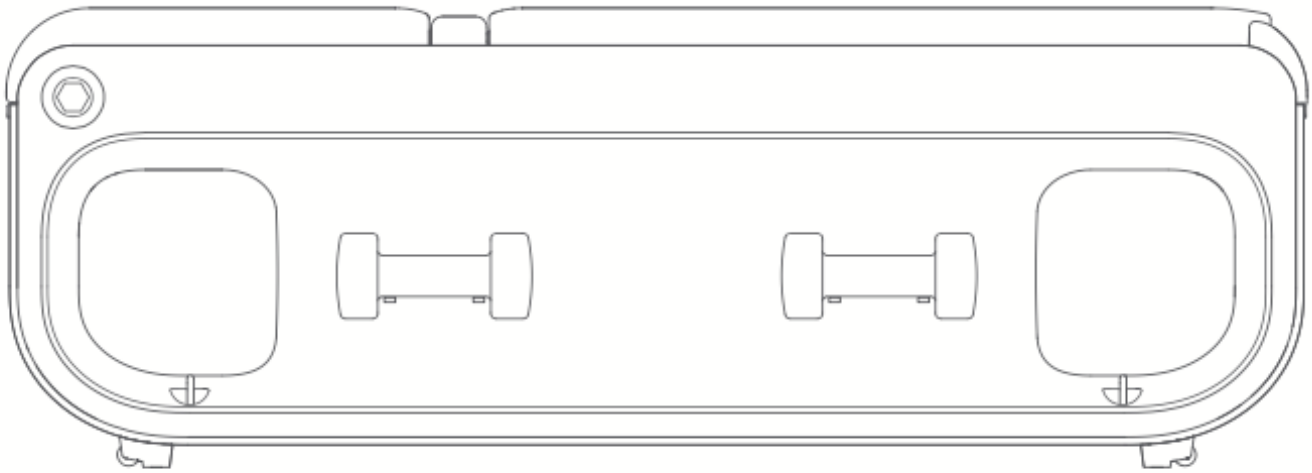
THE BENCH



FOCUS

FITNESS

Index

1. Safety instructions / Maintenance....3
2. Overview Drawing....4
3. Parts list....4
4. Accessory list....5
5. Operating instructions....6

1. Safety instructions / Maintenance

English

ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the devices!
During the design process of this product, safety issues have been fully considered, but please read the following precautions before using this product for the first time, understand and familiarize yourself with the product's usage methods, in order to obtain a better product experience.

Safety Use
- Before using this product for the first time, please read the product manual completely or under the guidance of experienced peers.
- Before each use of this product, please ensure that the fitness bench and accessories are not damaged or in any other abnormal state.
- Please ensure that the handles, locks, indexing pins, snap rings, etc. are correctly assembled during use.
- Do not modify or use non original accessories without authorization.
- During the use of the product, do not extend any part of the body below the moving parts of the product (such as the moving pulley block) to avoid danger.

Operation Tips
- When adjusting the backrest angle, please ensure that the support leg buckle is locked tightly.
- When using the bird pulling system, please use a safe action method to avoid danger caused by improper action.
- Do not adjust the loading and unloading resistance rope when using the bird pulling system.
- Please do not pull sideways to prevent the product from tipping.

Environmental Requirements
- Please do not pull sideways to prevent the product from tipping.
- Please use this product on a flat and sturdy ground.
- Please ensure a clearance of 1.5 meters around the product before opening the bird arm.
- It is not recommended to place the product in an environment with strong sunlight, humidity, and rain to avoid affecting its service life.
- Please use wet cloth and neutral detergent to wipe this product.

Nederlands

LET OP: Lees eerst de volledige handleiding voordat u het apparaat monteert en gebruikt!
Tijdens het ontwerp van dit product is uitgebreid rekening gehouden met de veiligheid. Lees vóór het eerste gebruik echter onderstaande voorzorgsmaatregelen zorgvuldig door en maak uzelf vertrouwd met het juiste gebruik van het product, zodat u het product veilig en optimaal kunt gebruiken.

Veilig gebruik
- Lees vóór het eerste gebruik de volledige handleiding zorgvuldig door of gebruik het product onder begeleiding van iemand met ervaring.
- Controleer vóór ieder gebruik of de fitnessbank en de accessoires niet beschadigd zijn en geen andere afwijkingen vertonen.
- Controleer of handgrepen, vergrendelingen, borgpennen, borgringen en overige onderdelen correct zijn gemonteerd en bevestigd.
- Breng geen wijzigingen aan het product aan en gebruik geen niet-originele accessoires zonder toestemming.
- Houd tijdens het gebruik geen lichaamsdelen onder bewegende onderdelen van het product, zoals het bewegende katrolblok, om letsel te voorkomen.

