

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Banco de musculación FLEXFIT



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.
EN - Please read instructions before use.
FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.
IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.
DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.
PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.
NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.
SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.
PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.
DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages



**IMPORTANTE**

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

Este banco de musculación sirve como equipo de entrenamiento diseñado para permitir a las personas realizar una variedad de ejercicios de fortalecimiento muscular en la comodidad de su hogar. Brinda a los usuarios la capacidad de trabajar en diferentes grupos musculares como pecho, espalda, piernas y brazos.

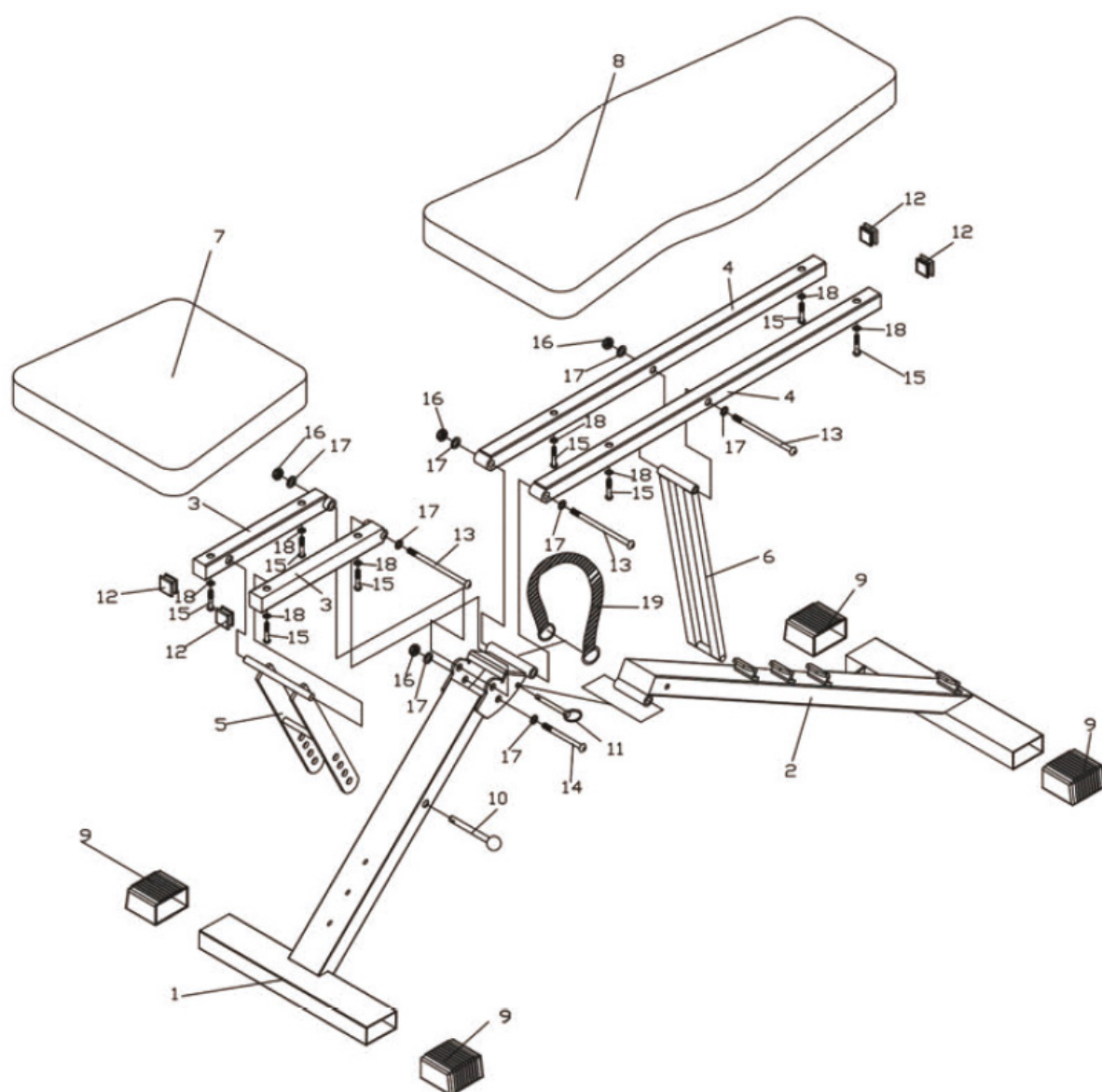
1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** Lea todo el manual antes de montar y utilizar el equipo.
2. **¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el producto, asegúrese de que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
3. **¡ADVERTENCIA!** El peso máximo soportado es de 200kg.
4. **¡ADVERTENCIA!** Diseñado para un solo usuario a la vez. No permita a varias personas utilizar el equipo al mismo tiempo.
5. **¡ADVERTENCIA!** No recomendable para niños.
6. **¡ADVERTENCIA!** Tenga cuidado al mover las piezas ajustables.
7. **¡ADVERTENCIA!** Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
8. **¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra.
9. **¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.

