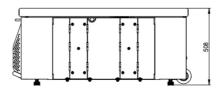
WO FUNKTION FITNESS TRIFFT

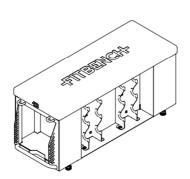
HANDBUCH

MODELL #FB03

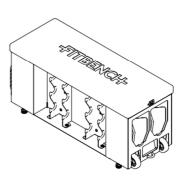














Danke, dass Sie die Fitness- und Trainingsbank FITBENCH gekauft haben!

Die FITBENCH wird ausschließlich über WOODWAY USA und WOODWAY Händler vertrieben. Unser Kundenservice steht Ihnen unter 800-966-3929 für Fragen zur Verfügung.

Sie können ebenfalls eine E-Mail direkt an service@fitbenchusa.com senden.

Bitte halten Sie die folgenden Informationen bereit, wenn Sie anrufen oder per E-Mail schreiben:

- Kundenname und Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- FITBENCH-Seriennummer



Inhalt

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS	5
HANTELGEWICHTE GRÖßEN	6
HANTELGEWICHTE ABLAGE	7
KETTLEBELL GRÖßEN	9
KETTLEBELL ABLAGE	10
SLAMBALL GRÖßEN	
SLAMBALL ABLAGE	
FITNESSBAND SET	
FITNESSBAND ABLAGE	
TEILELISTE	
EXPLOSIONSZEICHNUNG	
ALLGEMEINE WARTUNGSINFORMATIONEN	
FITBENCH ÜBUNGSVORSCHLÄGE	
Beinübungen	
Körperübungen	
Das "FITBENCH 300: Beine und Körper"	
Armübungen	
Das "FITBENCH 300: Brust und Arme"	37
Super Dreier-Kreislauf: Brust und Arme	
Rückenübungen	
Schulterübungen Das "FITBENCH 300: Rücken und Schultern"	
Super Dreier-Kreislauf: Rücken und Schultern	
Garantie	
FITBENCH - beschränkte Garantie:	45



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vor Beginn eines Fitness-Programms sollten Sie eine vollständige körperliche Untersuchung von ihrem Arzt durchführen lassen. Bei der Benutzung der FITBENCH sollten grundsätzliche Vorsichtsmaßnahmen einschließlich der folgenden Punkte eingehalten werden:

- 1. Lesen Sie vor der Verwendung der FITBENCH alle Anweisungen. Sie dienen ihrer Sicherheit und dem Schutz des Gerätes.
- Verwenden Sie die FITBENCH nur für den vorgesehenen Zweck.
 Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- 3. Das Gerät darf nur auf ebener Fläche verwendet werden. Um die FITBENCH muss ausreichend Platz vorhanden sein um alle möglichen Übungen durchführen zu können.
- 4. Kinder dürfen sich nicht auf oder in der Nähe der FITBENCH aufhalten, es sein denn Sie werden von Erwachsenen betreut.
- Versuchen Sie nicht mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können. Wenn Sie Schmerzen oder anormale Symptome spüren, sollten Sie das Training sofort beenden und sich an einen Arzt wenden.
- 6. Verwenden Sie die FITBENCH niemals wenn sie beschädigt ist. Das Gerät vor dem Gebrauch immer auf Beschädigungen prüfen.
- Halten Sie Hände, Beine, lockere Kleidung und lange Haare außerhalb bewegter Teile.
- 8. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung und Sportschuhe für das Training. Keine weite Kleidung tragen!



MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS

Die FITBENCH erfordert keine Montage. Es sind nur die Hantelgewichte, Kettlebells, Slamballs und Fitnessbänder an den dafür vorgesehenen Stellen anzubringen.

Nachdem die FITBENCH aus der Verpackung genommen wurde empfiehlt es sich als erstes das Gerät an seinem Bestimmungsort aufzustellen und dann die Hantelgewichte, Kettlebells, Slamballs und Fitnessband zu plazieren.



HANTELGEWICHTE GRÖßEN

Es werden sechs Sätze von Hanteln mit der FITBENCH geliefert. Je nach Standort gibt es Hanteln in POUNDS oder KILOGRAMM.



Pound Größen:

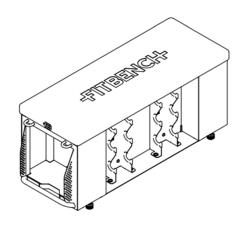
- 5 Lbs. X 2
- 10 Lbs. X 2
- 15 Lbs. X 2
- 20 Lbs. X 2
- 25 Lbs. X 2
- 30 Lbs. X 2

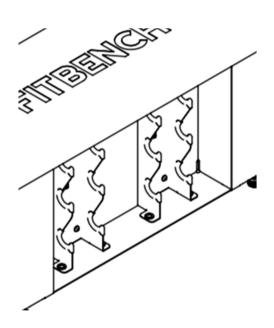
Kilogramm Größen:

- 4 Kg. X 2
- 6 Kg. X 2
- 8 Kg. X 2
- 10 Kg. X 2
- 12 Kg. X 2
- 14 Kg. X 2



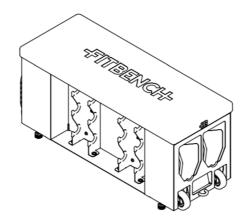
HANTELGEWICHTE ABLAGE

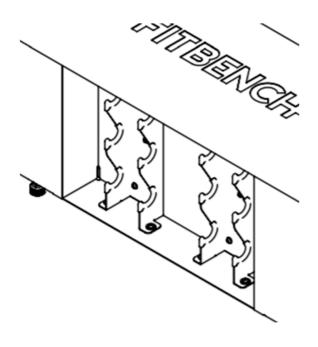






FITBENCH LLC | 925 N Genesee Street, Unit 108350, Delafield, WI 53018 FITBENCHUSA.COM US and International Patent Pending © 2017 FITBENCH, LLC All Rights Reserved







KETTLEBELL GRÖßEN

Es werden zwei Kettlebells mit der FITBENCH geliefert. Je nach Standort gibt es Kettlebells in POUNDS oder KILOGRAMM.