Gebruikstips
- Controleer bij het verstellen van de hoek van de rugleuning of de vergrendeling van de steunpoot stevig vastzit.
- Gebruik het fly-/treksysteem uitsluitend op een veilige en gecontroleerde manier om gevaar door onjuist gebruik te voorkomen.
- Stel de weerstandskabel niet af en plaats of verwijder geen weerstand terwijl het fly-/treksysteem in gebruik is.
- Trek niet zijwaarts aan het product om omvallen te voorkomen.

Omgevingsvereisten
- Trek niet zijwaarts aan het product om omvallen te voorkomen.
- Gebruik het product op een vlakke en stevige ondergrond.
- Zorg voor minimaal 1,5 meter vrije ruimte rondom het product voordat u de armen van het fly-systeem opent.
- Plaats het product bij voorkeur niet in een omgeving met sterk zonlicht, hoge luchtvochtigheid of regen, omdat dit de levensduur van het product kan verkorten.
- Reinig het product met een vochtige doek en een mild, neutraal reinigingsmiddel.

Deutsch

ACHTUNG: Lesen Sie zuerst die vollständige Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen!
Während der Entwicklung dieses Produkts wurde die Sicherheit umfassend berücksichtigt. Lesen Sie dennoch vor der ersten Verwendung die folgenden Sicherheitshinweise sorgfältig durch und machen Sie sich mit der korrekten Verwendung des Produkts vertraut, damit Sie das Produkt sicher und optimal nutzen können.

Sichere Verwendung
- Lesen Sie vor der ersten Verwendung die vollständige Bedienungsanleitung sorgfältig durch oder verwenden Sie das Produkt unter Anleitung einer erfahrenen Person.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob die Fitnessbank und das Zubehör unbeschädigt sind und keine sonstigen Auffälligkeiten aufweisen.
- Stellen Sie sicher, dass Griffe, Verriegelungen, Sicherungsstifte, Sicherungsringe und sonstige Teile korrekt montiert und befestigt sind.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie ohne Genehmigung keine nicht originalen Zubehörteile.
- Halten Sie während der Verwendung keine Körperteile unter bewegliche Teile des Produkts, wie beispielsweise den beweglichen Seilzugblock, um Verletzungen zu vermeiden.

Anwendungshinweise
- Stellen Sie beim Verstellen des Winkels der Rückenlehne sicher, dass die Verriegelung des Stützbeins fest eingerastet ist.
- Verwenden Sie das Fly-/Zugsystem ausschließlich auf sichere und kontrollierte Weise, um Gefahren durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden.
- Verstellen Sie das Widerstandsseil nicht und setzen Sie keine Widerstände ein bzw. entfernen Sie keine, während das Fly-/Zugsystem verwendet wird.
- Ziehen Sie nicht seitlich am Produkt, um ein Umkippen zu vermeiden.

Umgebungsanforderungen
- Ziehen Sie nicht seitlich am Produkt, um ein Umkippen zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Produkt auf einem ebenen und stabilen Untergrund.
- Sorgen Sie für mindestens 1,5 Meter freien Platz rund um das Produkt, bevor Sie die Arme des Fly-Systems öffnen.
- Stellen Sie das Produkt möglichst nicht in einer Umgebung mit starker Sonneneinstrahlung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Regen auf, da dies die Lebensdauer des Produkts verkürzen kann.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem feuchten Tuch und einem milden, neutralen Reinigungsmittel.

Français

ATTENTION : Lisez d'abord l'intégralité du manuel avant de monter et d'utiliser l'appareil !
Lors de la conception de ce produit, une attention particulière a été accordée à la sécurité. Veuillez néanmoins lire attentivement les consignes de sécurité suivantes avant la première utilisation et vous familiariser avec l'utilisation correcte du produit afin de pouvoir l'utiliser de manière sûre et optimale.

