

**FITBENCH®**

# HANDBUCH

## MODELL FITBENCH® FREE

### #FBF1

AKTUALISIERT 01.02.2022





Vielen Dank für den Kauf der FITBENCH® FREE!

Die FITBENCH® FREE verfügt über Produktmerkmale, die eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten erlaubt und ist unsere erste 100 % „Made-in-the-USA“ Bank! Wir haben diese Bank unter Berücksichtigung von zwei Dingen entwickelt: Sicherheit und Langlebigkeit! Die FITBENCH® FREE besteht aus einem Polyethylen-Verbundmaterial und ist daher leicht genug, um sie in verschiedene Räume oder Orte mitzunehmen. Die FITBENCH® FREE verfügt über nicht abfärbende Gummifüße um sicherzustellen, dass sie während des Gebrauches an Ort und Stelle verbleibt. Sie bietet mehrere Aufbewahrungsfächer für zusätzliches Zubehör, wie z.B. unsere Glutey Bands. Der Topper der FITBENCH® FREE hat sechs verschiedene Höhenpositionen, sodass Sie vielfältige Neigungs- oder Absenkübungen durchführen können. Die geformte Oberseite ist weich genug, um darauf zu liegen, aber robust genug um als Plyo-Box für Step-Ups und Box-Jumps zu fungieren. Das Soft-Close-Oberteil sorgt dafür, dass Finger oder Gliedmaßen nicht eingeklemmt werden. Diese All-in-One Trainingsbank ist die perfekte Ergänzung für das Heim-Fitnessstudio. Wir können es kaum erwarten, dass Sie anfangen, Ihre Workouts zu übertreffen!

Wenn Sie Fragen zu Ihrer FITBENCH® FREE haben, rufen Sie uns bitte unter +49 7621 940 999 0 an oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@WOODWAY.de](mailto:info@WOODWAY.de) und geben Sie die folgenden Informationen an:

- Kundenname und Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- FITBENCH® FREE Seriennummer  
(befindet sich unter der Oberseite in der Nähe des Scharniers)





## Inhalt

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS .....	5
HANDELGEWICHTE GRÖSSEN.....	5
HANDELGEWICHTE ABLAGE .....	6
KETTLEBELL GRÖßEN .....	7
KETTLEBELL ABLAGE .....	7
SLAM BALL GRÖSSEN .....	8
SLAM BALL ABLAGE.....	8
FITBANDS® .....	9
FITBANDS PAKET INHALT .....	9
FITBANDS® EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022 .....	10
FITBANDS® ABLAGE.....	11
ALLGEMEINE WARTUNGSINFORMATIONEN.....	11
FITBENCH® TRAIN APP .....	13
FITBENCH® FREE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022.....	14





## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Lesen Sie vor der Verwendung der FITBENCH® FREE alle Anweisungen. Sie dienen Ihrer Sicherheit und dem Schutz des Gerätes.
2. Verwenden Sie die FITBENCH® FREE 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® FREE muss ausreichend Platz vorhanden sein, um alle möglichen Übungen durchführen zu können.
4. Kinder dürfen sich nicht auf oder in der Nähe der FITBENCH® FREE aufhalten, es sein 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 an einen Arzt wenden.
6. Verwenden Sie die FITBENCH® FREE niemals, wenn sie beschädigt ist. Das Gerät vor dem Gebrauch immer auf 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. Die FITBENCH® FREE sollte mit zwei Personen bewegt werden.





## MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS

Für die FITBENCH® FREE müssen die Hantelaufkleber und die Hakenabdeckungen an der Bank angebracht werden. Darüber hinaus muss der Benutzer die Kurzhantelgewichte, den Slam Ball, die Kettlebell und die FITBANDS® an den vorgesehenen Stellen platzieren. Nachdem Sie die FITBENCH® FREE aus der Verpackung genommen haben wird empfohlen, die FITBENCH® FREE am gewünschten Standort aufzustellen bevor Sie das Zubehör platzieren.

### HANTELGEWICHTE GRÖSSEN

Im Lieferumfang der FITBENCH® FREE sind vier Kurzhantelsätze enthalten. Die Hanteln werden übersichtlich an den Seiten der Bank mit Beschriftungen auf den Hantelhakenabdeckungen aufbewahrt. Damit ist ersichtlich, wo die Gewichte platziert werden müssen. Unsere Hanteln haben die Pfund-Größen auf der linken und die Kilogramm auf der rechten Seite der Hantel aufgedruckt.