Pound Größen:

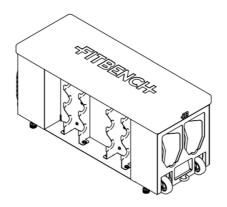
- 20 Lbs. X 1
- 30 Lbs. X 1

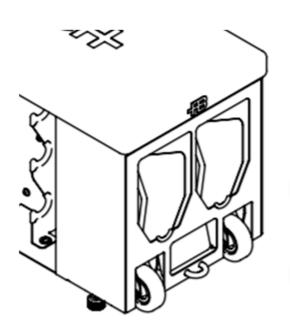
Kilogramm Größen:

- 8 Kg. X 1
- 12 Kg. X 1



KETTLEBELL ABLAGE







SLAMBALL GRÖßEN

Es wird ein Slamball mit der FITBENCH geliefert. Je nach Standort gibt es den Slamball in POUNDS oder KILOGRAMM



Pound Größe

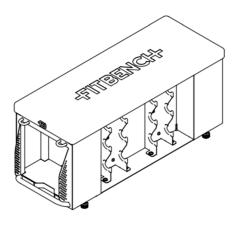
• 25 Lbs. X 1

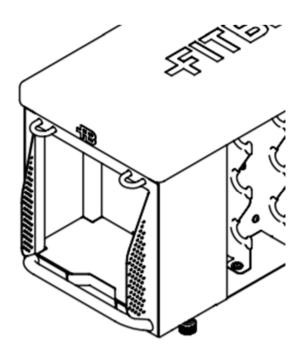
Kilogramm Größe

• 12 Kg. X 1



SLAMBALL ABLAGE





冊

FITBENCH LLC | 925 N Genesee Street, Unit 108350, Delafield, WI 53018 FITBENCHUSA.COM US and International Patent Pending © 2017 FITBENCH, LLC All Rights Reserved

FITNESSBAND SET

Es wird ein Fitnessband Set mit der FITBENCH geliefert. Im Paket sind drei verschiedene Fitnessbandstärken und zwei Knöchelriemen beinhaltet.



Fitnessbandstärken:

• blau = leicht = 2-4 Lbs.

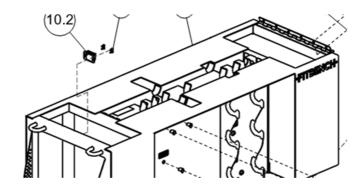
• schwarz = mittel = 15-20 Lbs.

• rot = extra stark = 25-30 Lbs.



FITNESSBAND ABLAGE

Die Fitnessband Ablage befindet sich unter dem verstellbaren Oberteil. Um auf die Ablage zuzugreifen (siehe unten), müssen Sie die Trainingsbank öffnen.





TEILELISTE

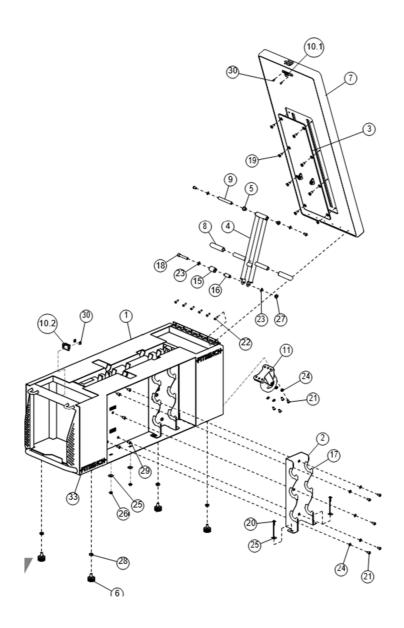
Nummer	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hantelhalter	4
3	Rückenplatte	1
4	Stützrahmen	1
5	Nylonbuchse Φ 22- Φ 13.2*12	2
6	Einstellschraube Gummi M10	4
7	Rückenpolster	1
8	Handgriff	2
9	Welle Φ13 * 96	1
10	Verriegelung	1
11	Räder, fest (4")	2
12	Puffer Aufkleber_01 (150*140*1)	2
13	Puffer Aufkleber _02 (432*185*1)	2
14	Puffer Aufkleber _03 (138*80**1)	1
15	Nylonschlauch Φ25-Φ16.2*34	1
16	Buchse Φ16-Φ10.2*35	1
17	Hantelpuffer	24
18	Zylinderschraube M10*60	1
19	Flachkopfschraube M8*25	8
20	Zylinderkopfschraube M8*20	8
21	Zylinderkopfschraube M8*15	30
22	Zylinderkopfschraube M6*25	6



Nummer	Beschreibung	Menge
23	Unterlegscheibe φ11*φ20*1.5	2
24	Unterlegscheibe φ9*φ16*1.5	30
25	Unterlegscheibe, groß φ8.5*φ24*2	16
26	Nylon-Mutter M8	8
27	Nylon-Mutter M10	1
28	Nylon-Mutter M10	4
29	Nietmutter M8	20
30	Blechschraube ST3.8*16	6
33	LOGO Aufkleber	4



EXPLOSIONSZEICHNUNG





FITBENCH LLC | 925 N Genesee Street, Unit 108350, Delafield, WI 53018 FITBENCHUSA.COM US and International Patent Pending © 2017 FITBENCH, LLC All Rights Reserved

ALLGEMEINE WARTUNGSINFORMATIONEN

Oberteil:

- Zur Gewährleistung einer langen Lebensdauer des FITBENCH Oberteils und einer einwandfreier Hygiene, muss nach jedem Training das gesamte Oberteil mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Das Oberteil ist regelmäßig mit milder Seife oder einem zugelassenen Desinfektionsmittel zu reinigen. Verwenden Sie keine Scheuermittel.
- Ein gerissenes oder verschlissenes Oberteil ist sofort zu ersetzen.
- Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände vom Oberteil fern.

Aufkleber:

 Überprüfen Sie alle Sicherheitshinweise bzw die Benutzerinformationen auf jedem Aufkleber und machen Sie sich damit vertraut.

Schrauben und Muttern:

 Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf Festsitz und ziehen Sie Sie bei Bedarf fest. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen alle Muttern und Schrauben auf Festsitz.



FITBENCH ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Beinübungen

Quadriceps

1) FITBENCH "wall" squat:

Stellen Sie das Oberteil in die höchste Position (ca. 90°). Die Füße etwas breiter als schulterbreit positionieren. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an das Oberteil, die Knie 90° angewinkelt und die Oberschenkel parallel zum Boden. Halten Sie Ihre Arme gestreckt nach vorn parallel zum Boden, die Handflächen nach unten. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.

• Erhöhte Schwierigkeit: Sie können die Intensität der gleichen Übung erhöhen, indem Sie in jede Hand eine Hantel nehmen und seitlich am Körper herabhängen lassen. Sie können auch langsam ein Bein ca. 2 cm über den Boden anheben - absetzen, dann das andere Bein ca. 2 cm anheben und wieder absetzen. Sie können die Übung beliebig wiederholen.

