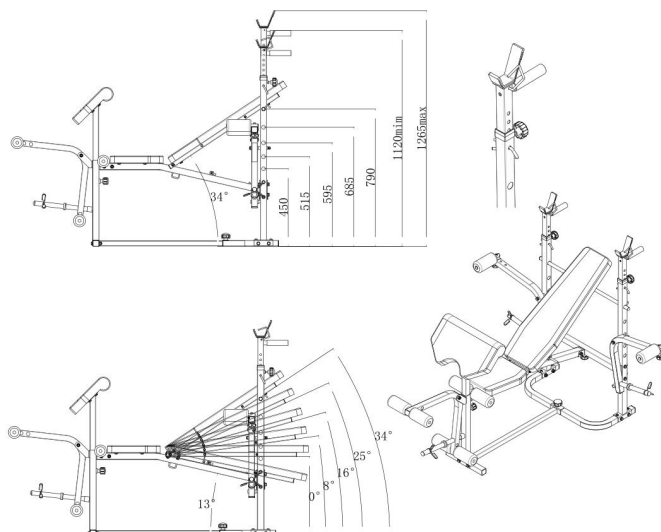
FASE 4: Collegare il cuscinetto del braccio (40) e il tubo del cuscinetto del braccio (38), e fissarlo con vite esagonale M8x20 (30) e rondella D8(33). Collegare il sedile (22) e il telaio principale (10), e fissarlo con una vite esagonale M8x20 (30) e una rondella D8(33). Collegare lo schienale (23) e il tubo dello schienale (16), e fissarlo con una vite ad esagono cavo M8x35 (31) e una rondella D8 (33).



PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO

REGOLAZIONI

Regolare la panca dei pesi secondo l'altezza e l'inclinazione dello schienale per eseguire l'esercizio desiderato.



PRERISCALDAMENTO



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. Sollevateli e allungate il braccio destro verso il soffitto. Dovresti sentire il tuo corpo allungarsi. Ripetete l'azione con il braccio destro.



TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Piegatevi in avanti e rilassate la schiena e le spalle. Allunga 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 il dispositivo in modo ecologico. Non gettarlo via con i rifiuti domestici. I suoi componenti di plastica e metallo possono essere separati e riciclati.

I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: si prega di smaltirli nell'apposito contenitore.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito per 2 anni dalla data di acquisto.

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

Per reclamare 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 causato da usura, mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio errato o uso improprio (urti, inosservanza 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 BP-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, 26 ottobre 2021



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

IT

FITFIU®
F I T N E S S

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	33
PRECAUTIONS FOR USE	33
PRODUCT DESCRIPTION	34
DETAILED PRODUCT DESCRIPTION	34
TECHNICAL SPECIFICATIONS	34
BOX CONTENTS	34
ASSEMBLY	6
BEFORE USING THE PRODUCT	8
ADJUSTMENTS	8
PREHEATING	9
PRODUCT USE	10
STRETCHING	10
MAINTENANCE	10
DISPOSAL / RECYCLING	10
WARRANTY	10
DECLARATION OF CONFORMITY (EC)	11

INTRODUCTION

Thank you for trusting FITFIU Fitness!

Whether you are just starting in the world of fitness, you are an amateur athlete or you already have a background in the world of sport... 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 and achieve your goals.

We have designed the BP-30 weight bench to offer you a complete and deep muscle workout at home with maximum comfort. Depending on your needs, it will accompany you to exercise your upper and lower body as well as increase power and muscle mass, adapting the barbell rack to the most suitable position for you.

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 one 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.
- Remove any objects within a 2 meter radius of the equipment before beginning any training work.
- When training, wear appropriate clothing and athletic 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.
- Do not use strong solvents for cleaning and use only the supplied or appropriate tools for any repairs that may be necessary.
- We recommend that users exercise with a friend/partner to take care of each other.

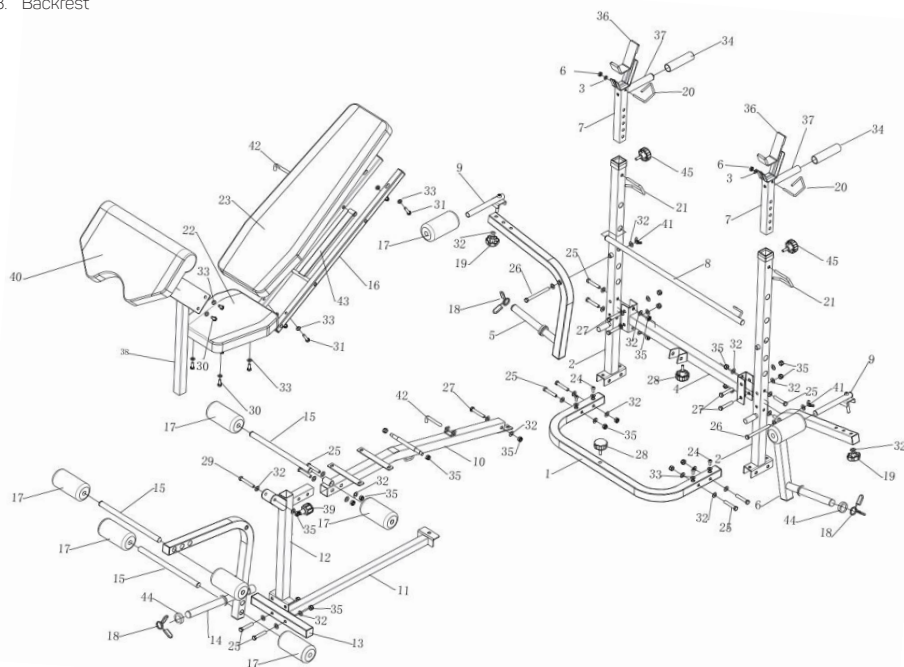


NOTE: Users are responsible for the consequences of non-compliance with safety warnings and improper use of the product. In the event of improper use, FITFIU disclaims all liability for damage to property and personal injury.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED PRODUCT DESCRIPTION

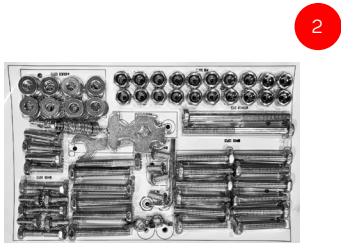
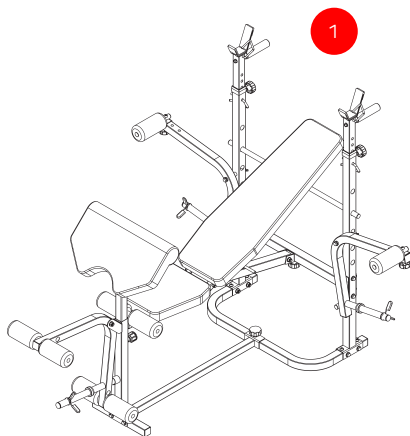
1. Rear base tube
2. Support tube (x2)
3. M6 washer (x2)
4. Connection tube
5. Wing rod (x2)
6. M6 nut (x2)
7. Adjustable weight frame (x2)
8. Adjustable backrest tube
9. Handlebar (x2)
10. Main frame
11. Base tube
12. Front support tube
13. Front base tube
14. Stop tube (x3)
15. Foam tube (x3)
16. Backrest tube (x2)
17. Foam (x8)
18. Spring collar (x3)
19. Flower nut (x2)
20. Safety latch bar up (x2)
21. Bar down safety latch (x2)
22. Seat
23. Backrest
24. Hex bolt M8x16 (x4)
25. Hex bolt M10x55 (x12)
26. Hex bolt M10x110 (x2)
27. Hex bolt M10x60 (x5)
28. Flower knob (x2)
29. Hex bolt M10x65
30. Hexagonal bolt M8x20 (x10)
31. Hexagonal bolt M8x35 (x4)
32. Washer D10 (x42)
33. Washer D8 (x18)
34. PVC pipe sleeve (x2)
35. Nylon nut M10 (x20)
36. Plastic for bar support (x2)
37. Hand support tube (x2)
38. Arm support tube
39. Flower pull pin
40. Arm cushion
41. Wing nut M10 (x2)
42. Safety pin
43. Fold support tube
44. Arm spacer (x3)
45. Knob M8 (x2)



