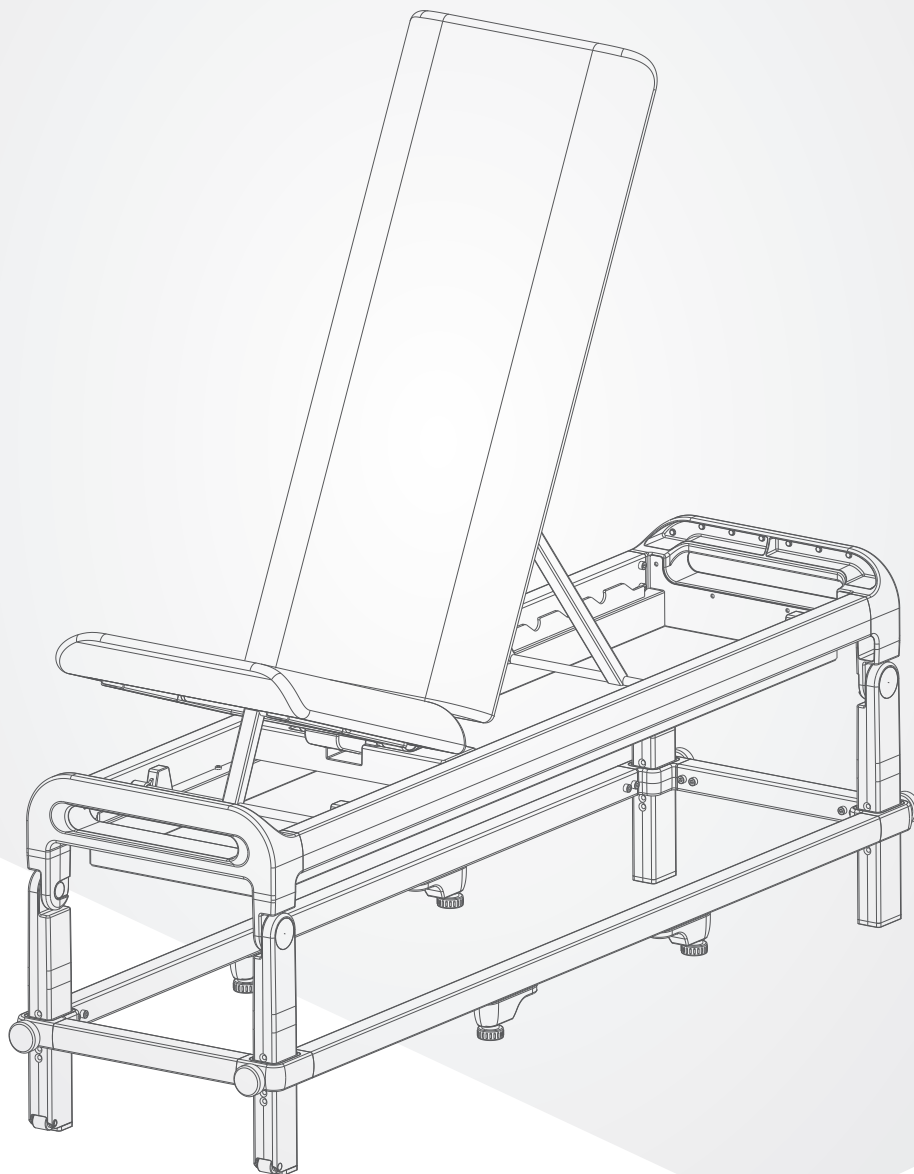


USER MANUAL

PERFORM BENCH



HANDLEIDING (NEDERLANDS) 3-11
MANUAL (ENGLISH) 12-20
HANDBUCH (DEUTSCH) 21-29
MANUEL (FRANÇAIS) 29-38

Copyright © Flow Fitness