2) FITBENCH box jump:

Stellen Sie sich vor die langen Seite der FITBENCH, die Füße schulterbreit auseinander. Beugen Sie Ihre Knie und springen auf die FITBENCH mit einer möglichst weichen Landung. (versuchen Sie so leicht wie möglich mit wenigen Geräuschen zu landen - dies erhöht die Beanspruchung der Muskelfasern). Springen Sie wieder zurück, positionieren wieder die Füße und wiederholen Sie die Übung. Diese Übung kann auch mit dem Slamball für eine zusätzliche Trainingsleistung durchgeführt werden.



3) Single leg FITBENCH squat:

Stellen Sie sich mit dem linken Bein auf die FITBENCH. Halten Sie Ihre Arme gerade vor sich, den Körper gespannt und aufrecht. Balancieren Sie auf dem linken Fuß und beugen das jetzt das linke Knie. Senken Sie langsam den Körper bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Pause, dann bewegen Sie den Körper zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie dies mehrere Male mit dem linken Bein durch, dann wechseln Sie auf das rechte Bein.

4) Kettle bell goblet squat:

Nehmen Sie einen Kettlebell zwischen Ihre Handflächen und heben Sie das Gewicht nach oben vor Ihrer Brust. Stehen Sie aufrecht, die Ellbogen zeigen nach unten. Gehen Sie jetzt so tief wie möglich in die Hocke, nach einer kurzen Pause gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

5) Dumbbell jump squat:

Nehmen Sie sich zwei Hanteln, Arme an den Körperseiten mit den Handflächen zueinander. Beugen Sie Ihre Knie, gehen in die Hocke und springen jetzt so hoch wie möglich. Landen Sie so geräuschlos wie möglich auf den Fußballen und wiederholen Sie die Übung.

• Erhöhte Schwierigkeit: Heben Sie während des Sprunges die Hanteln nach oben auf Höhe der Achseln. Landen Sie mit den Hanteln an ihren Schultern.



6) Slam ball Bulgarian split squat:

Nehmen Sie sich einen Slamball. Legen Sie die Fußoberseite des linken Fußes auf das FITBENCH Oberteil. Der rechte Fuß befindet sich auf dem Boden etwa einen Schritt entfernt. Drücken Sie jetzt den Slamball mit leicht gebeugten Armen über den Kopf. Beugen Sie sich nach unten bis sich Ihr linkes Knie gerade über dem Fußboden befindet. Kurze Pause und wieder zurück in die Ausgangsposition (beachten Sie, dass sich das vordere Knie nie hinter den Zehen befinden sollte). Führen Sie mehrere Wiederholungen durch und wechseln Sie dann die Seite.

7) Dumbbell split jump:

Nehmen Sie zwei Hanteln (mittel/leicht). Gehen Sie mit dem Körper aus der stehenden Position in eine geteilte Hocke, ein Bein nach vorn, das andere nach hinten. Halten Sie ihren Körper aufrecht und gespannt. Springen Sie jetzt mit soviel Kraft, dass sich die Füße vom Boden lösen. Scheren Sie die Beine in der Luft, so dass Sie mit dem gegenüberliegenden Bein nach vorn wieder in der geteilten Hocke aufkommen. Landen Sie möglichst sanft und wiederholen Sie die Übung. Wechseln Sie das Bein nach jeder Wiederholung.

Wadenübungen

1) Dumbbell calf raise:

Nehmen Sie eine 30 lb Hantel und legen Sie Sie auf den Boden. Stellen Sie das FITBENCH Oberteil auf maximale Höhe, Sie benötigen dies zur Stabilisierung während der Übung. Positionieren Sie ihren rechten Fuß auf dem Griff der Hantel, so dass sich der Fussballen auf dem Hantelgriff befindet. Heben Sie jetzt Ihre Ferse mit gestrecktem Bein und Körper so hoch wie möglich. Nach einer Pause wieder absenken und dann wiederholen. Zur Balance kann das Oberteil verwendet werden. Wiederholen Sie die Übung mehrfach und wechseln dann das Bein.

2) Straight leg calf hop:

Stehen Sie aufrecht mit straffer Körperhaltung, die Füße innerhalb der Schultern. Hüpfen Sie nun nur mit ihren Wadenmuskeln um sich vom Boden zu lösen, bemühenn Sie sich um Höhe. Nach der Landung wiederholen und in der Folge schnell hüpfen. Verwenden Sie leichte Hanteln um diese Übung anspruchsvoller zu gestalten.

Oberschenkelübungen

1) Single leg hip raise with foot on FITBENCH:

Positionieren Sie Ihre rechte Ferse auf dem FITBENCH Oberteil, Rücken und Gesäß auf dem Boden. Strecken Sie Ihr linkes Bein gerade nach oben und drücken jetzt Ihre Hüften mit dem rechten Bein nach oben, bis sich diese in Linie mit dem Körper und dem gestreckten Bein befinden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und wechseln Sie dann das Bein.



2) Single leg dumbbell straight leg deadlift:

Nehmen Sie sich einen Satz schwerer Hanteln und halten Sie diese an den Körperseiten. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit und die Knie leicht gebeugt. Balancieren Sie jetzt auf dem rechten Bein und beugen Sie jetzt den Körper in den Hüften nach vorn. Ändern Sie dabei nicht die Beugung des rechten Knies und halten Sie Ihr linkes Bein in Linie mit dem Körper. Beugen Sie ihren Körper soweit, bis er sich parallel zum Boden befindet. Kurze Pause und dann zurück ind die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und wechseln Sie dann das Bein.

3) Single arm kettle bell swing:

Nehmen Sie einen Kettlebell mit Überhandgriff und halten Sie ihn vor Ihrer Taille mit ausgestrecktem Arm. Positionieren Sie die Füße etwas breiter als die Schultern. Beugen Sie Hüften und Knie und senken Sie ihren Oberkörper bis 45° nach vorn zum Boden. Schwingen Sie jetzt den Kettlebell mit gestrecktem Arm zwischen den Beinen, schieben dabei die Hüften nach vorn und strecken die Knie. Schwingen Sie den Kettlebell dann bis in Brusthöhe, während Sie sich in die stehende Position begeben. Gehen Sie dann zurück in die Hocke und schwingen den Kettlebell in einer flüssigen Bewegung zurück durch die Beine. Die Übung wiederholen.