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Weight bench	
Model	BP-30
Maximum user weight	100Kg
Product weight	24Kg
Dimensions	165,43x140,28x115,07 cm

BOX CONTENTS



1. Parts of a BP-30
2. Assembly pack

- 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 have 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: Connect the bracket tube (2) to the rear base tube (1), use the hex bolt M10x55 (25), washer D10 (32) and a nylon nut M10 (35) fixed and locked, then use a hex bolt M8x16 (24) and a washer D8 (24) and washer D8 (33) fixed and locked.

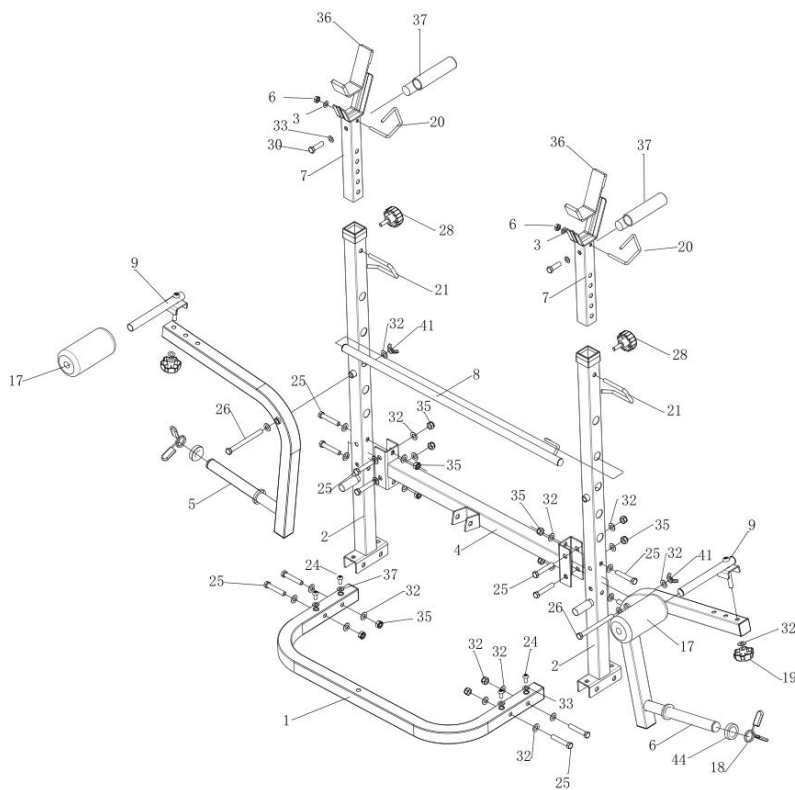
Place the connection tube (4) between the support tube (2), use the hex bolt M10x55 (25) and washer M10 (32). Washer (32) and Nylon Nut M10 (35) fixed and locked.

Connect the butterfly arm (5) and the bracket tube (2), insert the hex bolt M10x110 (26), fix the lock with Washer D10 (32) and Nylon Nut M10 (35) Tighten, and repeat the process on the right side.

Insert the handle bar (9) into the wing arm (5), fasten with Washer D10 (32) and Flower Nut(19), repeat the process on the right side.

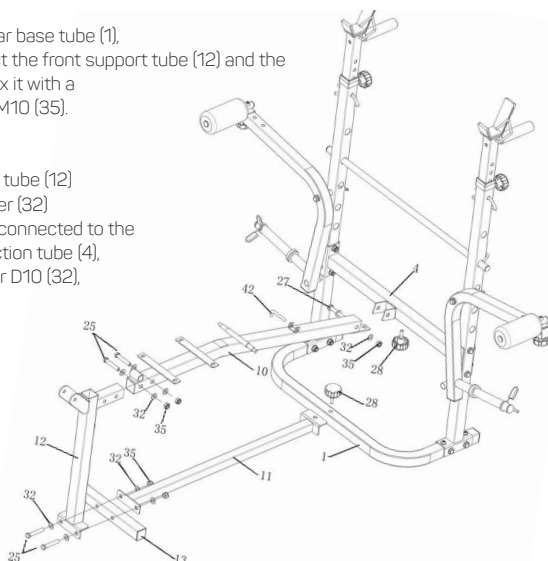
Put the adjustable bar frame (7) on the left support tube (2), fix it with the flower knob (28).

Put the hand support tube (37) on the adjustable bar frame (7), the PVC pipe sleeve (34). Fix with hex screw M8x20 (30) and washer D10 (33). Above the bar safety lock (20) and the plastic for bar support (36) are installed on the adjustable bar frame(7) , repeat the same process on the right side.



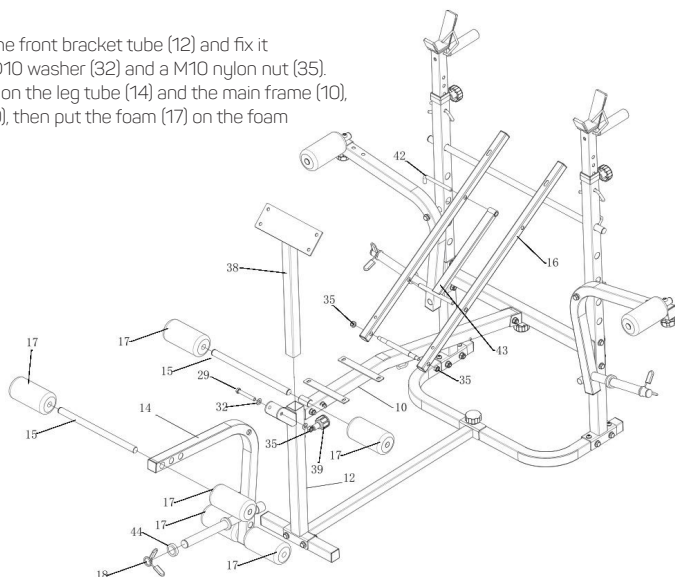
STEP 2: Connect the base tube (11) to the rear base tube (1), and secure it with the flower knob (28). Connect the front support tube (12) and the front bracket tube (12) and the base tube (11), fix it with a hex screw M10x55(25) D10 (32) and nylon nut M10 (35).