Hantelgewichte Größen:

- 10 lb / 5 kg X 2
- 15 lb / 7 kg X 2
- 20 lb / 9 kg X 2
- 25 lb 12 kg X 2



# FITBENCH®

## HANTELGEWICHTE ABLAGE





## KETTLEBELL GRÖßEN

Im Lieferumfang der FITBENCH® FREE ist eine Kettlebell enthalten. Die Kettlebell ist ein Gummigewicht mit verchromtem Griff, das sich perfekt für Kraftübungen eignet.

Kettlebell Grösse:

- 18 lb / 8 kg X 1



## KETTLEBELL ABLAGE

Die Kettlebell und der Slam Ball teilen sich dasselbe Aufbewahrungsfach am Ende der FITBENCH® FREE, welches am weitesten vom Scharnier entfernt ist. Das Kettlebell-Fach ist etwas kleiner als das Slam Ball-Fach.



Fach für Kettlebell





## SLAM BALL GRÖSSEN

Im Lieferumfang der FITBENCH® FREE ist ein Slam Ball enthalten. Der neue Slam Ball verfügt über einen Ball mit einem Durchmesser von 7 Zoll, sodass der Ball optimal in die FITBENCH® FREE passt.

Slam Ball Grösse:

- 12 lb / 5 kg X 1



## SLAM BALL ABLAGE



Fach für Slam Ball





## FITBANDS®

Im Lieferumfang der FITBENCH® FREE 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® FREE geliefert wird.



## FITBANDS PAKET INHALT

- 3 Sätze FITBANDS® (6 einzelne Bänder)
- 6 Gummigriffe und 2 Klettverschlussriemen
- Jedes Band hat an jedem Ende einen Karabinerhaken
- FITBANDS® können kombiniert werden, um die Widerstandsfähigkeit auf 70 Pfund zu erhöhen.
- Die FITBENCH® FREE hat 5 Befestigungspunkte für die FITBANDS®
- Eine reißfeste Nylonhülle umfasst die Bänder zur Sicherheit





## **FITBANDS® EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022**

6 Monate eingeschränkte Garantie

Für gewerbliche Nutzung bestimmt.

Diese eingeschränkte Garantie deckt Herstellungs- und Materialfehler Ihrer FITBANDS® ab. Nach Ermessen von FITBENCH® ersetzen wir alle defekten FITBANDS®, die von dieser eingeschränkten Garantie abgedeckt sind.

Die eingeschränkte Garantie gilt nicht für verlorene oder gestohlene Griffe, Riemen, Clips oder Bänder.

Diese eingeschränkte Garantie deckt keine Probleme ab, die aus Unfällen, Vernachlässigung, Modifikation, Missbrauch oder Missbrauch der FITBANDS® resultieren.

Die Garantie gilt nur, wenn die FITBANDS® so verwendet werden, wie sie für ihre Verwendung bestimmt sind. Die eingeschränkte Garantie gilt nicht für Überdehnung, unzureichende Verankerung, Verwendung als Seil oder Abschleppen oder Aufhängen. Die eingeschränkte Garantie deckt auch keine Schwankungen der Umgebungsbedingungen (Salz, Änderungen der Hitze, Feuchtigkeit oder Feuchtigkeit und Wassersättigung), Stoßschäden, normale Abnutzung, Einkerbungen, Kratzer oder Oberflächenschäden ab.





## FITBANDS® ABLAGE

Der Aufbewahrungsort der FITBANDS® befindet sich an der Seite der FITBENCH® FREE, an dem sich die Scharniere des Oberteils befinden.



## ALLGEMEINE WARTUNGSMITTELSINFORMATIONEN

Gepolsterte, geformte Oberseite:

- Zur Gewährleistung einer langen Lebensdauer des FITBENCH® Oberteils und einer einwandfreien 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 FITBENCH® FREE Oberteil ist sofort zu ersetzen.
- Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände vom FITBENCH® FREE Oberteil fern.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Scharnierschrauben und Ankerpunktschrauben an der Unterseite des Oberteils um sicherzustellen, dass diese fest angezogen sind.





#### Standfüße:

- Um die Stabilität der Bank zu gewährleisten, wischen Sie regelmäßig die Unterseite der Füße ab, um sie frei von Staub und Schmutz zu halten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich die Standfüße vor der Verwendung vollständig in der Bank befinden.

#### 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® TRAIN APP

Wir haben eine APP! Laden Sie unsere neue FITBENCH Train-App für Android oder iOS herunter. Besuchen Sie <https://fitbench.com/pages/app> um Ihr FITBENCH-Training jetzt zu verbessern!