2. LISTADO DE PIEZAS

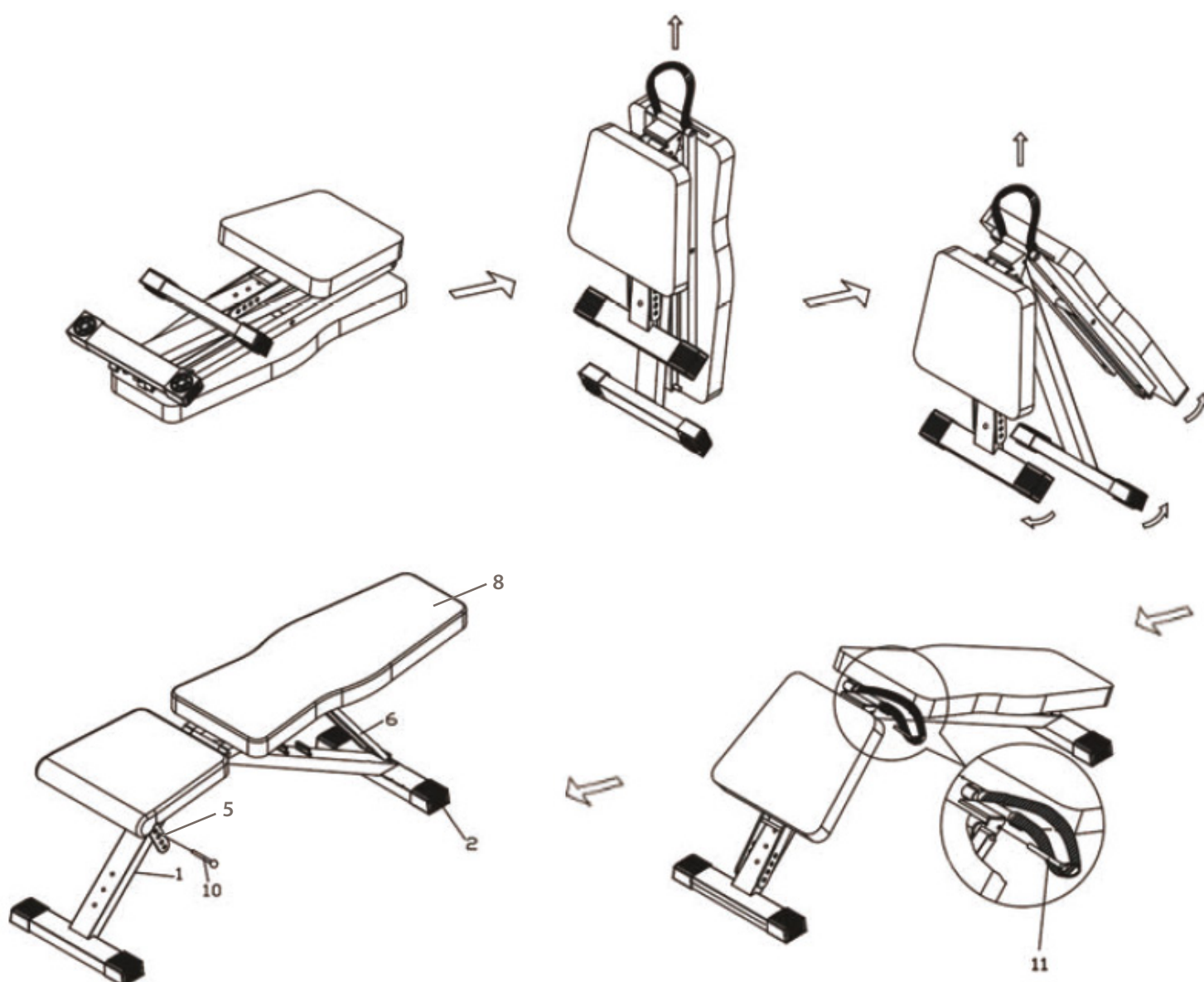
Nº	NOMBRE	CANTIDAD
1	Bastidor de soporte delantero	1
2	Bastidor de soporte de la espalda	1
3	Bastidor de soporte del asiento	1
4	Bastidor de soporte del respaldo	1
5	Bastidor de ajuste del asiento	1

