



THE BENCHMARK OF FITNESS

# HANDBUCH

## MODELL FITBENCH® PRO

### #FBH-30

AKTUALISIERT 01.02.2022





THE BENCHMARK OF FITNESS

Vielen Dank für den Kauf der FITBENCH® PRO!

Die FITBENCH® PRO verfügt über Produktmerkmale, die eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten erlauben. Sie ist mobil und 360-Grad beweglich, um die Bank in jedem Raum zu positionieren. Sobald sie sich an der gewünschten Stelle befindet, wird sie über Feststellfüße für eine sichere Verwendung positioniert. Die FITBENCH® PRO ist die erste unserer Bänke, die Platz für ein verstellbares Hantelset bietet. Auf beiden Seiten der Bank befinden sich herausklappbare Ablagen, sodass die verstellbare Hantel sicher entnommen und wieder abgelegt werden kann.

Es gibt zwei verschiedene Methoden um sicherzustellen, dass die verstellbaren Hantelstützen an Ort und Stelle verbleiben: verstellbare Metallstützen, welche in die Bankablage geschraubt werden und ein Befestigungsband. Es gibt Stauraum an beiden Enden der Bank, sowie einen zusätzlichen Platz oberhalb, um zusätzlichen Platz zum Aufbewahren des mitgelieferten Zubehörs zu haben. Die FITBENCH® PRO wird mit einer Kettlebell, einem Slam Ball, einer Schaumstoffrolle und einem Set FITBANDS® geliefert.

Verstellbare Hantelsets und verstellbare Kettlebells sind separat erhältlich. Weiteres Zubehör finden Sie auf [fitbench.com](http://fitbench.com), um es zu Ihrer FITBENCH® PRO hinzuzufügen.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer FITBENCH® PRO 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® PRO-Seriennummer (auf der Unterseite des Oberteils in Nähe des Dämpfers)





THE BENCHMARK OF FITNESS

## INHALT

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....                | 4  |
| MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS..... | 5  |
| FESTSTELLFÜSSE UND DRITTES 360° SCHWENKRAD ..... | 6  |
| EINSTELLBARE HANTELABLAGE.....                   | 8  |
| EINSTELLBARE HANTELPOSITION.....                 | 8  |
| ERGÄNZUNG EINSTELLBARE HANTELPOSITION.....       | 9  |
| KETTLEBELL GRÖSSE.....                           | 10 |
| KETTLEBELL ABLAGE .....                          | 10 |
| SLAM BALL GRÖSSE.....                            | 11 |
| SLAM BALL ABLAGE.....                            | 11 |
| SCHAUMSTOFFROLLE GRÖSSE.....                     | 12 |
| SCHAUMSTOFFROLLE ABLAGE.....                     | 12 |
| FITBANDS® .....                                  | 13 |
| FITBANDS®-PAKET INHALT .....                     | 13 |
| FITBENCH® PRO EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022.....  | 14 |





THE BENCHMARK OF FITNESS

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

- 1. STELLEN SIE VOR DER VERWENDUNG EINSTELLBARER HANTELSETS SICHER, DASS DER EINSTELLSTIFT/EINSTELLRAD GEMÄSS DEN SPEZIFIKATIONEN DES HANTELHERSTELLERS RICHTIG POSITIONIERT IST.**
2. Lesen Sie vor der Verwendung der FITBENCH® PRO alle Anweisungen. Sie dienen Ihrer Sicherheit und dem Schutz des Gerätes.
3. Verwenden Sie die FITBENCH® PRO nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
4. Das Gerät darf nur auf ebener Fläche verwendet werden. Um die FITBENCH® PRO muss ausreichend Platz vorhanden sein, um alle möglichen Übungen durchführen zu können.
5. Kinder dürfen sich nicht auf oder in der Nähe der FITBENCH® PRO aufhalten, es sein denn sie werden von Erwachsenen betreut.
6. 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.
7. Verwenden Sie die FITBENCH® PRO niemals, wenn sie beschädigt ist. Das Gerät vor dem Gebrauch immer auf Beschädigungen prüfen.
8. Halten Sie Hände, Beine, lockere Kleidung und lange Haare außerhalb bewegter Teile.
9. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung und Sportschuhe für das Training. Keine weite Kleidung tragen!
10. Verwenden Sie die FITBENCH® PRO nicht als Plyo-Box, wenn die Verriegelungsfüße nicht eingerastet sind und die FITBENCH® PRO auf einer festen, ebenen Oberfläche steht.
11. Verwenden Sie nur Ihre Füße (mit Schuhen) um den FITBENCH® PRO Verriegelungsmechanismus zu aktivieren oder zu lösen. Verwenden Sie NIEMALS Hände oder Finger um den Verriegelungsmechanismus zu aktivieren oder zu lösen.