Utilisation en toute sécurité
- Lisez attentivement l'intégralité du manuel avant la première utilisation ou utilisez le produit sous la supervision d'une personne expérimentée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le banc de fitness et les accessoires ne sont pas endommagés et ne présentent aucune autre anomalie.
- Assurez-vous que les poignées, les dispositifs de verrouillage, les goupilles de sécurité, les anneaux de retenue et les autres pièces sont correctement montés et fixés.
- N'apportez aucune modification au produit et n'utilisez pas d'accessoires non d'origine sans autorisation.
- Pendant l'utilisation, ne placez aucune partie du corps sous les pièces mobiles du produit, telles que le bloc de poulie mobile, afin d'éviter tout risque de blessure.

Conseils d'utilisation
- Lorsque vous réglez l'angle du dossier, assurez-vous que le dispositif de verrouillage du pied de support est correctement enclenché.
- Utilisez le système de poulies/de tirage uniquement de manière sûre et contrôlée afin d'éviter les risques liés à une mauvaise utilisation.
- Ne réglez pas le câble de résistance et n'ajoutez ni ne retirez de résistance lorsque le système de poulies/de tirage est en cours d'utilisation.
- Ne tirez pas latéralement sur le produit afin d'éviter qu'il ne bascule.

Exigences relatives à l'environnement
- Ne tirez pas latéralement sur le produit afin d'éviter qu'il ne bascule.
- Utilisez le produit sur une surface plane et stable.
- Prévoyez un espace libre d'au moins 1,5 mètre autour du produit avant d'ouvrir les bras du système de poulies.
- Évitez de placer le produit dans un environnement exposé à un fort ensoleillement, à une humidité élevée ou à la pluie, car cela pourrait réduire sa durée de vie.
- Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux et neutre.

Español

ATENCIÓN: ¡Lea primero el manual completo antes de montar y utilizar el equipo!
Durante el diseño de este producto se ha prestado especial atención a la seguridad. No obstante, antes de utilizarlo por primera vez, lea atentamente las siguientes precauciones y familiarícese con el uso correcto del producto para garantizar un uso seguro y óptimo.

Uso seguro
- Antes de utilizar el producto por primera vez, lea atentamente el manual completo o utilícelo bajo la supervisión de una persona con experiencia.
- Antes de cada uso, compruebe que el banco de fitness y los accesorios no estén dañados ni presenten ninguna otra anomalía.
- Asegúrese de que las empuñaduras, los mecanismos de bloqueo, los pasadores de seguridad, los anillos de retención y las demás piezas estén correctamente montados y fijados.
- No realice modificaciones en el producto ni utilice accesorios que no sean originales sin autorización.
- Durante el uso, no coloque ninguna parte del cuerpo debajo de las piezas móviles del producto, como el bloque de poleas móvil, para evitar lesiones.

Consejos de uso
- Al ajustar el ángulo del respaldo, asegúrese de que el mecanismo de bloqueo de la pata de soporte esté correctamente fijado.
- Utilice el sistema de poleas/tracción únicamente de forma segura y controlada para evitar riesgos derivados de un uso incorrecto.
- No ajuste el cable de resistencia ni añada o retire resistencia mientras el sistema de poleas/tracción esté en uso.
- No tire lateralmente del producto para evitar que vuelque.

Requisitos del entorno
- No tire lateralmente del producto para evitar que vuelque.
- Utilice el producto sobre una superficie plana y estable.
- Asegúrese de disponer de al menos 1,5 metros de espacio libre alrededor del producto antes de abrir los brazos del sistema de poleas.
- Evite colocar el producto en un entorno expuesto a luz solar intensa, alta humedad o lluvia, ya que esto puede reducir su vida útil.
- Limpie el producto con un paño húmedo y un detergente suave y neutro.

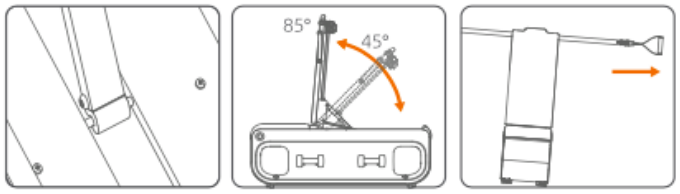
Italiano

ATTENZIONE: leggere prima l'intero manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzatura!
Durante la progettazione di questo prodotto è stata prestata particolare attenzione alla sicurezza. Tuttavia, prima del primo utilizzo, leggere attentamente le seguenti precauzioni e familiarizzare con il corretto utilizzo del prodotto, in modo da poterlo utilizzare in modo sicuro e ottimale.