6	Bastidor de ajuste del respaldo	1
7	Cojín del asiento	1
8	Cojín del respaldo	1
9	Tapa 30*60	4
10	Pasador de bola	1
11	Anillo de perno	1
12	Tapón	4
13	Tornillo cabeza redonda M10*150	3
14	Tornillo cabeza redonda M10*86	1
15	Tornillo cabeza redonda M8*35	8
16	Tuerca de seguridad M10	4
17	Arandela M10	8
18	Arandela M8	8
19	Banda del asa	1



3. PASOS DE MONTAJE

1. **Paso 1.** Levante el equipo con el bastidor de soporte trasero (2) en el suelo e inserte el perno anular (11) en el orificio de la articulación.
2. **Paso 2.** Coloque el bastidor de soporte delantero (1) en el suelo para que quede inmóvil e inserte el pasador de bola (10) en el orificio del bastidor de ajuste del asiento (5) y el bastidor de soporte delantero (1).
3. **Paso 3.** El marco de ajuste del asiento (5) tiene cuatro orificios para cambiar el ángulo. Coloque el bastidor de ajuste del respaldo (6) en las seis ranuras fijas del bastidor de soporte del respaldo (2) para ajustar el ángulo del cojín del respaldo (8) a su gusto.



Ajuste el cojín del respaldo y la posición del cojín del asiento según las ilustraciones, para alcanzar sus objetivos de entrenamiento.



4. MANTENIMIENTO

1. Compruebe y apriete todas las piezas del producto antes de utilizarlo.
2. Utilice una toalla húmeda para limpiar el banco después de utilizarlo y evite los disolventes químicos para la limpieza.

**IMPORTANT**

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

This weight bench serves as training equipment designed to allow people to perform a variety of muscle strengthening exercises in the comfort of their home. It gives users the ability to work on different muscle groups such as chest, back, legs and arms.