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

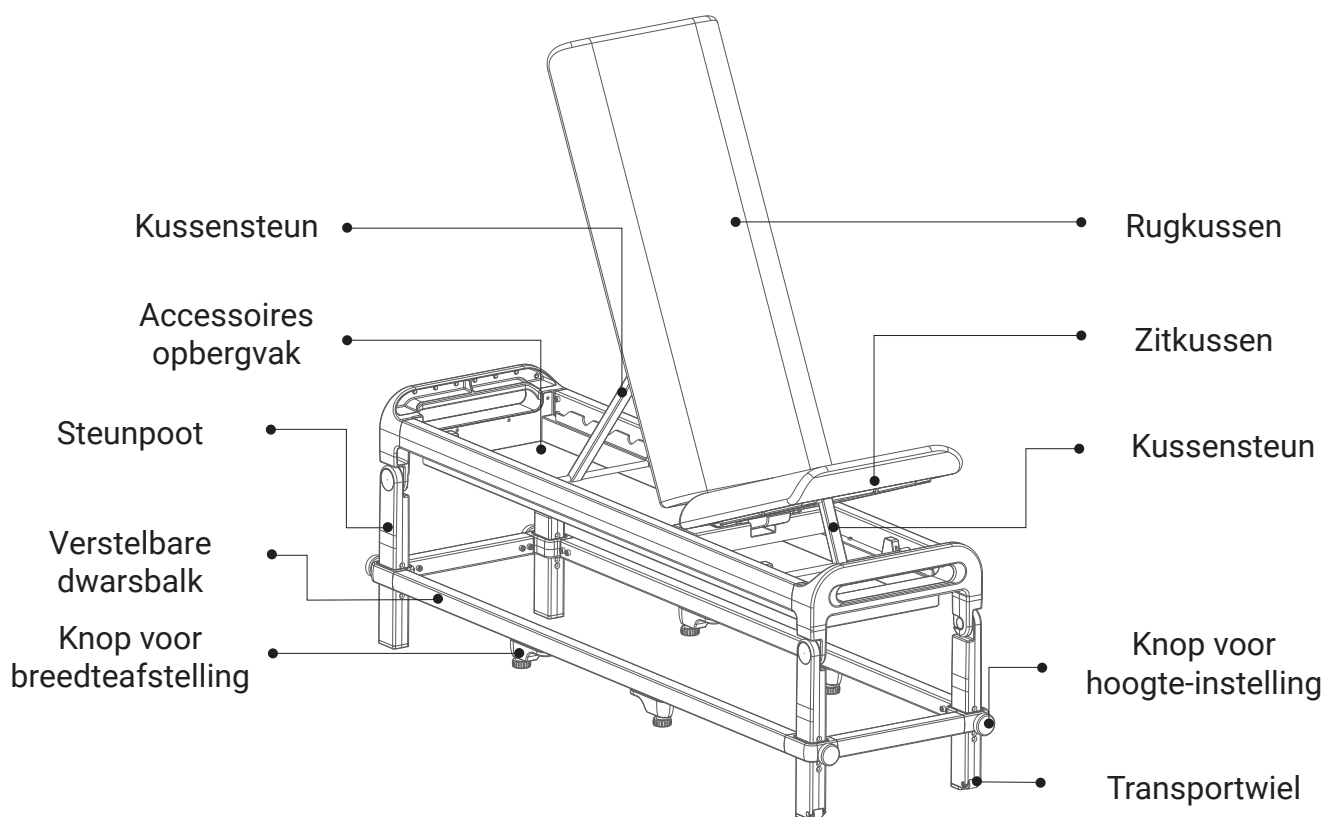
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

Tous droits réservés. Rien dans ce manuel ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.