Uso sicuro
- Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente l'intero manuale oppure utilizzare il prodotto sotto la supervisione di una persona esperta.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che la panca fitness e gli accessori non siano danneggiati e non presentino altre anomalie.
- Assicurarsi che impugnature, sistemi di bloccaggio, perni di sicurezza, anelli di fissaggio e altri componenti siano montati e fissati correttamente.
- Non apportare modifiche al prodotto e non utilizzare accessori non originali senza autorizzazione.
- Durante l'utilizzo, non posizionare parti del corpo sotto le parti mobili del prodotto, come il blocco pulegge mobile, per evitare lesioni.

Consigli per l'uso
- Durante la regolazione dell'angolo dello schienale, assicurarsi che il sistema di bloccaggio della gamba di supporto sia correttamente fissato.
- Utilizzare il sistema a pulegge/trazione esclusivamente in modo sicuro e controllato, per evitare rischi causati da un uso scorretto.
- Non regolare il cavo di resistenza e non aggiungere o rimuovere resistenza mentre il sistema a pulegge/trazione è in uso.
- Non tirare lateralmente il prodotto per evitare che si ribalti.

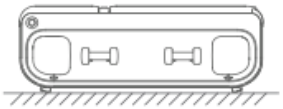
Requisiti ambientali
- Non tirare lateralmente il prodotto per evitare che si ribalti.
- Utilizzare il prodotto su una superficie piana e stabile.
- Assicurarsi che vi siano almeno 1,5 metri di spazio libero intorno al prodotto prima di aprire i bracci del sistema a pulegge.
- Evitare di collocare il prodotto in un ambiente esposto a forte luce solare, elevata umidità o pioggia, poiché ciò potrebbe ridurne la durata.
- Pulire il prodotto con un panno umido e un detergente delicato e neutro.



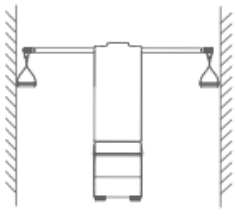
The support leg buckle is locked tightly