4) Standing resistance band hip abduction:

Nehmen Sie sich ein Fitnessband aus der Ablage unter dem FITBENCH Oberteil. Befestigen Sie den Gelenkriemen um Ihrem rechten Knöchel und die andere Seite mit dem Karabiner an einen der unteren Ankerpunkte am FITBENCH. Stellen Sie sich so weit entfernt vom FITBENCH, dass das Fitnessband eine leichte Spannung hat. Positionieren Sie die linke Hüfte zum Ankerpunkt. Kreuzen Sie nun Ihr rechtes Bein und bewegen es weg vom FITBENCH, so weit wie Sie das Bein gestreckt halten können. Kurze Pause und dann Rückkehr in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie mehrmals die Übung und wechseln Sie dann das Bein.



5) Hamstring dumbbell curl:

Nehmen Sie eine leichte/mittelschwere Hantel und stützen Sie sich mit Händen und Knie auf die FITBENCH. Legen Sie jetzt die Hantel in die rechte Kniebeuge. Halten Sie Ihr Knie in gebeugter Position und heben nun das rechte Bein nach oben, so dass die Unterseite des Fußes nach oben zeigt und sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Kurze Pause und dann Rückkehr in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie mehrmals die Übung und wechseln Sie dann das Bein.

 Erhöhte Schwierigkeit: Führen Sie die gleiche Übung durch, aber wenn sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet und die Unterseite des Fußes nach oben zeigt, heben Sie Ihr Bein weiter senkrecht zu ihrem Körper (wie wenn ein Hund sein Territorium markiert!). Kurze Pause in der oberen Position und dann wieder zurück bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und die Unterseite des Fußes nach oben zeigt. Dann wieder zurück zum Beginn der Übung und wiederholen.

6) Slam ball step up with press:

Nehmen Sie den Slamball und halten ihn an die Brust. Stehen Sie aufrecht vor der FITBENCH und steigen jetzt mit dem rechten Bein auf das Oberteil. Bevor Sie vollständig auf das Oberteil steigen, heben Sie das linke Knie soweit, so dass es sich in Hüfthöhe befindet und drücken dabei den Slamball über den Kopf. Kurze Pause und Rückkehr in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie mehrmals die Übung und wechseln Sie dann das Bein.

Körperübungen

1) 45-degree FITBENCH plank:

Positionieren Sie den Körper senkrecht zur FITBENCH. Legen Sie die Unterarme auf das Oberteil und gehen Sie in eine Liegestützposition. Die Arme sollten sich in einem 90° Winkel befinden. Halten Sie diese Position bis Sie Erschöpfung spüren, die Hüften sind in Linie mit dem Körper.

2) Side plank with feet on FITBENCH:

Positionieren Sie sich im seitlichen Liegestütz mit den Füßen auf dem FITBENCH Oberteil und dem rechten Unterarm am Boden. Heben Sie nun Oberkörper und Hüften an, so dass sich Ihr Körper in einer geraden Linie befindet. Halten Sie solange, bis sich die Hüften beginnen aus der Linie des Körpers zu bewegen. Senken Sie ab und wechseln die Seite.

 Erhöhte Schwierigkeit: Führen Sie den Seitenliegestütz durch, aber anstatt sich auf den Unterarm zu stützen, strecken Sie den Arm aus und stützen sich auf die Handinnenseite. Strecken Sie nun den linken Arm nach oben. Ihr Körper sollte jetzt wie ein "T" aussehen. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden und senken Sie ihn wieder ab, wechseln Sie die Seite.

3) Mountain climber on FITBENCH:

Nehmen Sie eine Liegestützposition ein, die Hände befinden sich auf dem FITBENCH Oberteil. Spannen Sie ihren Körper an und heben Sie jetzt Ihren rechten Fuß vom Boden und ziehen langsam das Knie so nah wie möglich an ihren Brustkorb. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und führen danach schnell die gleiche Bewegung mit dem linken Knie durch, wechseln Sie hin und her. Jede Wiederholung zählt für ein mal rechtes Bein und linkes Bein heben.



4) FITBENCH leg raise:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf das FITBENCH Oberteil. Positionieren Sie ihren Körper so, dass die Beine herunterhängen und sich Ihr Gesäß auf dem Rand der FITBENCH befindet. Halten Sie sich an den Seiten des Oberteils und heben Sie jetzt Ihre gestreckten Beine bis über 45° an. Kurze Pause und wieder zurück bis sich die Beine parallel zum Boden befinden. Führen Sie die Übung mehrmals durch.

5) Russian twist:

Setzen Sie sich auf die FITBENCH, die Füße flach aufliegend und die Knie gebeugt. Halten Sie Ihre Arme gestreckt vor sich mit den Handflächen zusammen. Lehnen Sie sich zurück, bis der Körper eine Position von 45° hat. Spannen Sie ihren Körper und drehen Sie sich jetzt nach rechts so weit Sie können. Kurze Pause und dann drehen Sie den Körper auf die andere Seite so weit nach links wie Sie können. Jede Wiederholung zält für eine Drehung nach rechts und eine Drehung nach links.

 Erhöhte Schwierigkeit: Übung mit einem Slamball: Diese Übung kann auch mit einem Slamball oder einem leichten Gewicht durchgeführt werden. Statt die Arme direkt vor sich zu halten, halten Sie zusätzlich das Gewicht und drehen sich kontrolliert von links nach rechts.

Das "FITBENCH 300: Beine und Körper"

Das Ziel dieses Workout ist es, insgesamt 300 Wiederholungen in so kurzer Zeit und mit so kurzen Pausen wie möglich durchzuführen.

Quadriceps #4 (30 Wiederholungen), Oberschenkel #5 (30 Wiederholungen), Körper #2 (30 Sekunden), Körper #4 (30 Wiederholungen), Oberschenkel #6 (30 Wiederholungen)

Kurze Pause

Quadriceps #7 (30 Wiederholungen), Waden #1 (30 Wiederholungen), Körper #5 (30 Wiederholungen), Oberschenkel #3 (30 Wiederholungen), Körper #3 (30 Wiederholungen)

Ausreichend Ruhe und Flüssigkeit - Sie haben es verdient!



Brustübungen

1) Incline pushup:

Positionieren Sie Ihre Hände auf dem FITBENCH Oberteil, den Körper gestreckt. Führen Sie Liegestütze durch.

2) Decline pushup:

Positionieren Sie Ihre Füße auf dem FITBENCH Oberteil, die Hände auf dem Boden. Führen Sie Liegestütze durch.

 Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie den einbeinigen Liegestütz. Die Übung ist gleich, aber strecken Sie ein Bein nach oben, den Körper gespannt und führen dann die Liegestütze durch.