THE BENCHMARK OF FITNESS

## **MONTAGEANLEITUNG UND ANORDNUNG DES ZUBEHÖRS**

Für die FITBENCH® PRO müssen Sie entweder die Metallstützen installieren oder den mitgelieferten Riemen befestigen. Die Metallstützen können an verschiedenen Positionen mit Schrauben befestigt werden, je nachdem wie groß Ihr Gewichtssatz ist (der PRO passt bis zu einem 90-Pfund-Gewichtssatz).

Nachdem Sie die FITBENCH® PRO aus der Verpackung genommen haben, empfehlen wir, die FITBENCH® PRO am gewünschten Standort aufzustellen, bevor Sie die verstellbaren Kurzhantelgewichte und das Zubehör einsetzen.

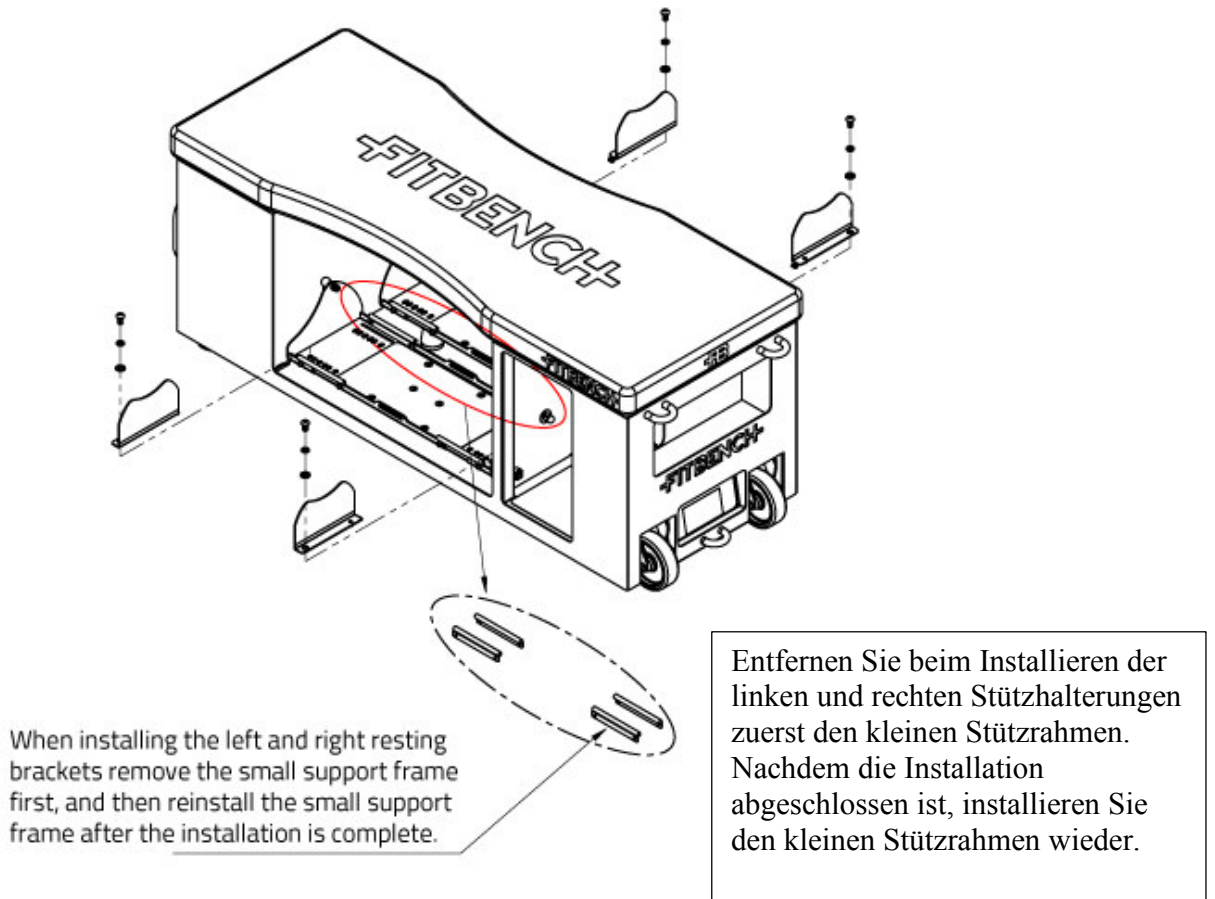




THE BENCHMARK OF FITNESS

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS FOR RESTING BRACKETS

Montageanleitung für Auflagebügel



## FESTSTELLFÜSSE 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.





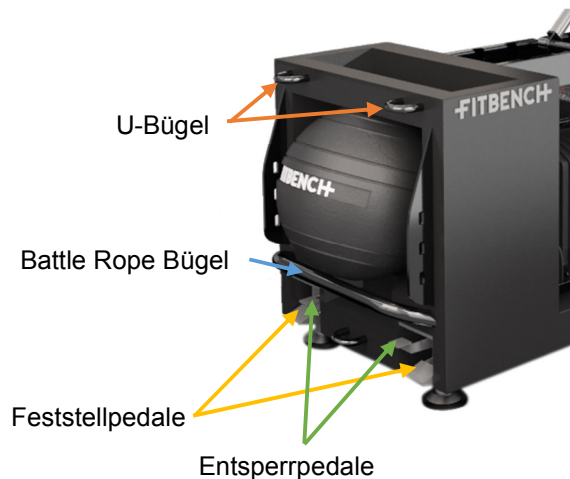
THE BENCHMARK OF FITNESS

Verriegeln der FITBENCH® in ihrer Position:

1. Suchen Sie die einrastbaren Fußpedale unter dem Battle-Rope Bügel auf der Slam Ball-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.