Insert the main frame (10) into the front bracket tube (12) and fix it with a M10x55(25) D10 hex bolt, washer (32) and M10 nylon nut (35). The main frame (10) is connected to the connection tube (4), and fixed with an M10x60 hex bolt (27), a washer D10 (32), a nylon nut M10 (35) and a knob (28).

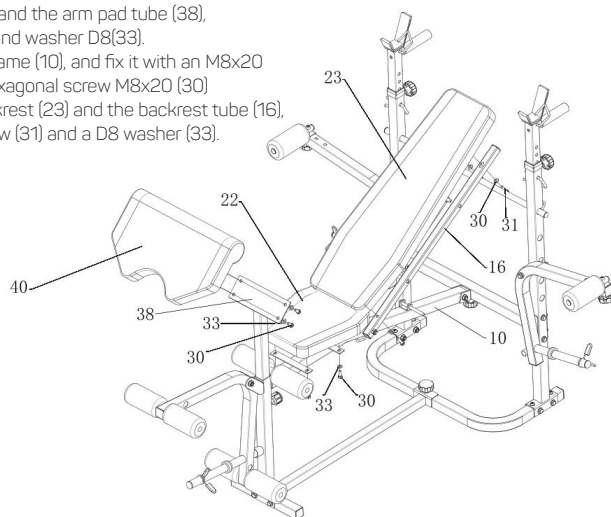


STEP 3: Put the folding support tube (43) into the backrest tube (16), and then connect it with the main frame (10), use the M10 nylon nut (35) to lock. Put the arm cushion tube (38) into the front support tube (12) and fix it with the flower pin (39).

Connect the leg tube (14) and the front bracket tube (12) and fix it with a M10x65 Hex bolt (29), a D10 washer (32) and a M10 nylon nut (35). Put the foam tube (15) on the leg tube (14) and the main frame (10), then put the foam (17) on the foam tube (15).



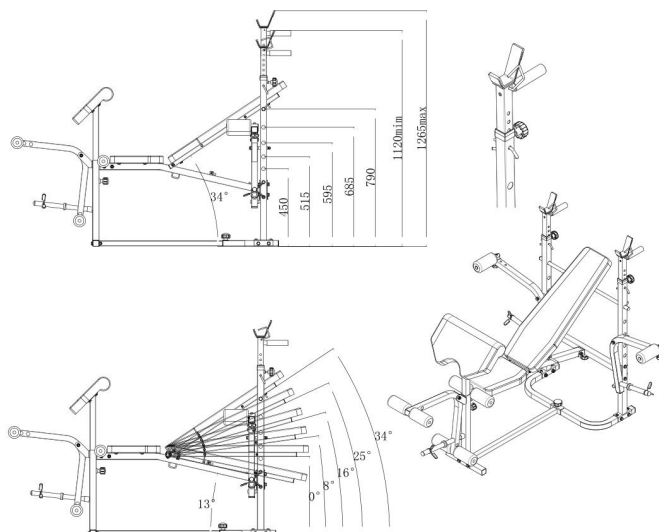
STEP 4: Connect the arm pad (40) and the arm pad tube (38), and fix it with hex screw M8x20 (30) and washer D8(33). Connect the seat (22) and the main frame (10), and fix it with an M8x20 hex screw (30) and washer D8(33). hexagonal screw M8x20 (30) and washer D8 (33). Connect the backrest (23) and the backrest tube (16), and secure it with an M8x35 hex screw (31) and a D8 washer (33).



BEFORE USING THE PRODUCT

ADJUSTMENTS

Adjust the weight bench according to the height and inclination of the backrest to perform the desired exercise.



PREHEATING



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 by 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.



RAISE YOUR SHOULDERS

Raise your right shoulder pointing towards your ear. Repeat the same movement with your 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 you wish to dispose of the machine be sure to follow local regulations.

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

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

WARRANTY

This product is guaranteed for 2 years from the date of purchase.

The warranty covers breakdowns and malfunctions of the appliance as long as it is used in accordance with the indicated uses 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 weight bench BP-30 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 26, 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	3
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE VERWENDUNG	3
BESCHREIBUNG DES PRODUKTS	4
DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG	4
TECHNISCHE MERKMALE	4
INHALT DER BOX	4
MONTAGE	6
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	8
ANPASSUNGEN	8
VORHEIZEN	9
PRODUKT USE	10
STRETCHING	10
WARTUNG	10
ENTSORGUNG / RECYCLING	10
GARANTIE	10
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EG)	11

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in FITIU Fitness!

Ganz gleich, ob Sie gerade erst in die Welt der Fitness einsteigen, ob Sie ein Amateursportler sind oder ob Sie bereits einen sportlichen Hintergrund haben... FITIU wird Ihr Verbündeter sein, um in Form zu kommen! Körperliche Betätigung bietet zahlreiche Vorteile, und die Möglichkeit, sie zu Hause durchzuführen, macht es Ihnen leichter, konsequent zu trainieren und Ihre Ziele zu erreichen.

Wir haben die Hantelbank BP-30 entwickelt, um Ihnen ein komplettes und tiefes Muskeltraining zu Hause mit maximalem Komfort zu ermöglichen. Je nach Bedarf begleitet er Sie beim Training des Ober- und Unterkörpers sowie bei der Steigerung von Kraft und Muskelmasse, indem er die Hantelablage an die für Sie am besten geeignete Position anpasst.

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.

Machen Sie sich mit den Eigenschaften Ihrer Hantelbank vertraut. 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.
- Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und -schuhe und vermeiden Sie lose Kleidung, die sich in der Bank verfangen kann.
- Bitte verwenden Sie dieses Produkt in Übereinstimmung mit der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Produktbeschreibung.
- 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.
- Verwenden Sie keine scharfen Lösungsmittel zur Reinigung und benutzen Sie für eventuell notwendige Reparaturen nur das mitgelieferte oder geeignete Werkzeug.
- Wir empfehlen, dass die Benutzer mit einem Freund/Partner trainieren, um aufeinander aufzupassen.

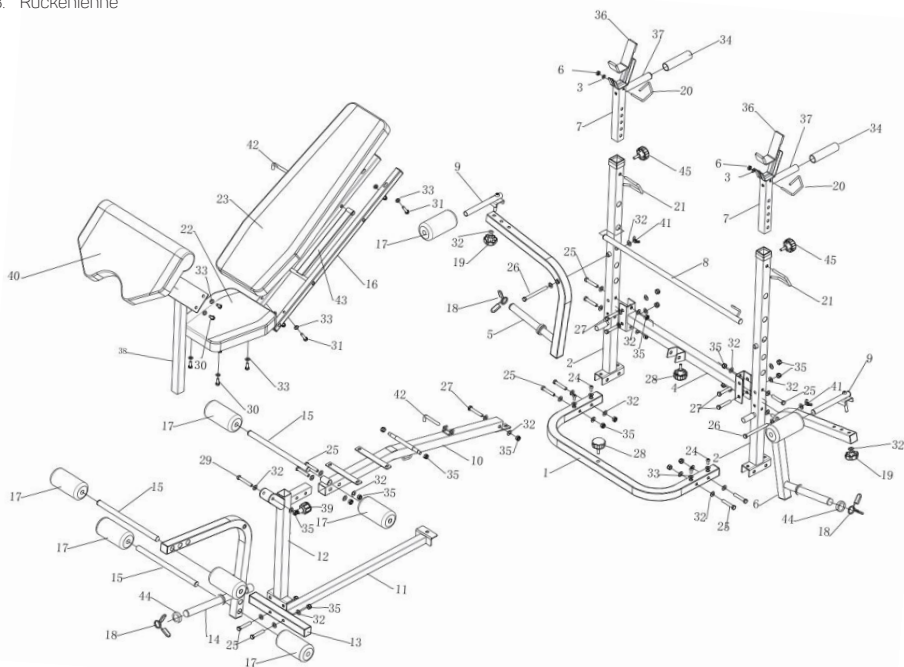


HINWEIS: Der Benutzer trägt die Verantwortung für die Folgen der Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und des unsachgemäßen Gebrauchs des Produkts. Bei unsachgemäßem Gebrauch lehnt FITIU jede Haftung für Sach- und Personenschäden ab.