3) Single arm slam ball pushup:

In der Liegestützposition positionieren Sie eine Hand auf dem Slamball und führen einen Liegestütz durch. Rollen Sie jetzt den Slamball hinüber zur anderen Hand, spannen den Körper und machen wieder einen Liegestütz. Die Übung wiederholen.

4) Slam ball pushup:

In der Liegestützposition positionieren Sie beide Hände auf dem Slamball und führen einen Liegestütz durch, den Körper gestreckt und gespannt.

5) Dumbbell T-pushup:

Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/leicht). Halten Sie die Hanteln in den Händen und gehen Sie in die Liegestützposition, danach senken Sie den Körper zum Boden. Jetzt drücken Sie den Körper nach oben, drehen die Körperhälfte hoch und strecken den Arm nach oben. Spannen Sie ihren Körper, Sie haben jetzt die Form eines "T". Senken Sie den Arm wieder ab und wechseln Sie die Seite.



6) Dumbbell pushup with row:

Nehmen Sie sich ein Paar Hanteln (mittel/leicht). Halten Sie die Hanteln in den Händen und gehen in die Liegestützposition. Führen Sie einen Liegestütz durch und wenn Sie jetzt ihren Körper nach oben drücken führen Sie die rechte Hantel bis vor die Brust. Kurze Pause und wieder zurück, Wiederholung auf der anderen Seite.

7) Dumbbell flat FITBENCH press:

Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/schwer). Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf das FITBENCH Oberteil. Die Hanteln berühren dabei fast Ihre Brust, die Handflächen zeigen nach unten Richtung Knie. Senken Sie jetzt die Hanteln zu ihren Achselhöhlen hinunter. Kurze Pause, dann drücken Sie die Hanteln in gleichmäßigen Tempo wieder in die Ausgangsposition zurück.

• Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie alternativ die Hanteln abwechselnd einzeln nach oben zu drücken. Dies zwingt ihren Körper die Balance zu halten. Sie können auch versuchen, anstelle die Handflächen in Richtung Knien diese zueinander gerichtet zu halten.

8) Incline dumbbell FITBENCH press:

Stellen Sie das FITBENCH Oberteil auf einem Winkel von 45° ein (Position 1, 2, oder 3 - je höher umso schwieriger). Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/schwer). Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf das Oberteil, Füße am Boden und etwas breiter als die Schultern. Spannen Sie Quadriceps und Körper und drücken jetzt mit den Handflächen Richtung Knie die Hanteln nach oben über die Schultern. Senken Sie dann die Hanteln langsam auf die Brust ab, kurze Pause und dann die Gewichte wieder bis zur Ausgangsposition drücken.



• Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie alternativ die Hanteln nach oben zu drücken (wie zuvor). Drücken Sie erst die rechte Hand nach oben und wieder zurück, dann die Linke, immer im Wchsel auf und ab.

HINWEIS: Je steiler Sie die Bank stellen, umso schwieriger die Übung! Beine und Körper werden so mehr gespannt und verschiedene Muskeln in Brust und Schultern werden mehr beansprucht. Versuchen Sie alle Varianten bei verschiedenen Einstellwinkeln der Bank.

9) Incline FITBENCH dumbbell chest fly:

Stellen Sie das FITBENCH Oberteil auf einem Winkel von 45° ein (Position 1, 2, oder 3 - je höher umso schwieriger). Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/schwer). Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf das FITBENCH Oberteil, Füße am Boden und etwas breiter als die Schultern. Spannen Sie Quadriceps und Körper und senken jetzt die Hanteln mit leicht gebeugten Ellenbogen hinab. Ziehen Sie dabei Ihre Arme auseinander bis sich die Hanteln in Schulterhöhe befinden. Kurze Pause, dann heben Sie die Hanteln wieder in die Ausgangsposition (tun Sie dabei so, als ob Sie einen Baum umarmen wenn Sie in die Ausgangsposition zurückgehen).

10) Kettle bell FITBENCH pullover:

Nehmen Sie sich eine Kettlebell (leicht oder schwer). Legen Sie sich auf das flach eingestellte FITBENCH Oberteil, nur mit Schultern und Oberkörper auf dem Oberteil. Die Knie sind 90° angewinkelt und die Füße am Boden. Halten Sie jetzt die Kettlebell mit beiden Händen und drücken Sie mit gestreckten Armen nach oben über Schulterhöhe. Danach senken Sie den Kettlebell durch Anwinkeln der Arme an den Ellbogen bis sich die Hände am Kopfoberteil befinden. Kurze Pause, dann zurück in die Ausgangsposition mit leicht angewinkelten Ellbogen.

11) Slam ball over-head slam:

Nehmen Sie sich einen Slamball. In stehender Position, die Füßein in schulterbreite heben Sie den Slamball bis über den Kopf und werfen anschließend das Gewicht zurück auf den Boden. Denken Sie daran Körper und Kniegelenke anzuspannen, damit Sie dem Gewicht einen möglichst großen Schwung verleihen. Ergreifen Sie jetzt den Slamball erneut und heben Sie ihn wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung.

12) Standing resistance band press up:

Nehmen Sie sich ein Fitnessband und befestigen Sie es an einem Ankerpunkt auf der Slamball Seite der FITBENCH. Stellen Sie sich etwas entfernt mit dem Rücken zur FITBENCH. Greifen Sie das Fitnessband und drücken Sie es jetzt nach oben und außen. Kurze Pause, dann zurück in die Ausgangsposition und die Übung wiederholen.



Armübungen

Bizeps

1) Standing bicep curl:

Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/leicht). Stehen Sie aufrecht, Körper gespannt, Füße in Position Schulterbreite. Lassen Sie die Hanteln am Körper herunterhängen, die Handflächen nach vorn. Heben Sie jetzt die Hanteln ohne Bewegung der Oberarme nach oben, nur der Ellbogen wird gebeugt. Heben Sie die Hanteln bis zu den Schultern. Kurze Pause, dann die Hanteln wieder langsam in die Ausgangsposition absenken. Denken Sie daran, dass die Arme in der Ausgangsposition gestreckt sein müssen.

Erhöhte Schwierigkeit: Führen Sie die gleiche Übung mit einem FITBENCH-Wandaufbau durch: Stellen Sie das Oberteil ganz nach oben (90°). Senken Sie ihren Körper herab, bis Ihre Knie in einem 90° Winkel und sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Spannen Sie Körper und Quadrizeps und führen Sie die gleiche Hantelübung durch. Führen Sie die Übung solange durch, bis alle Wiederholungen abgeschlossen sind.

