

FITBENCH®

MANUAL

MODELL FITBENCH® ONE

#FB-06

AKTUALISIERT 01.02.2022





Vielen Dank für den Kauf der FITBENCH® ONE!

Die FITBENCH ONE verfügt über Produkteigenschaften, die eine Vielzahl von Trainingsvariationen ermöglicht. Durch die 360-Grad Rotationsmöglichkeit kann die Bench frei im Raum bewegt und beliebig positioniert werden.

Dank der Arretierungsoption der Feststellfüße hat die Bench am Verwendungsort gleichzeitig einen absolut sicheren Stand. Die FITBENCH ONE bietet zentral in der Bank einen Stauraum für unsere FITROPES®, FITBANDS® sowie Aufnahmen für Kurzhanteln oder anderes Zubehör. Die FITBENCH ONE verfügt des Weiteren über Soft-Close-Kolbendämpfer, welche ein sanftes Schließen des Bankrückens ermöglichen und somit Verletzungen durch Einklemmen/Quetschung verhindern.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer FITBENCH ONE haben, rufen Sie uns gerne unter +49(0)7621-940999-0 an oder senden Sie uns eine E-Mail an info@woodway.de und geben Sie die folgenden Informationen an:

- Kundenname und -adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- FITBENCH ONE-Seriennummer (befindet sich in der Nähe des Scharniers und des Dämpfers)





INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖR	5
FESTSTELLFUSS UND DRITTES 360° SCHWENKRAD	5
HANTEL GRÖSSEN	7
HANTELGEWICHTE ABLAGE	7
KETTLEBELL GRÖSSE	8
KETTLEBELL ABLAGE	8
SLAM BALL GRÖSSE.....	9
SLAM BALL ABLAGE	9
FITBANDS®.....	10
FITBANDS PAKET INHALT	10
FITBANDS® ABLAGE	11
FITBENCH® ONE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022	12





WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Lesen Sie vor der Verwendung der FITBENCH ONE alle Anweisungen. Sie dienen Ihrer Sicherheit und dem Schutz des Gerätes.
2. Verwenden Sie die FITBENCH ONE nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller (FITBENCH, LLC) empfohlen wurden.
3. Das Gerät darf nur auf ebener Fläche verwendet werden. Um die FITBENCH ONE muss ausreichend Platz vorhanden sein um die jeweiligen Übungen durchführen zu können.
4. Kinder dürfen sich nicht auf oder in der Nähe der FITBENCH ONE aufhalten, es sei denn sie werden von Erwachsenen betreut.
5. 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 ggf. an einen Arzt wenden.
6. Verwenden Sie die FITBENCH ONE niemals, wenn diese beschädigt ist. Das Gerät vor dem Gebrauch immer auf Defekte und Beschädigungen prüfen.
7. 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!
9. Verwenden Sie die FITBENCH ONE nur dann als Plyometric Box (Box für Sprungübungen), wenn die Feststellfüße eingerastet sind und die FITBENCH ONE auf einer festen, ebenen Fläche steht.
10. Verwenden Sie NIEMALS Hände oder Finger um den Verriegelungsmechanismus zu aktivieren oder zu lösen. Lösen oder Verriegeln Sie die Arretierung der Stellfüße ausschließlich mit Ihren Füßen (mit Schuhen).





MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖR

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

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

Um zu sehen, wie du die FITBENCH auspackst, [schau dir unser Anleitungsvideo an](#).

FESTSTELLFUSS UND DRITTES 360° SCHWENKRAD

Die FITBENCH Produkte wurden so konzipiert, dass sie zum Zweck der Bodenreinigung oder zum Wechseln des Standortes ohne großen Aufwand bewegt bzw. umplatziert werden können.