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

DETAILLIERTE PRODUKTDESCHEIBUNG

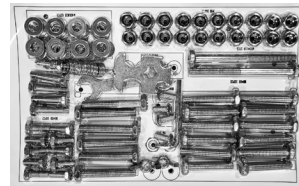
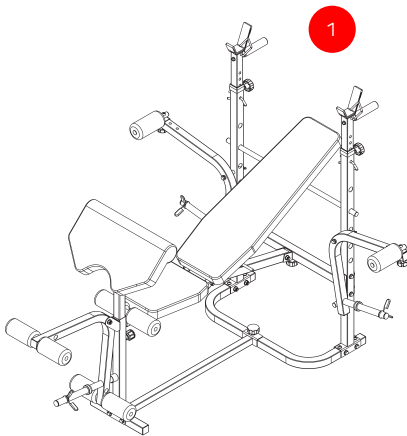
1. Hinteres Basisrohr
2. Stützrohr (x2)
3. M6-Unterlegscheibe (x2)
4. Verbindungsrohr
5. Flügelstange (x2)
6. M6-Mutter (x2)
7. Verstellbarer Gewichtsrahmen (x2)
8. Verstellbares Rückenlehnenrohr
9. Lenker (x2)
10. Haupttrahmen
11. Basisrohr
12. Vorderes Stützrohr
13. Vorderes Basisrohr
14. Vorderes Basisrohr (x3)
15. Schaumstoffrohr (x3)
16. Rückenlehnenrohr (x2)
17. Schaumstoff (x8)
18. Federkragen (x3)
19. Blumennuss (x2)
20. Sicherheitsschloss mit Stange (x2)
21. Stangensicherungsschloss (x2)
22. Sitz
23. Rückenlehne
24. Sechskantschraube M8x16 (x4)
25. Sechskantschraube M10x55 (x12)
26. Sechskantschraube M10x110 (x2)
27. Sechskantschraube M10x60 (x5)
28. Blumenknopf (x2)
29. Sechskantschraube M10x65
30. Sechskantschraube M8x20 (x10)
31. Sechskantschraube M8x35 (x4)
32. Unterlegscheibe D10 (x42)
33. Unterlegscheibe D8 (x18)
34. PVC-Rohrmuffe (x2)
35. Nylonmutter M10 (x20)
36. Kunststoff für Stangenhaltung (x2)
37. Handstützrohr (x2)
38. Armstützrohr
39. Blume ziehen Stift
40. Armkissen
41. Flügelmutter M10 (x2)
42. Sicherheitsnadel
43. Stützrohr falten
44. Armabstandshalter (x3)
45. Knopf M8 (x2)



TECHNISCHE MERKMALE

Hantelbank	
Modell	BP-30
Maximales Benutzergewicht	100Kg
Gewicht des Produkts	24Kg
Abmessungen	165,43x140,28x115,07 cm

INHALT DER BOX



1. Teile eines BP-30
2. Montagepaket

- 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.



WARNUNG: Wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, müssen Sie sich an den technischen Kundendienst von FITIU 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: Verbinden Sie das Halterungsrohr (2) mit dem hinteren Basisrohr (1), verwenden Sie die Sechskantschraube M10x55 (25), die Unterlegscheibe D10 (32) und eine Nylonmutter M10 (35), die fixiert und gesichert sind, und verwenden Sie dann eine Sechskantschraube M8x16 (24) und eine Unterlegscheibe D8 (24), die fixiert und gesichert sind.

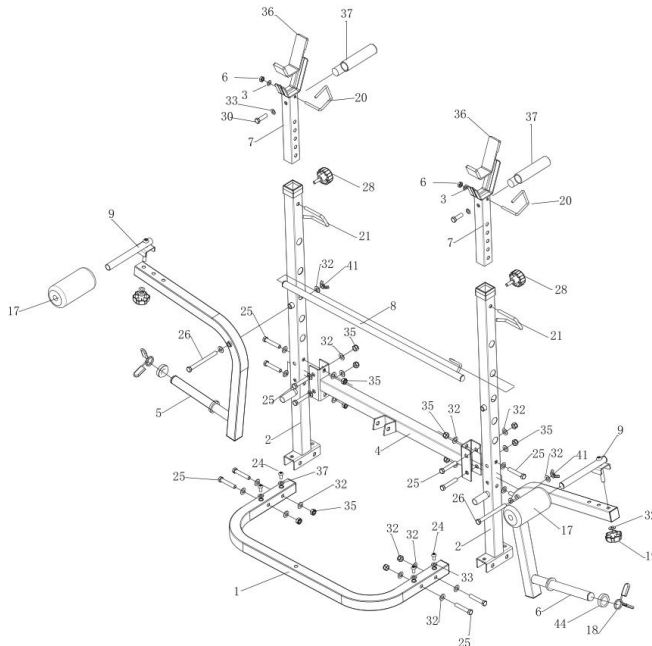
Setzen Sie das Verbindungsrohr (4) zwischen das Stützrohr (2), verwenden Sie die Sechskantschraube M10x55 (25) und die Unterlegscheibe M10 (32). Unterlegscheibe (32) und Nylonmutter M10 (35) befestigt und gesichert.

Verbinden Sie den Flügelarm (5) mit dem Tragrohr (2), setzen Sie die Sechskantschraube M10x110 (26) ein, befestigen Sie die Verriegelung mit der Unterlegscheibe D10 (32) und der Nylonmutter M10 (35) und ziehen Sie den Vorgang auf der rechten Seite wieder an.

Stecken Sie die Griffstange (9) in den Flügelarm (5), befestigen Sie sie mit der Unterlegscheibe D10 (32) und der Blumenmutter (19), wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.

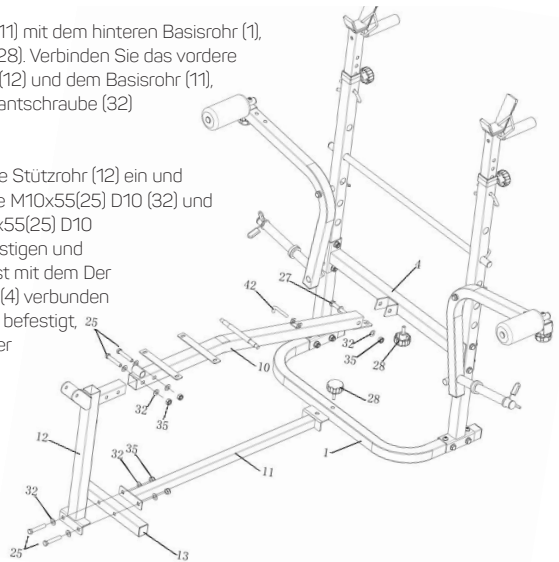
Setzen Sie den verstellbaren Stangenrahmen (7) auf das linke Stützrohr (2) und befestigen Sie ihn mit dem Blumenknopf (28).