Adjustable backrest angle

Preventing side pulling and tipping

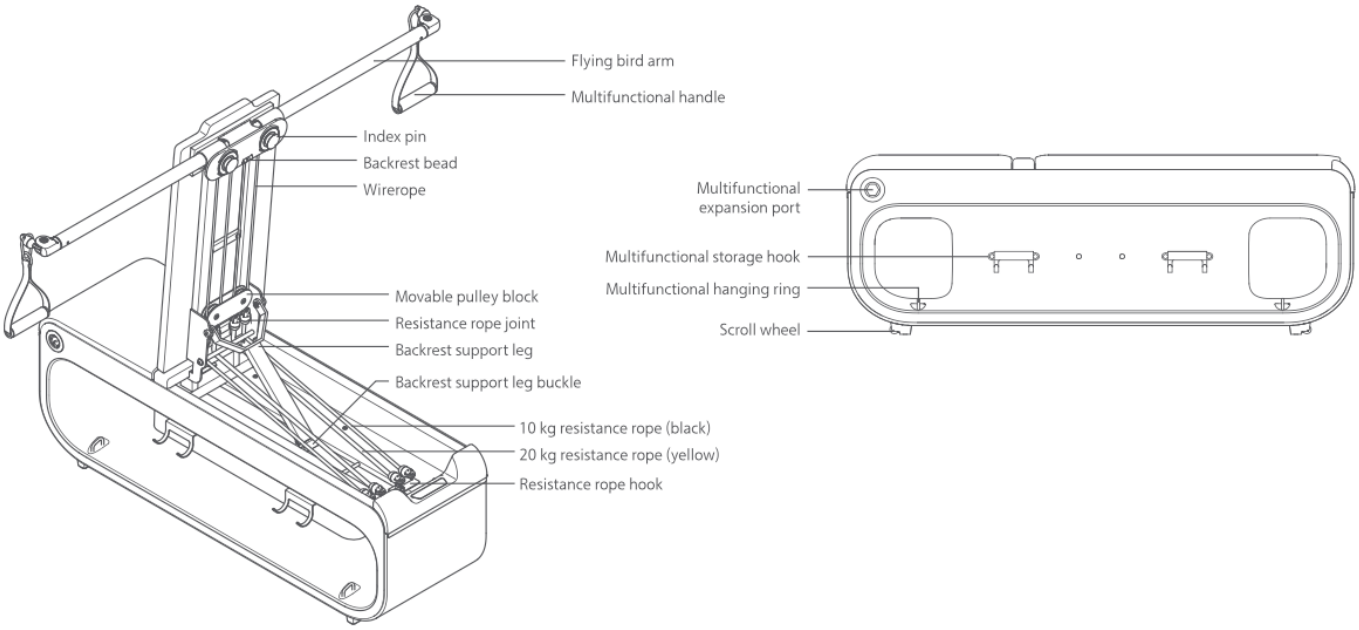


Smooth placement



Clearance range 1.5 m

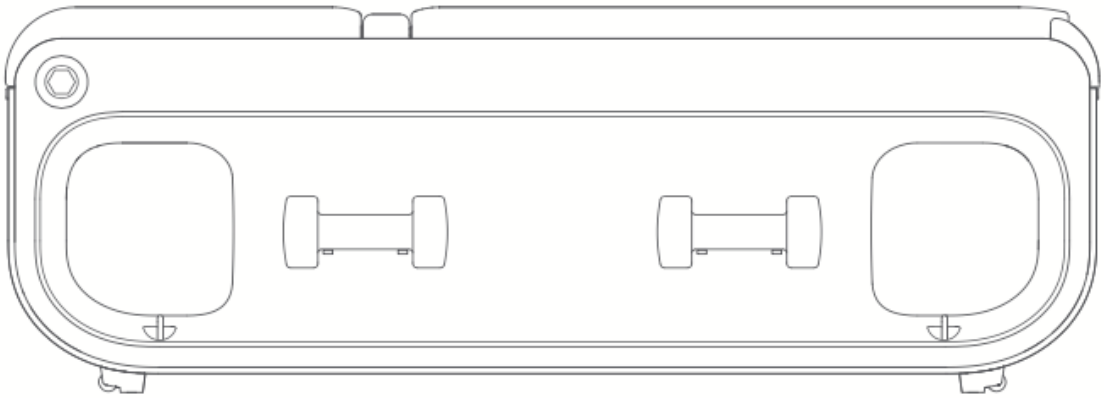
2. Overview Drawing



3. Parts list

NO	Description
1	Flying bird arm
2	Multifunctional handle
3	Index pin
4	Backrest bead
5	Wirerope
6	Movable pulley block
7	Resistance rope joint
8	Backrest support leg
9	Backrest support leg buckle
10	10 kg resistance rope (black)
11	20 kg resistance rope (yellow)
12	Resistance rope hook
13	Multifunctional expansion port
14	Multifunctional storage hook
15	Multifunctional hanging ring
16	Scroll wheel

4. Accessory list





8 kg double hook elastic rope



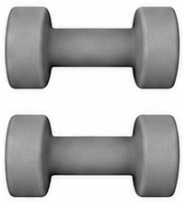
Multifunctional handle



Comprehensive training rod



Core training balance arm



3 kg dumbbell

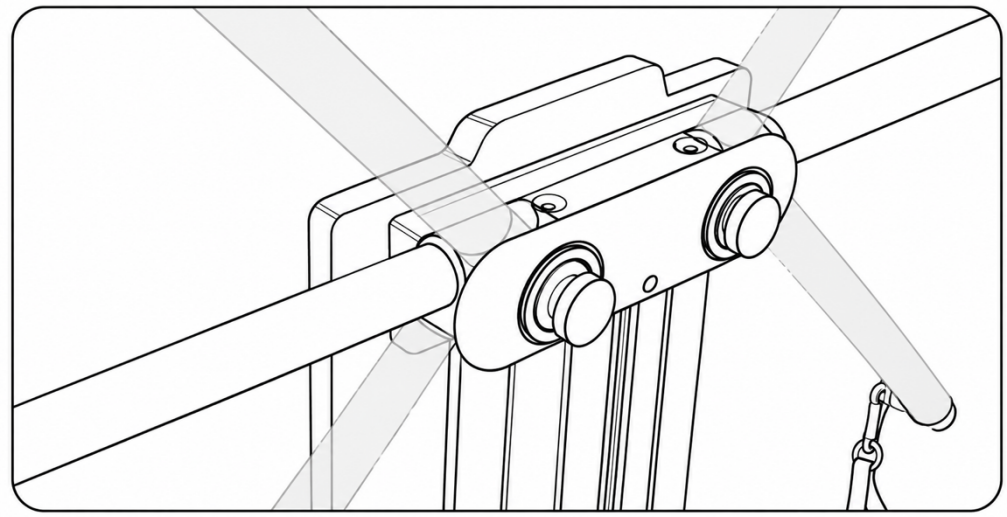


20 kg resistance rope (yellow)