HINWEIS: Alle Hebeübungen können mit verschiedenen Griffen durchgeführt werden, Handflächen nach vorn, zueinander (normal) oder nach hinten. Jeder Griff zielt auf eine andere Muskelgruppierung in Unterarmen, Bizeps und Schultern.

2) Incline FITBENCH hammer curl:

Stellen Sie sich das FITBENCH Oberteil in einen Winkel von 45° ein. Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/leicht). Stellen Sie sich an das untere Ende des Oberteils und lehnen Sie den ganzen Körper an, so dass Hüften, Magen und Brust auf der Oberseite aufliegen. Positionieren Sie ihren Körper so, dass die Brust etwa am Ende des Oberteils zum aufliegen kommt (HINWEIS: Ihr ganzer Körper von den Fersen bis zum Hals sollte sich in einem gleichmäßigen 45° Winkel befinden). Lassen Sie jetzt Ihre Arme mit den Hanteln (Handflächen nach innen) vom Körper herabhängen. Heben Sie jetzt die Hanteln mit den Unterarmen ohne jedoch die Oberarme zu bewegen. Kurze Pause, dann die Hanteln wieder langsam in die Ausgangsposition absenken.

3) Seated reverse dumbbell curl:

Stellen Sie die FITBENCH in flache Position und nehmen Sie sich ein paar Hanteln (mittel/leicht). Setzen Sie sich in bequemer Position auf die Bank, die Arme mit den Hanteln hängen seitlich herab, Handflächen zeigen nach hinten. Beugen Sie jetzt die Ellbogen und heben die Hanteln an - dabei nicht die Oberarme bewegen (denken Sie daran, dass die Handflächen in die gleiche Richtung zeigen wenn Sie anheben). Kurze Pause, dann die Hanteln wieder langsam in die Ausgangsposition absenken.

 Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie die Hanteln auch mit Normal- und Rückwärtsgriff zu heben. Heben Sie in Normalposition nach oben, absenken in Rückwärtsposition. Anschließend wechseln Sie die Richtungen, heben in Rückwärtsposition und absenken in Normalposition.



4) Standing isolated curl:

Stellen Sie das FITBENCH Oberteil in einen Winkel von 45° ein. Nehmen Sie sich eine Hantel (mittel/leicht) mit der rechten Hand und stellen Sie sich hinter das angewinkelte FITBENCH Oberteil. Stützen Sie jetzt den Ellenbogen und die Rückseite des Armes auf das Oberteil. Senken Sie die Hantel ab, bis der Arm etwa 20° gebeugt ist. Kurze Pause, dann die Hantel wieder bis zur Schulter anheben. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und und wechseln Sie dann auf die linke Seite.

• Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie die gleiche Übung mit einer statischen Position wenn der Arm gestreckt ist. Halten Sie für ca. 30 Sekunden in der unteren Position und wiederholen Sie die Übung mehrmals, anschließend Armwechsel.

5) Resistance band alternating burnout curl:

Nehmen Sie sich ein Fitnessband aus der FITBENCH und befestigen Sie es an einem der Ankerpunkte (leicht/mittel Wiederstand). Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit auseinander und fassen Sie die Griffe, Handflächen nach vorn. Gehen Sie jetzt etwas mit herunterhängenden Armen zurück. Heben Sie jetzt den rechten Arm und senken ihn wieder ab, danach den linken Arm und senken ihn wieder ab - führen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung durch bis Sie eine Ermüdung in den Bizeps spüren.

Trizeps

1) Dumbbell or kettle bell lying triceps extension:

Nehmen Sie ein paar Hanteln oder Kettlebells (mittel/leicht) und legen Sie sich auf das FITBENCH Oberteil. Halten Sie das Gewicht mit gestreckten Armen über dem Kopf, die leicht zurückgewinkelt sind, die Handflächen einander zugewandt (versuchen Sie die Ellenbogen nach innen zu halten). Jetzt ohne die Oberarme zu bewegen die Ellbogen beugen um das Gewicht nach hinten abzusenken, soweit bis sich die Unterarme etwas mehr als parallel zum Boden befinden. Kurze Pause, dann die Gewichte zurück in die Ausgangsposition heben.

HINWEIS: Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

2) FITBENCH dip:

Stellen Sie sich das FITBENCH Oberteil flach ein. Setzen Sie sich auf die lange Seite, die Finger halten sich an der Kante und zeigen auf Ihre Knie. Die Füße sollten etwas breiter als schulterbreit auseinander sein, die Oberschenkel parallel zum Boden. Senken Sie jetzt das Gesäß ab, bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden. Kurze Pause, drücken Sie sich dann wieder nach oben bis die Arme gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen nach innen zeigen und der Körper gespannt ist.

• Erhöhte Schwierigkeit: Versuchen Sie die Übung mit zusätzlichem Gewicht, indem Sie eine Hantel oder Slamball in ihren Schoß legen. Sie können auch das Gewicht nur auf ein Bein verlagern, indem Sie das andere ausstrecken. Wiederholen Sie die Übung mehrfach und wechseln Sie dann.



3) Dumbbell kickback:

Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (leicht/mittel) und stellen Sie das FITBENCH Oberteil flach ein. Legen Sie die linke Hand und das linke Knie auf das Oberteil. Der Rücken sollte natürlich gewölbt und Ihr Körper parallel zum Boden sein. Halten Sie ihren rechten Oberarm so, dass sich Ihr Bizeps mit gebeugtem Ellbogen parallel zum Boden befindet. Heben Sie jetzt die Hantel nach hinten bis Ihr Arm ganz gestreckt ist, ohne jedoch den Oberarm zu bewegen. Senken Sie das Gewicht wieder langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

4) Overhead triceps extension with resistance band:

Nehmen Sie ein Fitnessband und befestigen Sie es an einem der höheren Ankerpunkte (leicht/mittel) auf der Slamball Seite. Gehen Sie etwas entfernt in einen Ausfallschritt, mit dem rechten Knie und Fußspitze auf dem Boden. Mit einem Griff in jeder Hand strecken Sie jetzt die Arme über dem Kopf aus. Mit einer kontrollierten Bewegung, jedoch ohne Bewegen der Oberarme senken Sie jetzt die Handflächen zu den Ohren herab. Kurze Pause, dann wieder in die Startposition anheben. Wiederholen Sie mehmals die Übung und wechseln dann die Seite.