Stecken Sie das Handstützrohr (37) auf den verstellbaren Stangenrahmen (7) und die PVC-Rohrmuffe (34). Mit Sechskantschraube M8x20 (30) und Unterlegscheibe D10 (33) befestigen. Wenn die Stangensicherung (20) und die Kunststoffstangenhalterung (36) auf dem verstellbaren Stangenrahmen (7) montiert sind, wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.



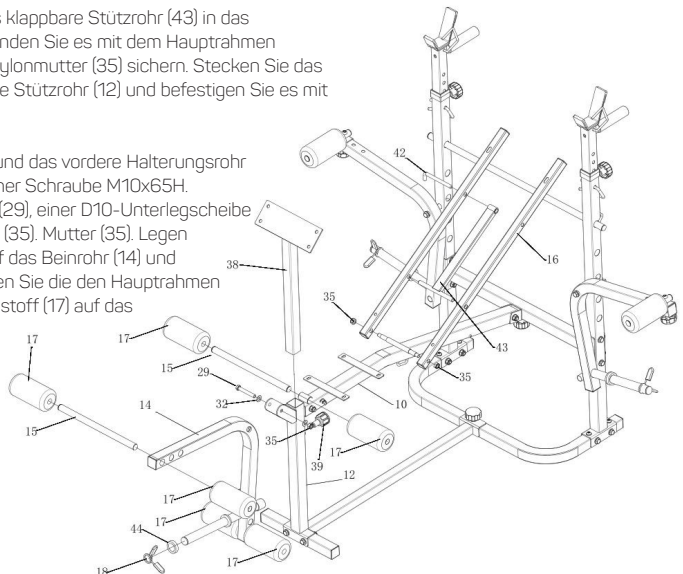
SCHRITT 2: Verbinden Sie das Basisrohr (11) mit dem hinteren Basisrohr (1), und befestigen Sie ihn mit dem Blumenknopf (28). Verbinden Sie das vordere Stützrohr (12) und die vorderen Halterungsrohre (12) und dem Basisrohr (11), befestigen Sie es mit M10x55(25) D10-Sechskantschraube (32) und M10-Nylonmutter (35). Mutter M10 (35).

Setzen Sie den Hauptrahmen (10) in das vordere Stützrohr (12) ein und befestigen Sie ihn mit einer Sechskantschraube M10x55(25) D10 (32) und einer Nylonmutter M10 (35). und mit einer M10x55(25) D10 Sechskantschraube, Unterlegscheibe (32) befestigen und M10-Nylonmutter (35). Der Hauptrahmen (10) ist mit dem Der Hauptrahmen (10) ist mit dem Verbindungsrohr (4) verbunden und mit einer Sechskantschraube M10x60 (27) befestigt, eine Unterlegscheibe D10 (32), eine Nylonmutter M10 (35) und einen Knopf (28).

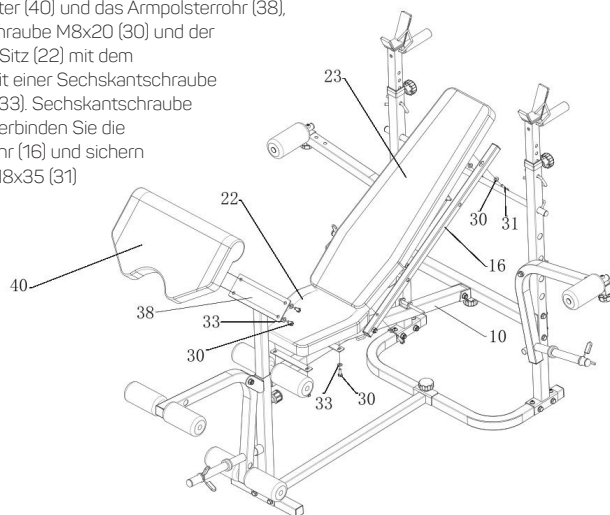


SCHRITT 3: Stecken Sie das klappbare Stützrohr (43) in das Rückenlehnenrohr (16) und verbinden Sie es mit dem Hauptrahmen (10), indem Sie es mit der M10-Nylonmutter (35) sichern. Stecken Sie das Armkissenrohr (38) in das vordere Stützrohr (12) und befestigen Sie es mit dem Blumenstift (39).

Verbinden Sie das Beinrohr (14) und das vordere Halterungsrohr (12) und befestigen Sie es mit einer Schraube M10x65H. mit einer Schraube M10x65Hex (29), einer D10-Unterlegscheibe (32) und einer M10-Nylonmutter (35). Mutter (35). Legen Sie das Schaumstoffrohr (15) auf das Beinrohr (14) und den Hauptrahmen (10), dann legen Sie den Hauptrahmen (10), dann legen Sie den Schaumstoff (17) auf das Schaumstoffrohr (15).



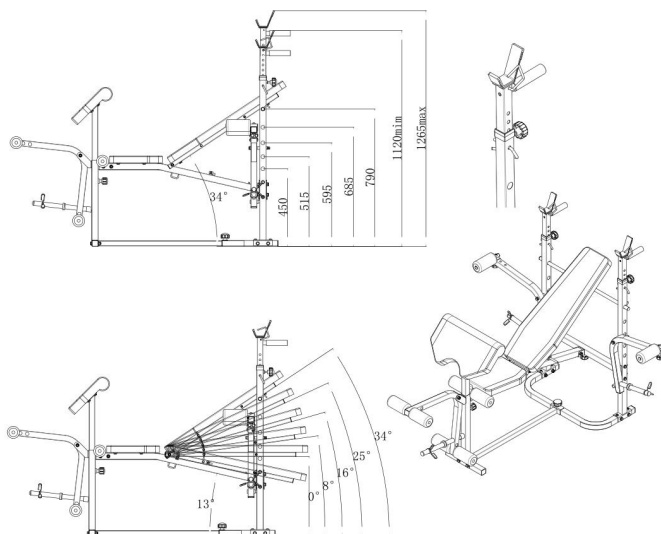
SCHRITT 4: Verbinden Sie das Armpolster (40) und das Armpolsterrohr (38), und befestigen Sie es mit der Sechskantschraube M8x20 (30) und der Unterlegscheibe D8(33). Verbinden Sie den Sitz (22) mit dem Hauptrahmen (10) und befestigen Sie ihn mit einer Sechskantschraube M8x20 (30) und einer Unterlegscheibe D8 (33). Sechskantschraube M8x20 (30) und Unterlegscheibe D8 (33). Verbinden Sie die Rückenlehne (23) und das Rückenlehnenrohr (16) und sichern Sie es mit einer Innensechskantschraube M8x35 (31) und einer Unterlegscheibe D8 (33).