Verriegeln der FITBENCH in ihrer Position:

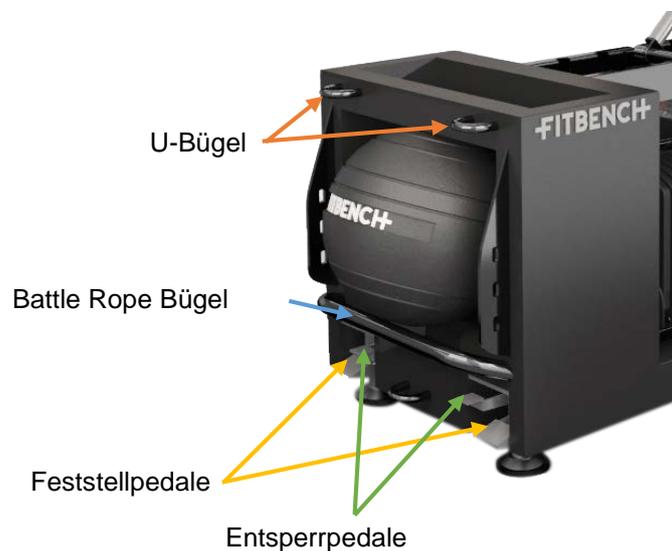
1. Suchen Sie die einrastbaren Fußpedale unter dem Battle-Rope Bügel auf der Slamball-Aufbewahrungsseite der Bank.
2. Treten Sie mit der Schuhspitze auf eines oder beide der größeren Pedale 
3. Während Sie mit Ihrem Schuh nach unten drücken, ziehen Sie an den U-Bügeln direkt über den Pedalen im oberen Bereich (vertikal) nach oben. Sie können auch den Battle-Rope Bügel verwenden um vertikal hochzuziehen.
4. Gleichzeitig mit den Füßen nach unten drücken und mit den Händen senkrecht nach oben ziehen, bis das Pedal einrastet.
5. Der Mechanismus rastet hörbar ein.



FITBENCH®

Die FITBENCH® bewegen:

1. Treten Sie mit der Schuhspitze auf das kleinere Pedal auf beiden Seiten 
2. Wechseln Sie zum gewünschten Standort und verfahren Sie dann nach obigen Schritten.
 - **BITTE BEACHTEN:** Das dritte Rad der FITBENCH wurde für leichte Bewegungen auf Gummi, Holz, Beton und anderen harten Oberflächen konzipiert. Es ist nicht geeignet für Bewegungen auf Teppichen, Rasen, Gras oder anderen weichen Oberflächen.





HANTEL GRÖSSEN

Im Lieferumfang der FITBENCH® ONE sind sechs Hantel-Sets enthalten. Die Hanteln werden übersichtlich an den Seiten der Bank verstaut. Beschriftung auf den Hantelhakenabdeckungen ermöglichen die übersichtliche Ablage der Gewichte. Unsere Hanteln haben je nach Bezugsquelle ggf. die Pfund Angaben auf der linken und die Kilogramm Angaben auf der rechten Seite gekennzeichnet.

Hantel Größen:

- 5 lb / 2.5 kg x 2
- 10 lb / 5 kg x 2
- 15 lb / 7 kg x 2
- 20 lb / 9 kg x 2
- 25 lb / 12 kg x 2
- 30 lb / 14 kg x 2



HANTELGEWICHTE ABLAGE





KETTLEBELL GRÖSSE

Im Lieferumfang der FITBENCH® ONE sind zwei Kettlebells enthalten. Unsere Kettlebells zeigen je nach Bezugsquelle sowohl das Pfund- als auch das Kilogrammgewicht auf der Vorderseite in weißer Schrift an, damit sie in einer dunklen Umgebung sichtbar sind.

Größe der Kettlebells:

- 18 lb / 8 kg x 1
- 30 lb / 14 kg x 1



KETTLEBELL ABLAGE





SLAM BALL GRÖSSE

Im Lieferumfang der FITBENCH® ONE ist ein 15 lb / 7 kg Slam Ball enthalten.