5) Close grip incline FITBENCH pushup:

Gehen Sie in eine Liegestützposition an der langen FITBENCH Seite. Positionieren Sie Ihre Hände so, dass Sie nah zusammen sind, die Handflächen auf dem Oberteil. Halten Sie Ihre Ellenbogen nah am Körper und führen Sie den Liegestütz in einer fließenden Bewegung durch. Denken Sie daran, ihren Körper zu spannen und halten Sie Ihre Hüften in einer Linie mit dem Rest des Körpers.



Das "FITBENCH 300: Brust und Arme"

Das Ziel dieses Workout ist es, insgesamt 300 Wiederholungen in so kurzer Zeit und mit so kurzen Pausen wie möglich durchzuführen.

Brust #1 (30 Wiederholungen), Bizeps #5 (30 Wiederholungen bis Erschöpfung), Brust #11 (30 Wiederholungen), Trizeps #3 (30 Wiederholungen), Brust #10 (30 Wiederholungen)

Kurze Pause

Brust #12 (30 Wiederholungen), Bizeps #2 (30 Wiederholungen), Brust #9 (30 Wiederholungen), Trizeps #5 (30 Wiederholungen), Liegestütz mit abwechselnden Auf- und Abwärtsbewegungen (Unterarme zu den Händen drücken und zurück, während Liegestütz gehalten wird), (30 Berührungen, rechts und links zählen als 1 Wiederholung)

Ausreichend Ruhe und Flüssigkeit - Sie haben es verdient!

Super Dreier-Kreislauf: Brust und Arme

Der Dreier-Kreislauf ist eine Gruppe von Superset-Übungen von Rücken an Rücken Übungen mit Pause zwischen 3 Übungen.

Brust #3 (15 Wiederholungen), Bizeps #1 (20 Wiederholungen), Trizeps #5 (20 Wiederholungen). Führen Sie diese Übung 2 mal aus. Zwischen jeder Gruppe legen Sie sich auf den Rücken und berühren die Zehen. Um die Intensität zu erhöhen, nehmen Sie eine Kettlebell in jeder Hand.

1 Minute Pause



Brust #9 (15 Wiederholungen), Bizeps #2 (15 Wiederholungen jede Seite), Trizeps #2 (20 Wiederholungen). Führen Sie dies Übung 2 mal aus, mit 40 mal Bauchpressen zwischen jedem Satz.

1 Minute Pause

Trizeps #4 (20 Wiederholungen), brust #11 (15 Wiederholungen), Bizeps #5 (Erschöpfung) Führen Sie 2 Sätze durch, mit 30 Sekunden Liegestütz zwischen jedem Satz.

Ausreichend Ruhe und Flüssigkeit - Sie haben es verdient!



Rückenübungen

1) Standing rear lateral raise:

Nehmen Sie sich ein paar Hanteln (schwer/mittel), die Füße schulterbreit auseinander mit einer Beugung in der Taille, so dass sich der Körper parallel zum Boden befindet. Lassen Sie die Gewichte herabhängen, Handflächen zeigen nach innen mit einer leichten Beugung der Ellbogen. Behalten Sie die Beugung in den Armen bei und heben jetzt beide Gewichte nach außen, so dass sich die Unterarme parallel zum Boden befinden. Pressen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Kurze Pause, dann langsam die Gewichte absenken und zurück in die Ausgangsposition. Denken Sie daran, ihren Körper bei dieser Übung zu spannen.

2) Standing supported single arm kettle bell row:

Stellen Sie das FITBENCH Oberteil in Position 1 oder 2, nehmen Sie sich einen Kettlebell und stellen Sie sich hinter die hochgeklappte Seite. Halten Sie den Kettlebell in der rechten Hand, Handfläche nach innen (andere Griffe können verwendet werden um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren). Legen Sie die linke Hand auf das FITBENCH Oberteil, beugen Sie die Hüften und lassen Sie den Kettlebell am Arm herabhängen. Halten Sie den Ellenbogen am Körper und heben Sie jetzt das Gewicht an der Körperseite an. Kurze Pause und dann wieder langsam in die Ausgangsstellung absenken.

• Erhöhte Schwierigkeit: Führen Sie diese Übung so durch, dass Sie sich nicht auf am FITBENCH Oberteil abstützen, sondern den Körper anspannen und sich nicht mit dem Arm auf den Oberschenkel abstützen. Diese Übung kann noch erschwert werden, indem Sie ein Bein nach hinten stellen in Linie mit dem Oberkörper.



• 3) Inclined FITBENCH reverse fly:

Stellen Sie das FITBENCH Oberteil in einen Winkel von 45° ein, nehmen Sie zwei Hanteln (mittel/leicht) und legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf das Oberteil. Ihr gesamter Körper sollte sich von den Fersen bis zum Hals im gleichen Winkel befinden. Lassen Sie die Hanteln von den Schultern gerade nach unten hängen, die Handflächen nach hinten (oder Handflächen nach innen). Den Körper anspannen und die Arme gestreckt an den Seiten anheben, bis Sie sich in Linie mit ihrem Körper befinden. Kurze Pause, dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

4) Superman rows:

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf das flache FITBENCH Oberteil, die Zehen gestreckt und leicht erhöht. Die Arme befinden sich gestreckt nach oben am Kopf, die Handflächen einander zugewandt. Heben Sie jetzt die Brust nach oben, so dass der Bauch geradeso noch die Oberfläche berührt. Ziehen Sie die Arme jetzt gerade zurück und beugen Sie die Ellbogen bis die Schulterblätter in der Mitte zusammenkommen. Kurze Pause und zurück in die Ausgangsposition, dabei Brust und Beine noch erhöht halten.

5) Resistance Band standing reverse fly:

Nehmen Sie sich ein Fitnessband und befestigen Sie es an einem der Ankerpunkte. Gehen Sie etwas von der FITBENCH weg, halten Sie einen Handgriff in jeder Hand, die Handflächen einander zugewandt. In einer kontrollierten Bewegung heben Sie Ihre Handflächen bis in Ohrhöhe. Die Handflächen sollten in dieser Stelle nach außen zeigen, die Arme ausgestreckt. Halten Sie diese Position und kehren dann in die Ausgangsposition zurück, dann die Übung wiederholen.



Schulterübungen

1) Seated incline press:

Nehmen Sie sich zwei Hanteln (mittel/schwer) und setzen Sie sich bequem auf das FITBENCH Oberteil. Der Körper ist gespannt und die Hanteln auf den Schultern. Beugen Sie jetzt die Arme und Handflächen nach außen. Drücken Sie dabei die Gewichte nach oben bis die Arme gestreckt sind. Kurze Pause, dann langsam zurück in die Ausgangsposition

 Erhöhte Schwierigkeit: Stellen Sie die FITBENCH in die höchste Position. Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen das Oberteil, die Oberschenkel parallel zum Boden und führen Sie jetzt die gleiche Übung durch. Denken Sie daran, Körper gespannt bei guter Körperhaltung.