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

Stellen Sie die Hantelbank entsprechend der Höhe und Neigung der Rückenlehne ein, um die gewünschte Übung durchzuführen.



VORHEIZEN



EDEHNEN 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.

PRODUKT USE

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.

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

GARANTIE

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren ab dem Kaufdatum.

Die Garantie deckt Störungen und Fehlfunktionen des Geräts ab, solange es bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Quittung oder Rechnung) erforderlich, und das Produkt muss vollständig und mit allen Zubehörteilen sein.

Die Garantieklausel deckt keine Schäden ab, die durch Verschleiß, mangelnde Wartung, Nachlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichteinhaltung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Einsatzbedingungen usw.) verursacht werden.

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) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass die Hantelbank BP-30 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, 26. Oktober 2021



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

FITFIU[®]
F I T N E S S



PRAT BRANDS
makes your life go round

DE

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	3
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	4
DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO	4
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	4
CONTEÚDO DA CAIXA	4
MONTAGEM	6
ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO	8
AJUSTAMENTOS	8
PREQUECIMENTO	9
UTILIZAÇÃO DO PRODUTO	10
STRETCHING	10
MANUTENÇÃO	10
ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM	10
GARANTIA	10
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (EC)	11

INTRODUÇÃO

Obrigado por confiar na FITFIU Fitness!

Quer esteja apenas a começar no mundo do fitness, seja um atleta amador ou já tenha um passado no mundo do desporto... FITFIU será o seu aliado para ficar em forma! Fazer exercício físico oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de o fazer em casa facilitará a sua formação de forma consistente e a realização dos seus objectivos.

Concebemos o banco de pesos BP-30 para lhe oferecer um treino muscular completo e profundo em casa com o máximo de conforto. Dependendo das suas necessidades, irá acompanhá-lo para exercitar a parte superior e inferior do seu corpo, bem como para aumentar a potência e a massa muscular, adaptando o porta-barretes à posição mais adequada para si.

Esperamos que desfrute ao máximo da sua experiência de aptidão física FITFIU!

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar este banco de pesos, recomendamos que leia cuidadosamente todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual. Note que muitas das perguntas que possa ter sobre este produto podem ser respondidas aqui. Guarde este documento para referência futura.

Compreenda as características do seu banco de pesos. Oferecemos muitos avisos, recomendações e dicas ao longo deste manual. O seguinte é o que acreditamos ser o mais importante.

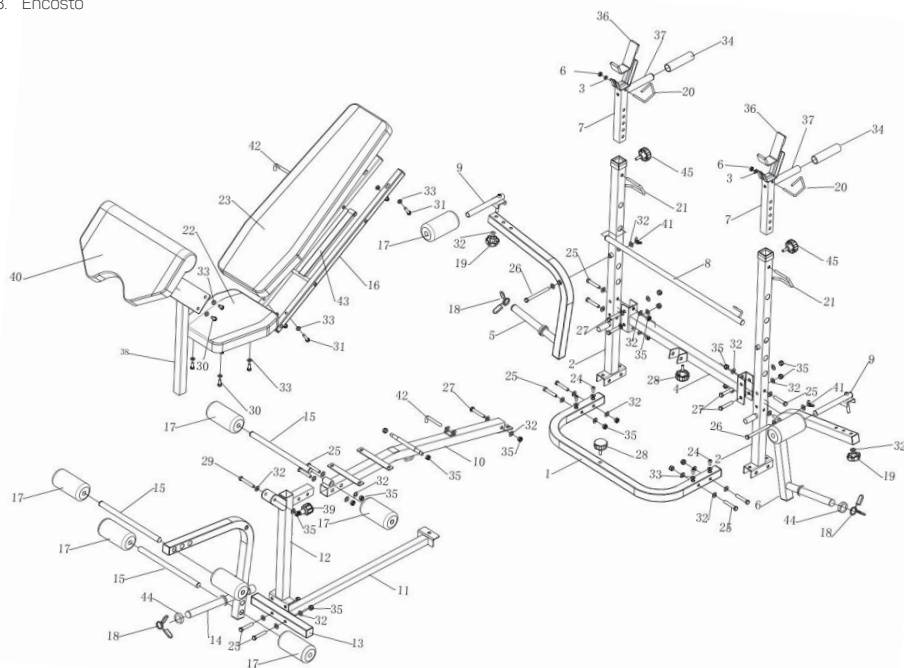
- As crianças e os animais de estimação devem ser mantidos sempre afastados dos produtos, e não permitir que as crianças fiquem desacompanhadas enquanto estiverem perto do produto.
- Apenas uma pessoa deve estar no banco de cada vez.
- Pare imediatamente o treino e consulte o seu médico se sentir tonturas/dores/insónias ou outro desconforto.
- Colocar o produto sobre uma superfície limpa, longe de fontes de água.
- Remover quaisquer objectos num raio de 2 metros do equipamento antes de iniciar qualquer trabalho de formação.
- Ao treinar, usar vestuário e calçado desportivo apropriado, e evitar usar roupa solta que possa ficar presa no banco.
- Por favor, utilizar este produto de acordo com a descrição do produto descrita no manual.
- Não colocar objectos afiados ou perigosos perto deste banco durante o treino.
- Os utilizadores com deficiência não podem utilizar este produto sem a supervisão de pessoal profissional.
- Os exercícios de aquecimento e alongamento devem ser realizados antes do treino para reduzir a taxa de lesões.
- Não utilizar este produto se suspeitar que possa ser defeituoso.
- Não utilizar solventes fortes para a limpeza e utilizar apenas as ferramentas fornecidas ou adequadas para quaisquer reparações que possam ser necessárias.
- Recomendamos que os utilizadores façam exercício com um amigo/parceiro para cuidarem uns dos outros.



NOTA: Os utilizadores são responsáveis pelas consequências do não cumprimento dos avisos de segurança e da utilização indevida do produto. Em caso de utilização indevida, a FITFIU declina qualquer responsabilidade por danos materiais e pessoais.