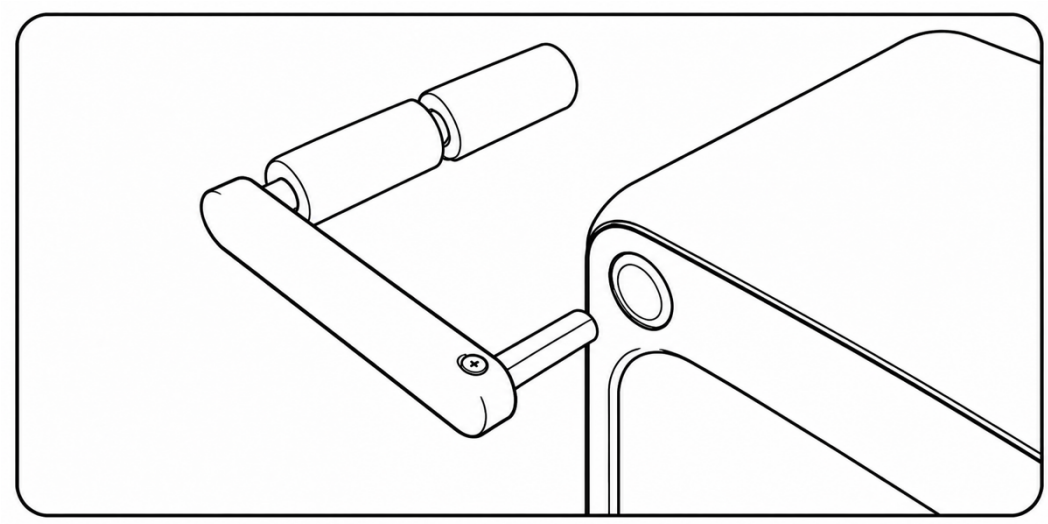


20 kg resistance rope (black)

5. Operating instructions



NL	EN	DE	FR
Hoekverstelling van de fly-armen Bij het verstellen van de hoek van de fly-arm opent u eerst met één hand de hendel van de borgpen. Draai vervolgens met de andere hand de fly-arm naar de gewenste hoek en zorg ervoor dat de borgpen in het juiste gat valt en stevig vergrendelt.	**Bird Arm Angle Adjustment** When adjusting the angle of the flying bird arm, it is necessary to first use one hand to open the index pin handle, and the other hand to rotate the flying bird arm to the desired angle, ensuring that the index pin enters the corresponding hole position and locks tightly.	**Winkelverstellung der Fly-Arme** Zum Verstellen des Winkels des Fly-Arms öffnen Sie zunächst mit einer Hand den Griff des Arretierstifts. Drehen Sie anschließend mit der anderen Hand den Fly-Arm in den gewünschten Winkel und stellen Sie sicher, dass der Arretierstift in die entsprechende Bohrung einrastet und sicher verriegelt ist.	**Réglage de l'angle des bras de butterfly** Pour régler l'angle du bras de butterfly, ouvrez d'abord d'une main la poignée de la goupille de verrouillage. Faites ensuite pivoter le bras de l'autre main jusqu'à l'angle souhaité et assurez-vous que la goupille s'insère dans le trou correspondant et se verrouille correctement.



NL	EN	DE	FR
Installatie van de Core Balance Training Arm Lijn bij het installeren van de Core Balance Training Arm het zeskantige uiteinde van het accessoire uit met de zeskantige opening op het apparaat. Plaats de arm in de opening en controleer of deze hoorbaar vastklikt en correct is vergrendeld.	**Installation of the Core Balance Training Arm** When installing the Core Balance Training Arm, align the hexagonal end of the accessory with the hexagonal opening on the machine. Insert the arm into the opening and make sure it clicks into place and is securely locked.	**Montage des Core Balance Training Arms** Richten Sie bei der Montage des Core Balance Training Arms das sechskantige Ende des Zubehörteils an der sechskantigen Öffnung des Geräts aus. Führen Sie den Arm in die Öffnung ein und stellen Sie sicher, dass er hörbar einrastet und sicher verriegelt ist.	**Installation du Core Balance Training Arm** Lors de l'installation du Core Balance Training Arm, alignez l'extrémité hexagonale de l'accessoire avec l'ouverture hexagonale de l'appareil. Insérez le bras dans l'ouverture et assurez-vous qu'il s'enclenche correctement et qu'il est solidement verrouillé.