1. PRODUCTINFORMATIE	4
Illustratie van de onderdelen	4
Productspecificaties	4
2. GEBRUIKSAANWIJZING.....	5
Instructies voor gebruik.....	5
Trainingshandleiding	8
3. VEILIGHEID.....	9
Voor de gebruiker.....	9
Gebruiksomgeving.....	10
Verzorging en onderhoud	10
5. GARANTIE	11
Garantievoorwaarden	11

ILLUSTRATIE VAN DE ONDERDELEN



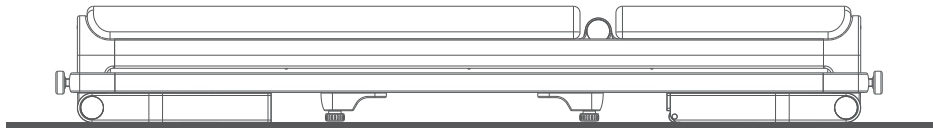
PRODUCTSPECIFICATIES

Model	Perform Bench	Netto gewicht	26 kg
Uitklapbaar formaat	126.6 x 35,5 x 117.5 cm	Bruto gewicht	30 kg
Inklapbaar formaat	126.6 x 35,5 x 17.8 cm	Max weerstand per kant	75 kg
Max gebruikersgewicht	150 kg		

INSTRUCTIE VOOR GEBRUIK

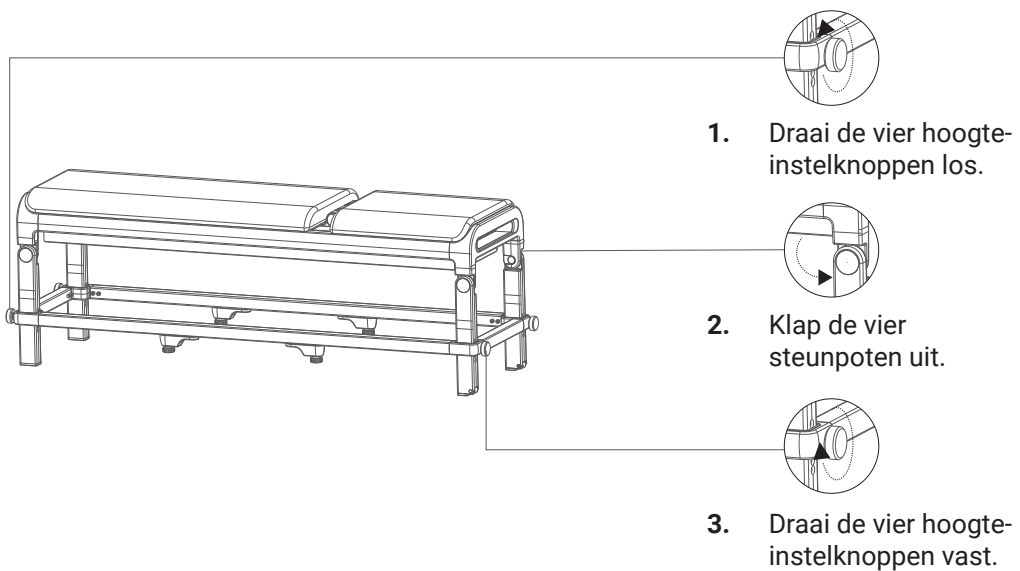
1. Verwijder de verpakking

Nadat u de fitnessbank uit de verpakking heeft gehaald, plaatst u deze op een vlakke ondergrond.