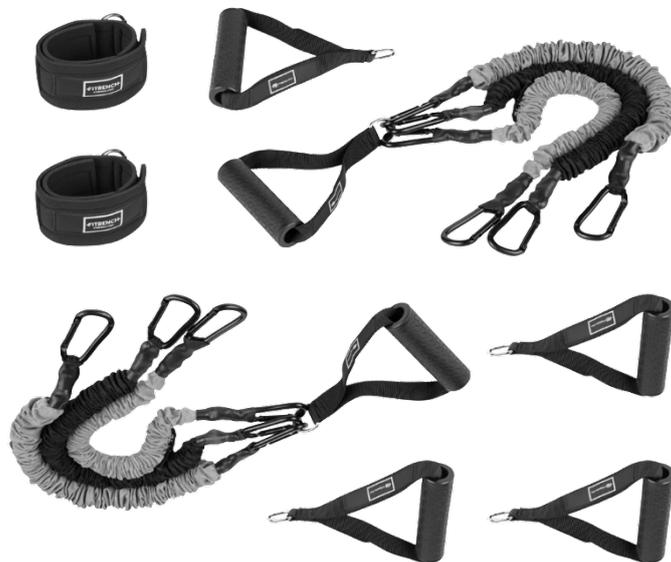


SLAM BALL ABLAGE



FITBANDS®

Im Lieferumfang der FITBENCH® ONE ist ein maßgeschneidertes FITBANDS®-Paket enthalten. Innerhalb des FITBANDS-Pakets gibt es sechs FITBANDS, bestehend aus je zwei weißen (leicht - 10 lb), zwei grauen (mittel - 20 lb) und zwei schwarzen (schwer - 40 lb) Fitnessbändern mit insgesamt sechs Gummigriffen und zwei Klettverschlussriemen. Diese passen alle übersichtlich in eine Aufbewahrungstasche, die mit der FITBENCH ONE geliefert wird.



FITBANDS PAKET INHALT

- 3 Sätze FITBANDS (6 einzelne Bänder).
- 6 Gummigriffe und 2 Klettverschlussriemen.
- Jedes Band hat an den Enden einen Karabiner.
- FITBANDS® können kombiniert werden, um die Widerstandsfähigkeit auf 70 Pfund zu erhöhen.
- Die FITBENCH ONE hat 14 Befestigungspunkte für die FITBANDS.
- Eine reißfeste Nylonhülle umfasst die Bänder zur Sicherheit.



FITBANDS® ABLAGE

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





FITBENCH® ONE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022

Die hohe Qualität und Zuverlässigkeit der Produkte und Komponenten von FITBENCH LLC („FITBENCH“) (die „Produkte“) ermöglicht es uns, Ihnen die folgende Garantie anzubieten:

DIESE GARANTIE IST EINE AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE UND FITBENCH ÜBERNIMMT KEINE WEITERE AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIE JEDLICHER ART ODER NATUR IN BEZUG AUF DIE VON IHNEN HERGESTELLTEN UND/ODER VERKAUFTEN PRODUKTE. FITBENCH LEHNT SPEZIELL JEDLICHE GEWÄHRLEISTUNGEN FÜR DIE EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK ODER DIE MARKTFÄHIGKEIT AB. KEIN HÄNDLER, VERTRETER, MITARBEITER ODER VERTRETER VON FITBENCH DARF DIESE GARANTIE IN JEDLICHER WEISE ÄNDERN.

Hauptkomponenten: Eingeschränkte 10-Jahres-Garantie:

Die Hauptkomponenten, bestehend aus Stahlkonstruktion, Rahmen, beweglichen Strukturteilen und Ankern, geformtem Oberteil, Rädern, Nivellierteilen, Feststellfüßen, Hantelhaken und Griffhülsen, haben eine Garantie von zehn (10) Jahren, vorbehaltlich der Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie.

Sonstige Komponenten/Zubehör: Eingeschränkte 1-Jahr-Garantie:

Für die folgenden Komponenten oder Zubehörteile gilt eine Garantie von einem (1) Jahr gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie: Handelsübliche Hexagon-Hanteln, Dämpfer, gummiummantelte Kettlebells, geformte Bench-Top (Oberteil) und FITROPE® (Battle Rope).

Andere Komponenten/Zubehör: Eingeschränkte 6-Monaten-Garantie:

Die folgenden Komponenten oder Zubehörteile unterliegen einer Garantie von sechs (6) Monaten gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie: FITBANDS®, Slam Ball, Bodenmatten, Glutey Bands, Speed Ropes, Core Slider, Schaumstoff Roller, Außen- und Innenabdeckungen.