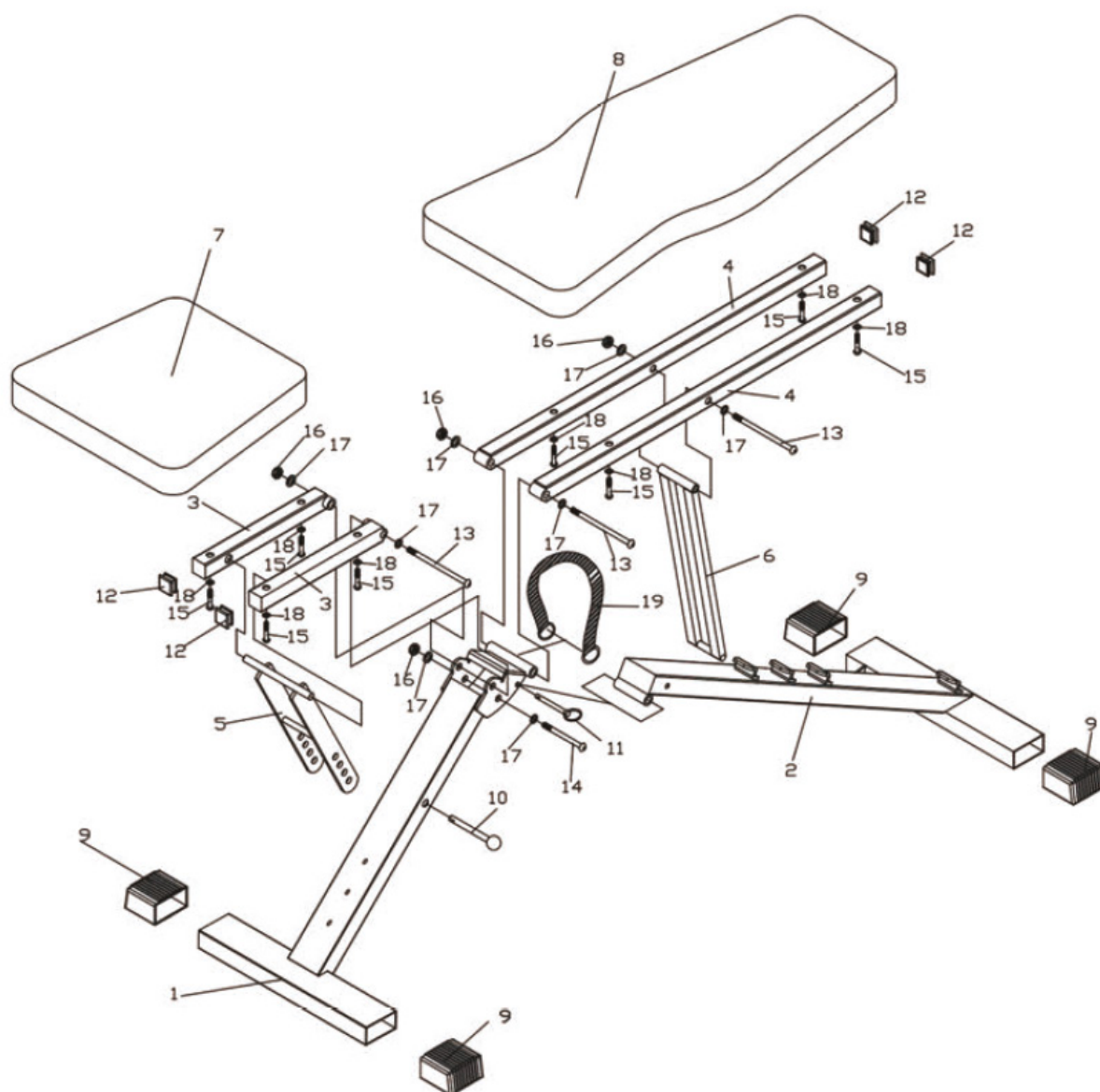
1. WARNINGS

1. **WARNING!** Read the entire manual before assembling and operating the equipment.
2. **WARNING!** Before using the product, make sure that the nuts and bolts are tightened securely.
3. **WARNING!** The maximum supported weight is 200kg.
4. **WARNING!** Designed for one user at a time. Do not allow multiple people to use the equipment at the same time.
5. **WARNING!** Not recommended for children.
6. **WARNING!** Be careful when moving the adjustable joints.
7. **WARNING!** The product must be placed on a horizontal and smooth surface.
8. **WARNING!** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling dizzy, lightheaded, lightheadedness or nausea. If you experience any of these symptoms, consult your physician before continuing your exercise program.
9. **WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