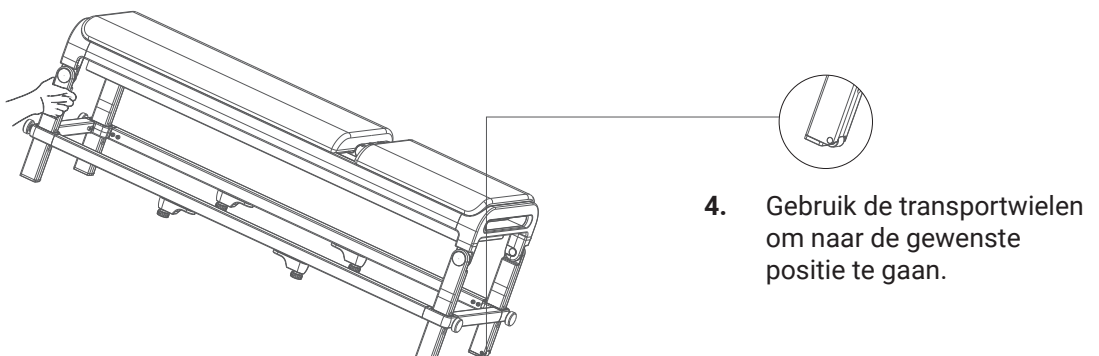
2. Klap de steunpoten uit

Draai de knoppen voor de hoogte-instelling los en klap de vier steunpoten uit. Stel de hoogte van de steunpoten in de gewenste hoogte vast.



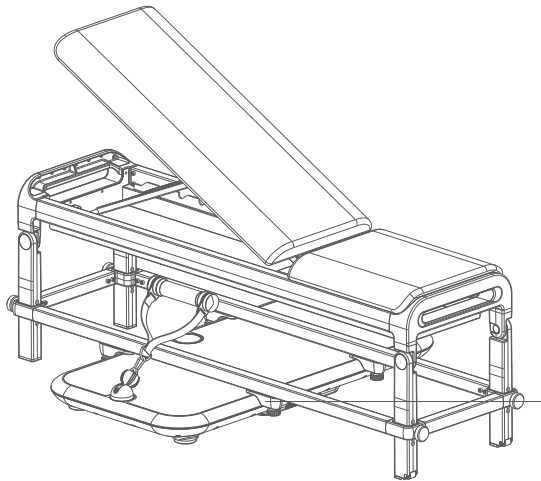
3. Verplaatsen

Er bevinden zich twee transportwielen onder de poten van de bank. Til de steunpoten op en gebruik de transportwielen om de fitnessbank op de gewenste locatie neer te zetten.



4. Verstel de breedte

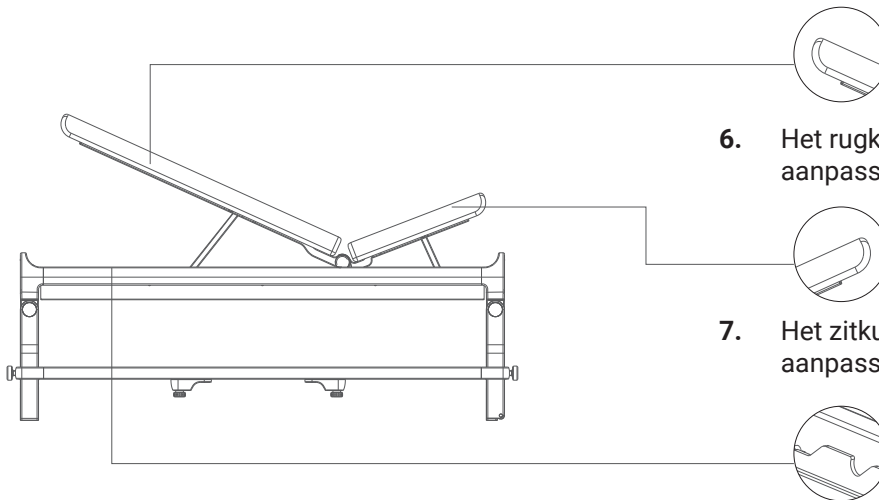
Draai de breedte-instelknoppen los en verstel deze naar de gewenste breedte.



5. Stel de vier breedte-instelknoppen af en draai ze vast.

5. Verstel het rugkussen en zitkussen

De uitklaphoek van het rugkussen en zitkussen kan worden aangepast aan verschillende trainingsbehoeften. Zodra het rugkussen is uitgeklappt tot de gewenste hoek, steekt u de steunstang van het kussen in de juiste positie.