Vorbehaltlich der Einschränkungen in dieser Garantie garantiert FITBENCH dem ursprünglichen Käufer der Produkte, dass alle Teile und Komponenten der FITBENCH-Produkte frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind. Wenn wir während der jeweiligen individuellen Garantielaufzeit feststellen, dass ein FITBENCH-Produkt Material- oder Verarbeitungsfehler aufweist, wird FITBENCH die Produkte oder beschädigten Komponenten nach eigenem Ermessen entweder reparieren oder ersetzen. Diese Garantie beschränkt sich auf die Reparatur- oder Ersatzkosten nach Wahl von FITBENCH für jedes defekte Produkt und **umfasst in keinem Fall zufällige oder kommerzielle Folgeschäden jeglicher Art**. Die eingeschränkte FITBENCH-Garantie deckt die Versandkosten an den Kunden nicht ab, wenn das Produkt ersetzt werden muss.





Im Folgenden sind spezifische Ausnahmen von der o.g. Garantie aufgeführt:

Alle Schäden, die durch Unfälle, unsachgemäße Verwendung oder Nachlässigkeit, Verschlechterung, falsche Handhabung, mangelhafte Wartung, Einwirkung ungewöhnlicher Umgebungsbedingungen wie Salz, Stoßschäden, Dellen, Kratzer, Rost oder Oberflächenschäden sowie verlorene oder gestohlene Komponenten verursacht wurden.

1. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
2. Schäden durch unsachgemäße Verwendung von Fitnesszubehör, ob mit FITBENCH® verkauft oder separat verkauft, wie verstellbare oder Standard-Hanteln oder Kettlebells, Widerstandsbänder bzw. andere Fitnessgeräte
3. Alle Schäden, die während des Versands auftreten (Reklamationen müssen dem Spediteur bzw. dessen Auftraggeber vorgelegt werden).
4. Schäden an FITBANDS® aufgrund von Überdehnung oder unzureichender Verankerung.
5. Schäden aufgrund von Nichtbeachtung der allgemeinen Wartungsvorschriften.

GARANTIE ANSPRUCHSVERFAHREN:

Der Kunde muss sich vor einem etwaigen Rückversand mit dem autorisierten FITBENCH-Vertreter zur Genehmigung in Verbindung setzen. Der Kunde trägt die Versandkosten. Der Kunde legt der Rücksendung eine Kopie des Original-Kaufbelegs oder eines anderen Kaufbelegs sowie eine kurze, detaillierte Beschreibung des Problems bei. FITBENCH übernimmt die Rücksendekosten, wenn die Reparaturen unter die Garantie fallen.

ALLGEMEINE WARTUNG - Der Verbraucher muss die folgenden Wartungsarbeiten durchführen oder durchführen lassen, um die Garantie in Kraft zu halten:

Oberteil:

- Zur Gewährleistung einer langen Lebensdauer des FITBENCH Bankrückens 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 aggressiven Reiniger oder Scheuermittel!
- Ein gerissenes oder anderweitig beschädigtes Oberteil ist sofort zu ersetzen.
- Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände vom Oberteil fern.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Scharnierschrauben und Ankerpunktschrauben unter der Oberseite um sicherzustellen, dass diese festgezogen sind.

Feststellfüße/Räder:

- Die Feststellfüße **MÜSSEN** eingerastet sein, wenn Sie Übungen auf oder mit der Bank durchführen.
- Stellen Sie sicher, dass die Füße vollständig angehoben sind, bevor Sie sie die Bank versuchen zu bewegen.
- Heben Sie die Bank beim Verschieben unbedingt an, wenn sie über Türschwellen, Kies, Schlaglöcher oder andere unebene Oberflächen bewegt wird.
- **Beim Einrasten müssen Schuhe getragen werden. Beim Ein- und Ausrasten der Feststellfüße keine Hände verwenden!**





Aufkleber:

- Überprüfen Sie alle Sicherheitswarnungen oder andere Benutzerinformationen, die auf Aufklebern angebracht sind und machen Sie sich mit ihnen 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. Loctite kann verwendet werden um sicherzustellen, dass Schrauben dauerhaft gesichert bleiben.

Dies ist die ausschließliche Garantie für Ihre FITBENCH-Produkte. Bitte lesen Sie die Bedingungen und Einschränkungen dieser Garantie.

Zusätzliche Garantie auf Zubehör, Teile können online unter [fitbench.com](https://www.fitbench.com) erworben werden.

Danke und willkommen in der #FITBENCHfamilie!