DESCRIÇÃO DO PRODUT

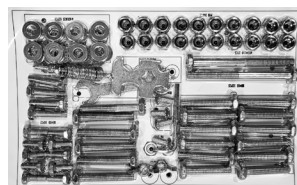
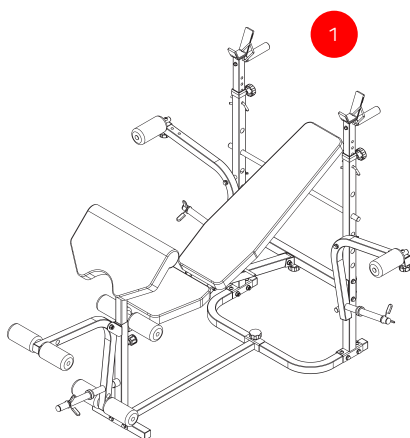
1. Ttubo base traseiro
2. Tubo de apoio (x2)
3. Arruela M6 (x2)
4. Tubo de ligação
5. Vara de asa (x2)
6. Porca M6 (x2)
7. Estrutura de peso ajustável (x2)
8. Tubo de encosto regulável
9. Barra do cabo (x2)
10. Estrutura principal
11. Tubo base
12. Tubo de apoio frontal
13. Tubo base frontal
14. Tubo base frontal (x3)
15. Tubo de espuma (x3)
16. Tubo de encosto (x2)
17. Espuma (x8)
18. Colar de mola (x3)
19. Porca de flor (x2)
20. Bloqueio de segurança (x2)
21. Trava de segurança de bar down (x2)
22. Lugar
23. Encosto
24. Parafuso hexagonal M8x16 (x4)
25. Parafuso hexagonal M10x55 (x12)
26. Parafuso hexagonal M10x110 (x2)
27. Parafuso hexagonal M10x60 (x5)
28. Botão de flor (x2)
29. Parafuso hexagonal M10x65
30. Parafuso hexagonal M8x20 (x10)
31. Parafuso hexagonal M8x35 (x4)
32. Arruela D10 (x42)
33. Arruela D8 (x18)
34. Manga de tubo em PVC (x2)
35. Porca de nylon M10 (x20)
36. Plástico para suporte de barra (x2)
37. Tubo de apoio de mão (x2)
38. Tubo de apoio de braço
39. Pino de puxar flores
40. Almofada de braço
41. Porca de asa M10 (x2)
42. Pino de segurança
43. Tubo de apoio dobrável
44. Espaçador de braço (x3)
45. Knob M8 (x2)



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Banco de pesos	
Modelo	BP-30
Peso máximo do utilizador	100Kg
Peso do produto	24Kg
Dimensões	165,43x140,28x115,07 cm

CONTEÚDO DA CAIXA



1. Partes de uma BP-30
2. Pacote de montagem

- Deve primeiro retirar o produto e os acessórios da caixa e certificar-se de que todos os artigos estão dentro.
- Deve conservar o material de embalagem até que tenha inspeccionado cuidadosamente o produto e o tenha utilizado de forma satisfatória.
- Lembre-se de manter a embalagem original do produto até que a garantia tenha expirado.



ATENÇÃO: Se qualquer peça estiver em falta ou danificada, deve contactar o Apoio Técnico de Aptidão FITIU. Não utilizar este produto sem substituir a peça, uma vez que a utilização deste produto com peças danificadas ou em falta pode causar lesões graves ao operador.

MONTAGEM

PASSO 1: Ligar o tubo de suporte (2) ao tubo da base traseira (1), usar o parafuso sextavado M10x55 (25), a anilha D10 (32) e uma porca de nylon M10 (35) fixa e bloqueada, depois usar um parafuso sextavado M8x16 (24) e uma anilha D8 (24) e uma anilha D8 (33) fixas e bloqueadas.

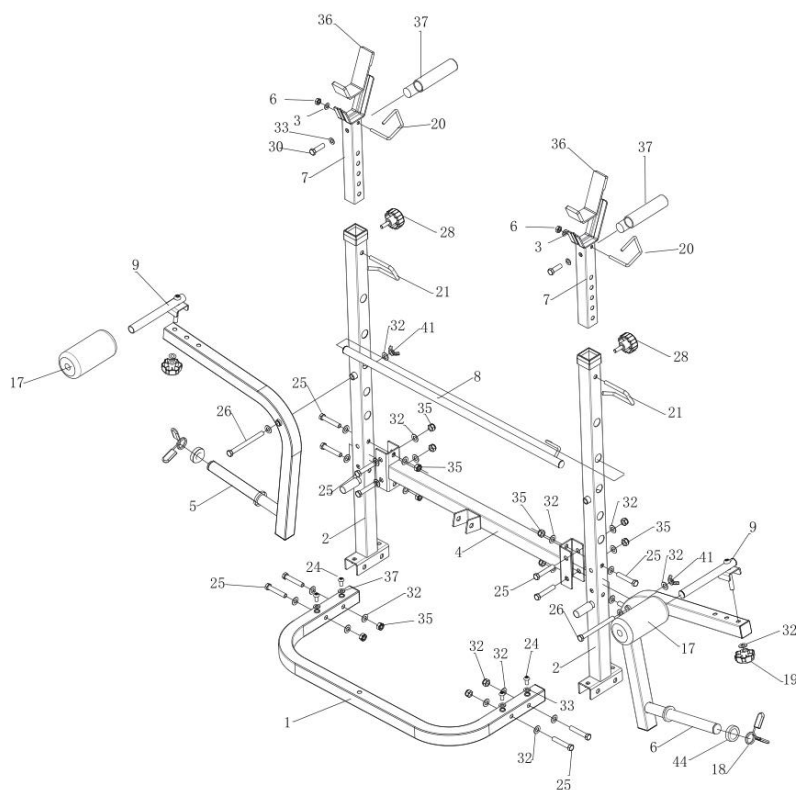
Colocar o tubo de ligação (4) entre o tubo de suporte (2), utilizar o parafuso hexagonal M10x55 (25) e a anilha M10 (32). Arruela (32) e Porca de Nylon M10 (35) fixa e bloqueada.

Ligar o braço da asa (5) e o tubo de apoio (2), inserir o parafuso sextavado M10x110 (26), fixar a fechadura com a Arruela D10 (32) e a Porca de Nylon M10 (35) Apertar, e repetir o processo do lado direito.

Inserir a barra do cabo (9) no braço da asa (5), fixá-la com arruela D10 (32) e porca de flor (19), repetir o processo do lado direito.

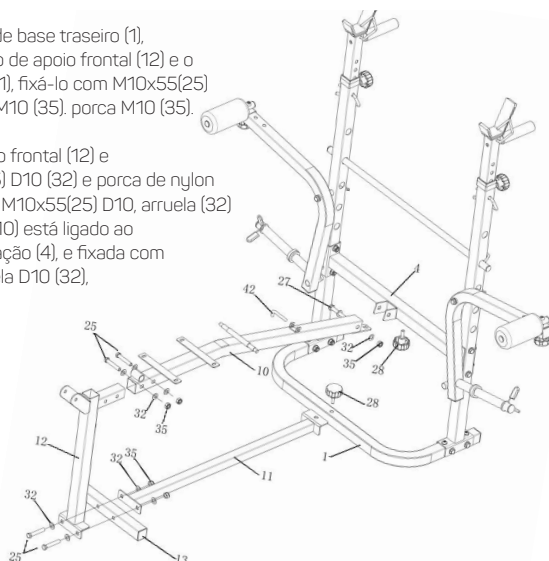
Colocar a armação de barra ajustável (7) no tubo de suporte esquerdo (2), fixá-lo com o botão de flor (28).

Colocar o tubo de suporte manual (37) na armação ajustável da haste (7), a manga do tubo de PVC (34). Fixar com parafuso hexagonal M8x20 (30) e arruela D10 (33). Acima da trava de segurança da barra (20) e do suporte plástico da barra (36) são instalados na armação ajustável da barra (7), repita o mesmo processo no lado direito..