## FITBENCH® FREE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022

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

**DIESE GEWÄHRLEISTUNG IST EINE AUSSCHLIESSLICHE GEWÄHRLEISTUNG UND FITBENCH ÜBERNIMMT KEINE ANDEREN GEWÄHRLEISTUNGEN JEDLICHER ART, WEDER AUSDRÜCKLICH NOCH STILLSCHWEIGEND IN BEZUG AUF DIE VON IHM HERGESTELLTEN UND/ODER VERKAUFTEN PRODUKTE. FITBENCH LEHNT AUSDRÜCKLICH JEDLICHE GEWÄHRLEISTUNG DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK ODER DER MARKTGÄNGIGKEIT AB. KEIN VERTRIEBSPARTNER, VERTRETER, MITARBEITER ODER VERTRETER VON FITBENCH DARF DIESE GEWÄHRLEISTUNG IN IRGEND EINER WEISE ÄNDERN.**

**Eingeschränkte 1-Jahres-Garantie:** Die Hauptkomponenten, bestehend aus sowie limitiert auf die zusammengesetzte Bankstruktur, Stahlteile, strukturelle bewegliche Teile und Anker, Räder, Gription-Füße, Nivellierer, Dämpfer, Hantelhaken und -abdeckungen, Griffhülsen, kommerzielle Hexagon-Hanteln, gummierte Kettlebells, FITROPE® (Battle Rope) haben eine Garantie von einem (1) Jahr, vorbehaltlich der Bedingungen dieser beschränkten Garantie.

**Sonstige Komponenten/Zubehör: Begrenzte 6-Monats-Garantie:** Folgende Komponenten oder Zubehörteile unterliegen der Garantien für sechs (6) Monate, vorbehaltlich der Bedingungen dieser beschränkten Garantie: Glutey Bands, Speed Ropes, Core Sliders, Foam Rollers, Outdoor and Indoor Covers, Molded Bench Top, FITBANDS®, Slam Ball, und Fußmatten.

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 feststellen, dass FITBENCH-Produkte während der jeweiligen Einzelgarantiezeit Material- oder Verarbeitungsfehler aufweisen, wird FITBENCH die Produkte oder beschädigten Komponenten nach eigenem Ermessen entweder reparieren oder ersetzen. Diese Garantie ist nach Wahl von FITBENCH auf die Kosten für die Reparatur oder den Ersatz eines defekten Produkts beschränkt **und schließt in keinem Fall zufällige oder kommerzielle Folgeschäden jeglicher Art ein.** Die eingeschränkte FITBENCH-Garantie deckt keine Versandkosten zum Kunden ab, wenn das Produkt ersetzt werden muss





**Im Folgenden die spezifischen Ausnahmen von der Garantie:**

1. Jegliche Schäden, die durch Unfälle, unangemessene Verwendung oder Vernachlässigung, Verschleiß, falsche Handhabung, Wartungsunterbrechung, Einwirkung rauer Umgebungsbedingungen wie Salz, Stoßschäden, Beulen, Kratzer, Rost oder Oberflächenschäden oder verlorene oder gestohlene Komponenten verursacht wurden.
2. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
3. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch von Fitnesszubehör, ob mit FITBENCH® oder separat verkauft, wie z. B. verstellbare oder Standard-Hanteln oder Kettlebells, Widerstandsbänder oder andere Fitness- oder Erholungsfitnessgeräte.
4. Jegliche Transportschäden (Reklamationen sollten beim Spediteur eingereicht werden).
5. Schäden an FITBANDS® aufgrund von Überdehnung oder unzureichender Verankerung.
6. Jegliche Schäden, die auf die Nichtbeachtung der allgemeinen Wartungsanforderungen zurückzuführen sind.

**VERFAHREN FÜR GARANTIEANSPRÜCHE:** Der Kunde muss sich vor dem Versand an den autorisierten FITBENCH-Vertreter wenden, um eine Genehmigung einzuholen. Der Kunde trägt die Versandkosten an FITBENCH, um Garantieleistungen zu erhalten. Der Kunde muss der Rücksendung eine Kopie des Originalkaufbelegs oder Kaufbelegs oder einen anderen glaubhaften Kaufnachweis sowie eine kurze, detaillierte Beschreibung des Problems beilegen. FITBENCH übernimmt die Rücksendekosten, wenn die Reparaturen von dieser Garantie abgedeckt sind.

**Dies ist die exklusive Garantie, die für Ihre FITBENCH-Produkte gilt. Bitte lesen Sie die Bedingungen und Einschränkungen dieser Garantie.**

**Garantieverlängerungen können online erworben werden.  
Kontaktieren Sie [info@fitbench.com](mailto:info@fitbench.com), um mehr zu erfahren.**

Danke und herzlich willkommen in der #FITBENCHfamilie!