2. LIST OF PARTS

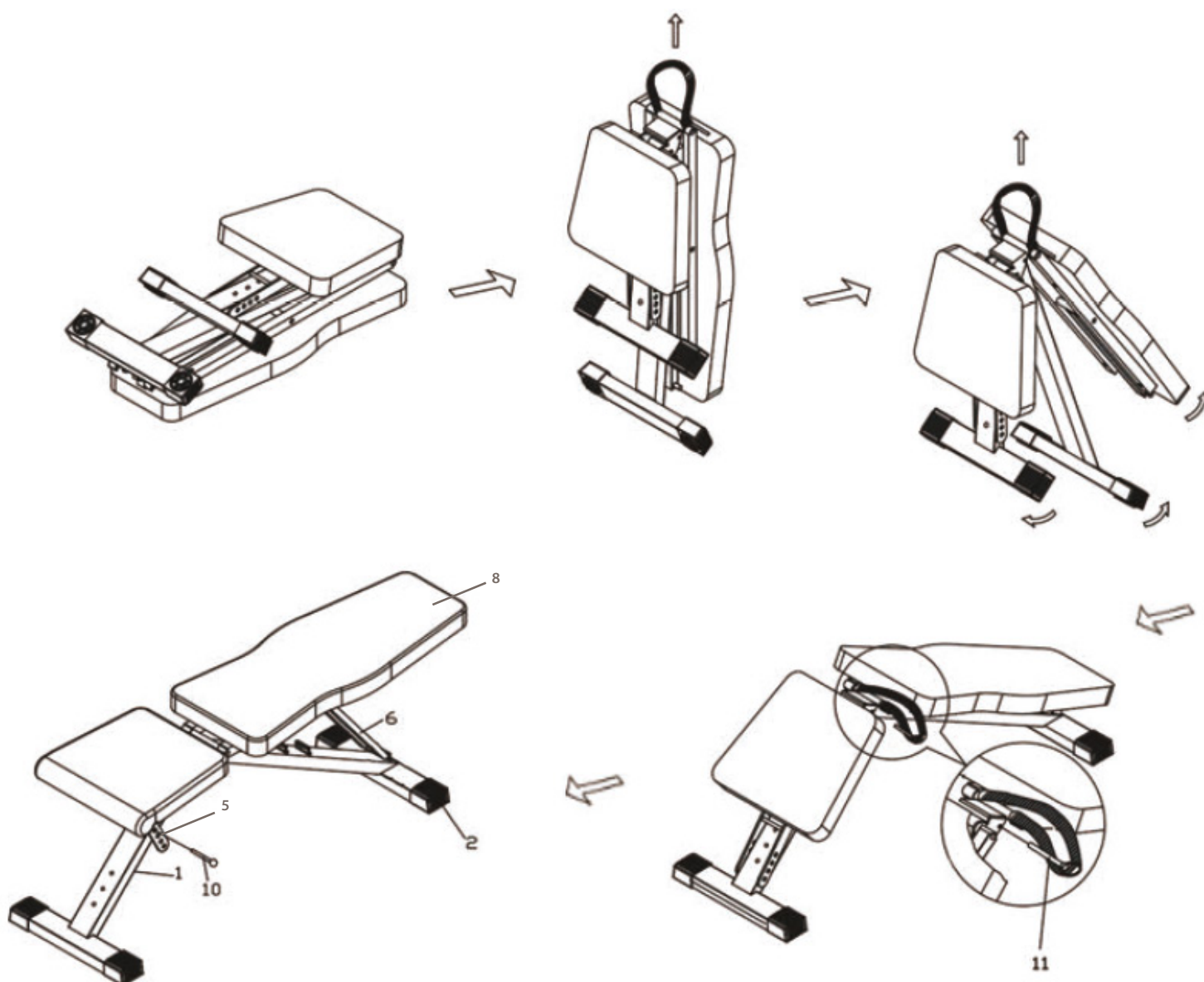
NO.	NAME	QUANTITY
1	Front support frame	1
2	Back support frame	1
3	Seat support frame	1
4	Backrest support frame	1
5	Seat adjustment frame	1
6	Backrest adjustment frame	1
7	Seat cushion	1

8	Back cushion	1
9	Lid 30*60	4
10	Ball pin	1
11	Bolt ring	1
12	Plug	4
13	Round head screw M10*150	3
14	Round head screw M10*86	1
15	Round head screw M8*35	8
16	Lock nut M10	4
17	Washer M10	8
18	Washer M8	8
19	Handle band	1



3. ASSEMBLY STEPS

1. **Step 1.** Lift the equipment with the rear support frame (2) on the ground and insert the ring bolt (11) into the hole in the joint.
2. **Step 2.** Place the front support frame (1) on the floor so that it is stationary and insert the ball pin (10) into the hole in the seat adjustment frame (5) and the front support frame (1).
3. **Step 3.** The seat adjustment frame (5) has four holes for changing the angle. Place the backrest adjustment frame (6) in the six fixed slots of the backrest support frame (2) to adjust the angle of the backrest cushion (8) to your liking.



Adjust the back cushion and seat cushion position according to the illustrations to achieve your training goals.



4. MAINTENANCE

1. Check and tighten all parts of the product before use.
2. Use a damp towel to clean the bench after use and avoid chemical solvents for cleaning.



ES - Peso máximo 200 kg
EN - Peso máximo 200 kg
IT - Peso massimo 200 kg
FR - Poids maximum 200 kg
PT - Peso máximo 200 kg
DE - Maximales Gewicht 200 kg
NL - Maximaal gewicht 200 kg
SWE - Högsta vikt 200 kg
PL - Maksymalna waga 200 kg
DK - Maksimal vægt 200 kg



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China
Rebecca.zhang@todocn.net



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com