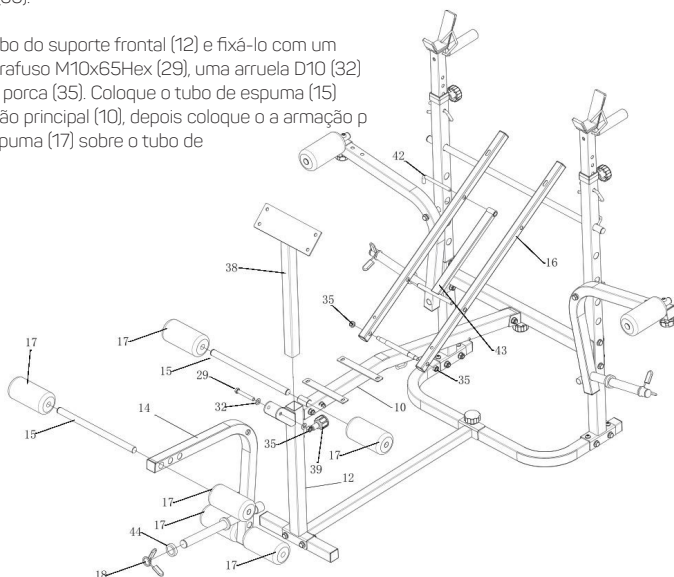
PASSO 2: Ligar o tubo de base (11) ao tubo de base traseiro (1), e prendê-lo com o botão floral (28). Ligar o tubo de apoio frontal (12) e o tubo de suporte frontal (12) e o tubo de base (11), fixá-lo com M10x55(25) D10 parafuso hexagonal (32) e porca de nylon M10 (35), porca M10 (35).

Inserir a estrutura principal (10) no tubo de apoio frontal (12) e fixá-lo com um parafuso sextavado M10x55(25) D10 (32) e porca de nylon M10 (35), e fixá-lo com um parafuso sextavado M10x55(25) D10, arruela (32) e porca de nylon M10 (35). O quadro principal (10) está ligado ao A estrutura principal (10) é ligada ao tubo de ligação (4), e fixada com um parafuso sextavado M10x60 (27), uma arruela D10 (32), uma porca de nylon M10 (35) e um botão (28).

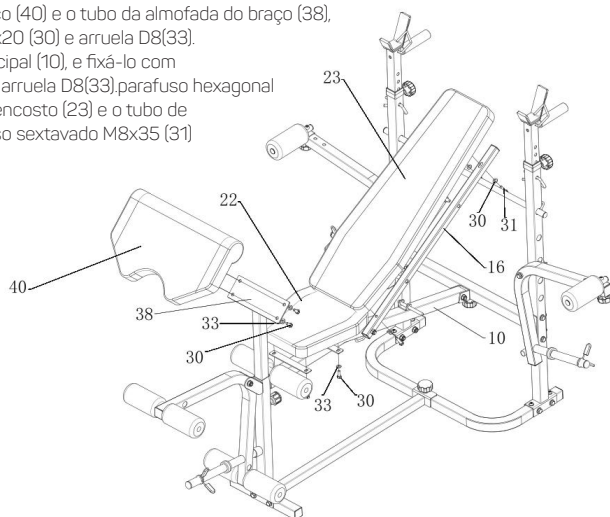


PASSO 3: Colocar o tubo de suporte dobrável (43) no tubo do encosto (16), e depois ligá-lo à estrutura principal (10), usar a porca de nylon M10 (35) para bloquear. Colocar o tubo de almofada do braço (38) no tubo de apoio frontal (12) e fixá-lo com o pino da flor (39).

Ligar o tubo da perna (14) e o tubo do suporte frontal (12) e fixá-lo com um parafuso M10x65H. com um parafuso M10x65Hex (29), uma arruela D10 (32) e uma porca de nylon M10 (35), porca (35). Coloque o tubo de espuma (15) no tubo da perna (14) e a armação principal (10), depois coloque o a armação p principal (10), depois colocar a espuma (17) sobre o tubo de espuma (15).



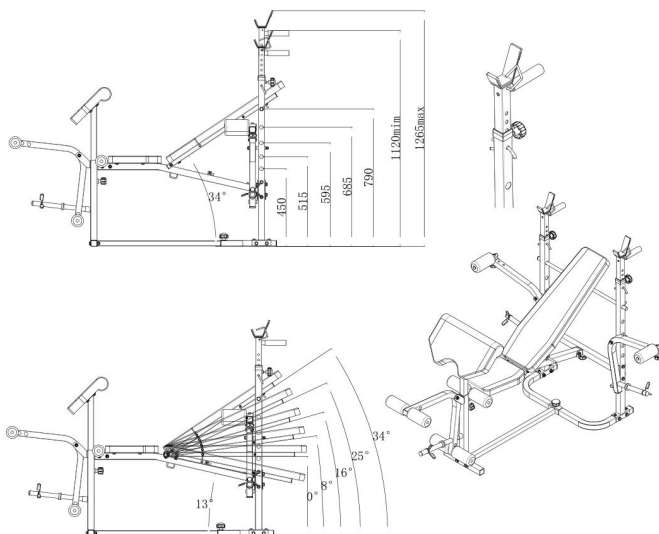
PASSO 4: Ligar a almofada do braço (40) e o tubo da almofada do braço (38), e fixá-lo com parafuso hexagonal M8x20 (30) e arruela D8(33). Ligar o assento (22) e a estrutura principal (10), e fixá-lo com um parafuso sextavado M8x20 (30) e arruela D8(33).parafuso hexagonal M8x20 (30) e arruela D8 (33). Ligar o encosto (23) e o tubo de encosto (16), e fixá-lo com um parafuso sextavado M8x35 (31) e uma máquina de lavar D8 (33).



ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

AJUSTAMENTOS

Ajustar o banco de pesos de acordo com a altura e a inclinação do encosto para realizar o exercício desejado.



PREQUECIMENTO



STICAR 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.

UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

Leia e compreenda completamente estas instruções antes de utilizar o banco de pesos Fitfiu BM-30, para evitar lesões graves, e também para evitar danos no produto.

MANUTENÇÃO

- Lubrificar as peças do produto antes de utilizar o aparelho.
- Verificar e apertar todas as partes do produto antes de utilizar o dispositivo.
- Utilizar uma torre húmida para limpar a bancada após a utilização, evitar utilizar um solvente químico para limpar o produto.

ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Ao eliminar a máquina, certifique-se de que segue os regulamentos locais.

Proteger o ambiente. Eliminar o aparelho de forma amiga do ambiente. Não o deitar fora com o lixo doméstico. Os seus componentes de plástico e metal podem ser separados e reciclados.

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

GARANTIA

Este produto é garantido por 2 anos a partir da data de compra.

A garantia cobre avarias e mau funcionamento do aparelho desde que este seja utilizado de acordo com a sua utilização prevista e de acordo com as instruções do manual.

Para reclamar ao abrigo da garantia, é necessária uma prova de compra (recibo ou factura) e o produto deve estar completo e com todos os seus acessórios.

A cláusula de garantia não cobre deterioração causada por desgaste, falta de manutenção, negligência, montagem incorrecta ou utilização incorrecta (pancadas, não cumprimento de conselhos de alimentação, armazenamento, condições de utilização, etc.).

As consequências da utilização de acessórios ou peças sobressalentes que não sejam originais ou não sejam adequados para a montagem ou modificação do aparelho estão também excluídos da garantia.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (EC)

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

- Directiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de Fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade electromagnética (reformulação).
- Directiva 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 electromagnética e que revoga a Directiva 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, 26 de Outubro de 2021



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

FITFIU[®]
F I T N E S S

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

PT



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