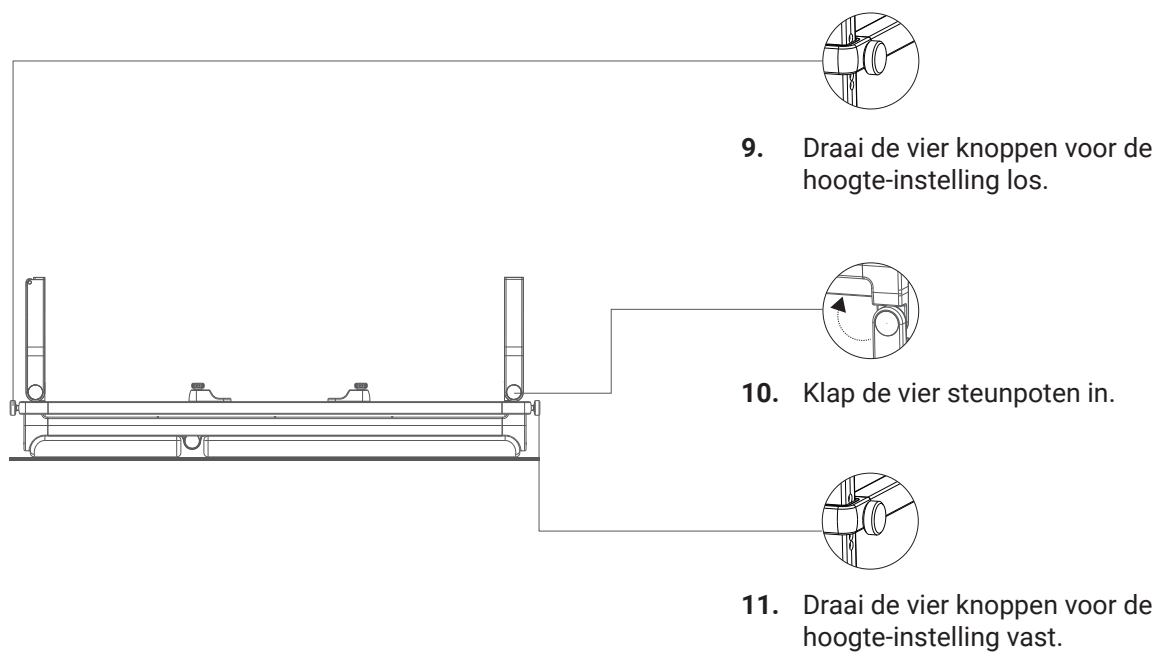
6. Het rugkussen aanpassen.
7. Het zitkussen aanpassen.
8. Plaatsen van steunstang in de gaten.

⚠ Opmerking:

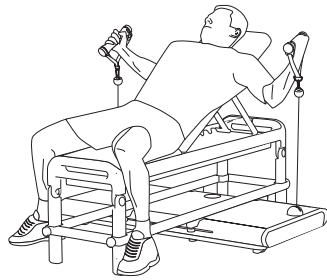
Onder het kussen kunnen fitnessaccessoires worden opgeborgen. Deze zijn toegankelijk door het kussen open te klappen.

6. Opslag

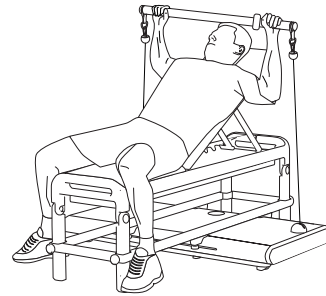
Plaats de fitnessbank ondersteboven op de grond. Draai de knoppen voor de hoogte-instelling los en laat vervolgens de dwarsbalk zakken. Klap de vier steunpoten in. Draai de knoppen vervolgens weer vast. De fitnessbank kan vervolgens worden opgeborgen waar je hem nodig hebt.