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.







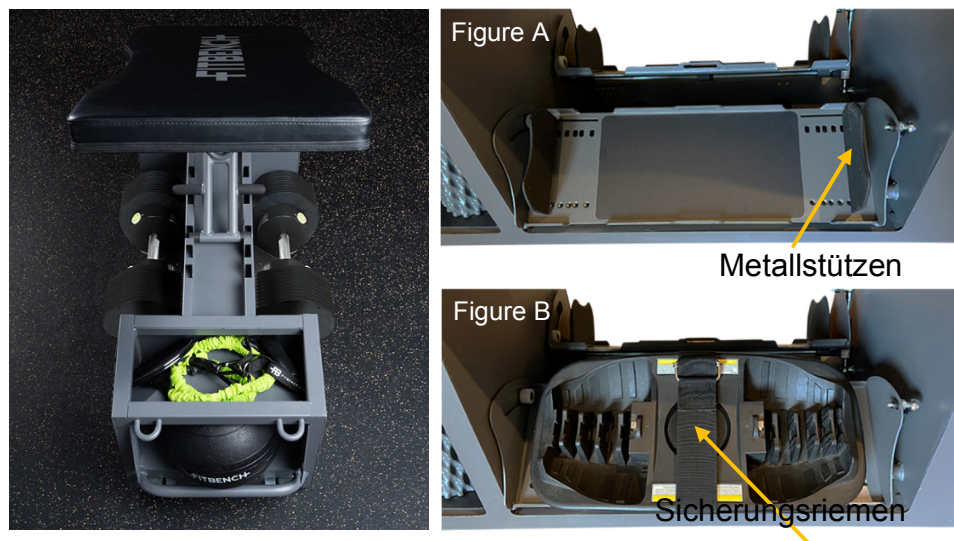
THE BENCHMARK OF FITNESS

## EINSTELLBARE HANTELABLAGE

Die FITBENCH® PRO enthält Ablagen, die um 30 Grad nach außen geneigt werden können, um die Hanteln sicher aufzunehmen und diese wieder an ihrem ursprünglichen Platz abgelegt werden können. Um die Kurzhantelsets sicher an Ort und Stelle zu verstauen, gibt es zwei Methoden die Basis der Sets zu befestigen. **Wenn Hantelsets nicht wie unten angegeben befestigt werden, können sie herausfallen. GEBEN SIE ACHT!**

1. Metallstützen: Die Hantelbasis kann an verschiedenen Stellen befestigt werden. Die Schraube wird mitgeliefert, damit Sie diese je nach Größe auf der Bank positionieren können. **Die Metallstützen MÜSSEN fest am Ende des Hantelblocks montiert werden.** Siehe Abbildung A
2. Sicherungsriemen: Der Riemen wird um die Mitte der Basis des Gewichtssatzes geführt um sicherzustellen, dass sich dieser nicht verschiebt, wenn das Fach herausgekippt wird. Der Riemen kann durch Anziehen oder Lösen angepasst werden. Siehe Abbildung B.