2) Slam ball raise:

Nehmen Sie sich einen Slamball und stellen Sie sich ein Stück entfernt von der FITBENCH. Beugen Sie Ihre Knie etwa 45°, die Füße etwas über Schulterbreite positioniert. Halten Sie den Slamball mit beiden Händen und lassen Sie ihn zwischen den Beinen herabhängen. Jetzt mit gestreckten Armen das Gewicht bis in Augenhöhe anheben und danach wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.

3) Dumbbell push press:

Nehmen Sie sich zwei Hanteln (schwer/mittel), die Füße schulterbreit auseinander. Halten Sie die Hanteln mit gebeugten Ellbogen an ihren Schultern und beugen Sie Ihre Knie auf etwa 45°. Mit einer explosiven Bewegung drücken Sie jetzt die Beine durch und drücken die Hanteln gestreckt über den Kopf. Mit kontrollierter Geschwindigkeit wieder zurück in die Ausgangsposition.



4) Inverted push press:

Nehmen Sie eine Liegestützposition ein und positionieren Sie die Füße auf dem FITBENCH Oberteil. Drücken Sie die Hüften nach oben, so dass sich Ihr Körper fast senkrecht zum Boden befindet. Ohne Veränderung der Körperhaltung senken Sie jetzt ihren Körper ab, bis Ihr Kopf fast den Boden berührt. Drücken Sie dann ihren Körper zurück in die Ausgangsposition. Ändern Sie dabei nicht die Körperposition.

5) TC dumbbell raise:

Nehmen Sie sich zwei leichte Hanteln und stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander, die Handflächen nach innen, Arme gestreckt nach unten. Heben Sie jetzt die Hanteln seitlich an, bis sich die Arme parallel zum Boden befinden. Danach langsam die Gewichte wieder absenken und zurück in die Ausgangsposition. Anschließend heben Sie die Gewichte vor ihrem Körper bis sich die Arme parallel zum Boden befinden. Achten Sie darauf, dass die Arme gestreckt bleiben und der Körper gespannt ist. Eine Wiederholung ist einmal Vorn-Heben und einmal Seit-Heben.

6) Resistance band shoulder rotation:

Nehmen Sie ein Fitnessband und befestigen es an einem der höheren Ankerpunkte auf der Slamball Seite der FITBENCH. Greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen, die Füße schulterbreit auseinander, Handflächen nach unten. Heben Sie jetzt die Ellbogen 90° bis in Schulterhöhe an (Ausgangsposition). Kreisen Sie jetzt die Schultern, so dass sich die Arme von Handflächen unten zu Handflächen nach vorn bewegen (die Arme sollten weiterhin in einem 90° Winkel bleiben). Die Unterarme bleiben dabei gerade in der Luft. Kurze Pause, die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.



Das "FITBENCH 300: Rücken und Schultern"

Das Ziel dieses Workout ist es, insgesamt 300 Wiederholungen in so kurzer Zeit und mit so kurzen Pausen wie möglich durchzuführen.

Rücken #1 (30 Wiederholungen), Schultern #3 (30 Wiederholungen), Rücken #2 (30 Wiederholungen), Schultern #2 (30 Wiederholungen), Liegestütz mit abwechselnd drehenden Hüftgelenken (30 Berührungen, rechts und links zählen als 1 Wiederholung).

Kurze Pause

Rücken #5 (30 Wiederholungen), Schultern #1 (30 Wiederholungen), Rücken #4 (30 Wiederholungen), Schultern #5, Liegestütz mit abwechselnd drehenden Hüftgelenken (30 Berührungen, rechts und links zählen als 1 Wiederholung).

Super Dreier-Kreislauf: Rücken und Schultern

Der Dreier-Kreislauf ist eine Gruppe von Superset-Übungen von Rücken an Rücken Übungen mit Pause zwischen 3 Übungen.

Rücken #5 (20 Wiederholungen), Schultern #2 (20 Wiederholungen), Rücken #3 (20 Wiederholungen). Führen Sie zwei Durchgänge mit einer Minute Liegestütz dazwischen durch.

1 Minute Pause

Schultern #6 (20 Wiederholungen), Rücken #2 (15 Wiederholungen each side), Schultern #3 (15 Wiederholungen). Führen Sie dies Übung 2 mal aus, mit 40 mal Bauchpressen zwischen jedem Satz

1 Minute Pause

Schultern #4 (15 Wiederholungen), Rücken #4 (30 Wiederholungen), Schultern #5 (10 Wiederholungen). Führen Sie dies Übung 2 mal aus, mit 30 mal Beinheben zwischen jedem Satz

Ausreichend Ruhe und Flüssigkeit - Sie haben es verdient!



Garantie

Diese Garantie gilt nur in Übereinstimmung mit den nachstehenden Bedingungen:

- 1. Garantie gilt nicht für normale Abnutzung.
- 2. Die Gewährleistung erstreckt sich nur auf den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar. Darüber hinaus ist der Kaufbeleg nachzuweisen. Diese Garantie ist ungültig, wenn das Produkt Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Wartung oder Reparatur und unbefugte Änderungen erfahren hat.
- 3. Diese beschränkte Garantie ist die einzige schriftliche oder ausdrückliche und gültige Garantie des Herstellers. Einige Staaten erlauben keine Einschränkungen über die Länge einer stillschweigenden Garantie, so dass die obige Einschränkung möglicherweise nicht auf Sie zutrifft.
- 4. Reparatur oder Ersatz des Produkts (oder wenn Reparatur oder Austausch nicht möglich/sinnvoll sind, bei Rückerstattung des Kaufpreises) gilt der ausschließliche Rechtsbehelf des Verbrauchers im Rahmen dieser Garantie. Der Hersteller haftet nicht für zufällige oder Folgeschäden, die durch einen Verstoß gegen diese Garantie oder eine implizite Garantie auf dieses Produkt entstehen. Einige Staaten erlauben nicht den Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden, so dass die oben genannten Beschränkung oder Ausschluss nicht für Sie gelten

FITBENCH - beschränkte Garantie:

Stahlrahmen 5 Jahre

Bewegte Teile, Seilrahmen, Befestigungspunkte 2 Jahre

Räder, Hebel, Bank-Oberteil, Hantel

Verschussabdeckung, Griffabdeckung, Muffen 6 Monate