## EINSTELLBARE HANTELPOSITION







THE BENCHMARK OF FITNESS

## **ERGÄNZUNG EINSTELLBARE HANTELPOSITION**

FITBENCH® haftet nicht für Fitnessprodukte von Drittanbietern, die auf oder mit der FITBENCH® PRO verwendet werden. Produkte, die von FITBENCH® oder zugelassenen Wiederverkäufern verkauft werden, MÜSSEN wie auf der vorherigen Seite angegeben verwendet werden. Jede andere, als die auf der vorherigen Seite angegebene Verwendung, führt zum Erlöschen der Garantie und FITBENCH® kann nicht für Schäden, Verletzungen oder Kosten haftbar gemacht werden, die sich aus der unsachgemäßen Verwendung von Fitnesszubehör ergeben, das mit der FITBENCH® PRO verkauft oder separat von der FITBENCH® PRO verkauft wird. Zu diesen Produkten gehören unter anderem einstellbare Kurzhanteln, Kettlebells, einstellbare Kettlebells, individuelle Kurzhanteln, Widerstandsbänder oder andere Fitness- oder Erholungsfitnessgeräte.





THE BENCHMARK OF FITNESS

## KETTLEBELL GRÖSSE

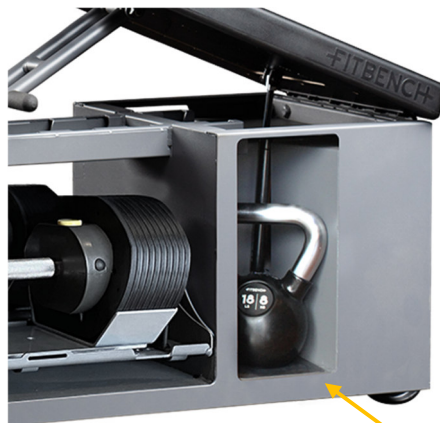
Eine Kettlebell ist im Lieferumfang der FITBENCH® PRO enthalten. In den Kettlebell-Slot passt auch eine verstellbare Kettlebell. Die verstellbare Kettlebell ist separat erhältlich.

Kettlebell Größe:

- 18 lb / 8 kg



## KETTLEBELL ABLAGE



Kettlebell Fach





THE BENCHMARK OF FITNESS

## SLAM BALL GRÖSSE

Ein Slam Ball ist im Lieferumfang der FITBENCH® PRO enthalten.

SLAM BALL Größe:

- 15 lb / 7 kg



## SLAM BALL ABLAGE





THE BENCHMARK OF FITNESS

## SCHAUMSTOFFROLLE GRÖSSE

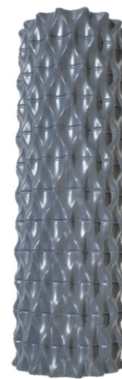
Eine Schaumstoffrolle ist im Lieferumfang der FITBENCH® PRO enthalten.

Zollgröße:

- 12" Länge, 4" Durchmesser

Zentimetergröße:

- 30 cm Länge, 10 cm Durchmesser



## SCHAUMSTOFFROLLE ABLAGE

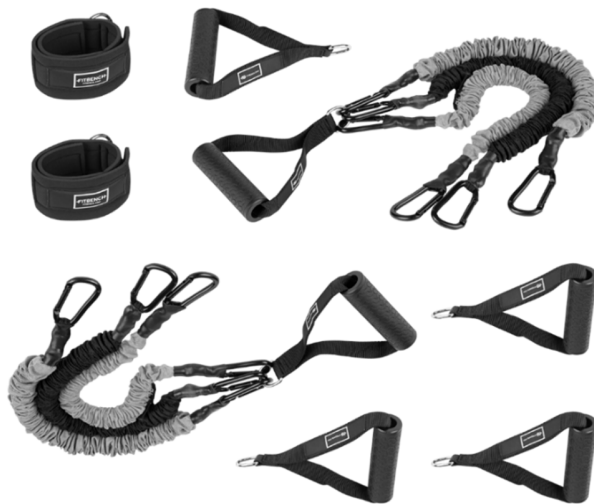




THE BENCHMARK OF FITNESS

## FITBANDS®

Es gibt ein maßgeschneidertes FITBANDS®-Paket, das mit der FITBENCH® PRO geliefert wird. Das Paket beinhaltet sechs FITBANDS®, bestehend aus zwei Leichten (weiß – 10 lb), zwei Mittleren (grau – 20 lb) und zwei Schweren (schwarz – 40 lb). Dazu gehören weiterhin sechs Gummigriffe und zwei Klettverschluss-Knöchelriemen. Alles ist praktisch in einer Umhängetasche verstaut, die zusammen mit Ihrer FITBENCH® PRO geliefert wird.



## FITBANDS®-PAKET INHALT

- 3 Sätze FITBANDS® (6 einzelne Bänder)
- 6 Gummigriffe und 2 Klettverschluss-Knöchelriemen
- Jedes Band hat an jedem Ende einen Karabinerhaken
- FITBANDS® können zu mehreren miteinander verbunden werden, um den Widerstand auf 70 Pfund zu erhöhen
- Die FITBENCH® PRO hat 14 Befestigungspunkte für die FITBANDS®
- Eine reißfeste Nylonhülle umgibt die Bänder zur Sicherheit





THE BENCHMARK OF FITNESS

## FITBENCH® PRO EINGESCHRÄNKTE GARANTIE 2022

Die hohe Qualität und Zuverlässigkeit der Produkte und Komponenten von FITBENCH LLC („FITBENCH“) (die „Produkte“) ermöglicht es uns, Ihnen die folgende eingeschränkte 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 IHM 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 JEDER WEISE ÄNDERN.**

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

**Sonstige Komponenten/Zubehör: 1 Jahr eingeschränkte 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.

**Andere Komponenten/Zubehör: Eingeschränkte 6-Jahres-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, FITROPE® (Battle Rope), 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.





THE BENCHMARK OF FITNESS

**Im Folgenden sind spezifische Ausnahmen von der Garantie aufgeführt:**

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

**GARANTIE ANSPRUCHSVERFAHREN:** Der Kunde muss sich vor dem Versand mit dem autorisierten FITBENCH-Vertreter zur Genehmigung in Verbindung setzen. Der Kunde trägt die Versandkosten, um Garantieleistungen durch FITBENCH zu erhalten. 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:**

**Komposit Oberseite:**

- Um eine längere Lebensdauer und die richtige Hygiene der FITBENCH-Oberseite zu gewährleisten, sollte die gesamte FITBENCH Komposit Oberseite nach jedem Training mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, mit milder Seife oder einem zugelassenen Desinfektionsmittel die Komposit Oberseite zu reinigen. Vermeiden Sie scheuernde Reinigungsmittel.
- Ersetzen Sie eine eingerissene oder abgenutzte FITBENCH Komposit Oberseite sofort.
- Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände von der FITBENCH Komposit Oberseite fern.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Scharnierschrauben und Ankerpunktschrauben unter der Oberseite um sicherzustellen, dass diese festsitzen.

**Feststellfüße/Räder:**

- Die Feststellfüße MÜSSEN eingerastet sein, wenn Sie Übungen auf oder mit der Bank durchführen.







THE BENCHMARK OF FITNESS

- Stellen Sie sicher, dass die Füße vollständig angehoben sind, bevor Sie sie vor der Verwendung bewegen.
- Heben Sie die Bank beim Verschieben unbedingt an, wenn sie über Türschwellen, Kies, Schlaglöcher oder andere nicht glatte 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 jedem Aufkleber angegeben sind und machen Sie sich mit ihnen vertraut.

**Muttern und Schrauben:**

- Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf Festsitz und ziehen Sie sie diese bei Bedarf fest. Ziehen sie regelmäßig Schraubverbindungen nach um sicherzustellen, dass alle Muttern und Schrauben richtig angezogen sind. Loctite kann verwendet werden um sicherzustellen, dass sich Schraubverbindungen nicht lösen.

**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://fitbench.com) erworben werden.**

Danke und willkommen in der #FITBENCHFamilie!