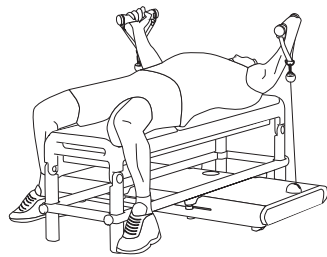
TRAININGSHANDLEIDING



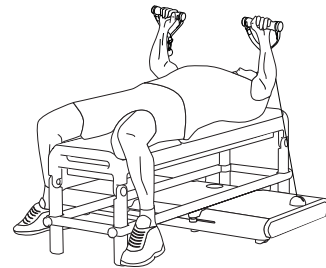
Incline bench fly



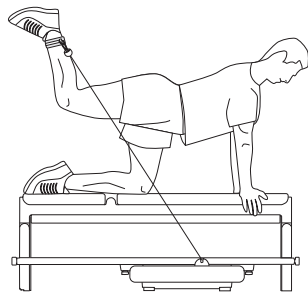
Incline bench press



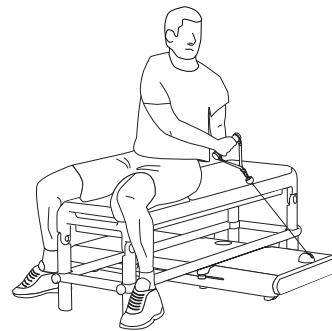
Bench fly



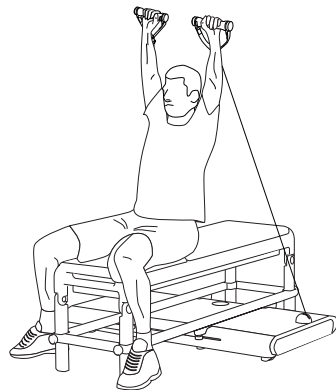
Bench press



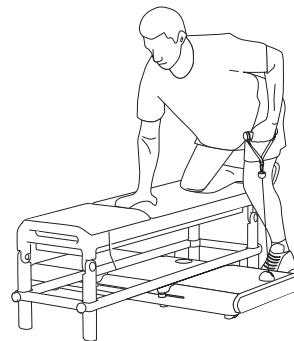
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

VOOR DE GEBRUIKERS

1. De maximale belasting voor dit apparaat is 150 kg.
2. Draag geschikte sportschoenen- en kleding tijdens het gebruik en voer de juiste opwarmingsoefeningen uit.
3. Als u ongemak of een abnormale lichamelijke conditie ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
4. Drink geen alcoholische dranken of andere stimulerende stoffen die verboden zijn door de nationale wetgeving voor of na het gebruik van dit apparaat.
5. Vermoeidheid, het niet opvolgen van de bedieningsinstructies en overmatige training kunnen letsel veroorzaken. Beoordeel uw fysieke conditie en uithoudingsvermogen zorgvuldig voordat u gaat trainen om er zeker van te zijn dat de oefeningen, intensiteit en duur geschikt zijn.
6. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van dit product om gevaar te voorkomen.
7. Dit product is niet geschikt voor de volgende personen:
 - Personen met hartaandoeningen, hoge bloeddruk, astma of andere aandoeningen die krachtige lichaamsbeweging verbieden;
 - Personen die volgens medisch advies krachtige lichaamsbeweging moeten vermijden om ongelukken of lichamelijk ongemak te voorkomen.
8. Minderjarigen mogen dit apparaat alleen onder toezicht en begeleiding gebruiken en niet zelfstandig.

 **Waarschuwing:**

Verkeerde, onveilige of overmatige training kan ernstig letsel veroorzaken. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.

GEBRUIKSOMGEVING

1. De fitnessbank is ontworpen voor gebruik binnenshuis en mag niet buitenshuis worden gebruikt.
2. Wanneer u met de fitnessbank oefent, zorg er dan voor dat deze zich in een veilige en open ruimte van ten minste 2 meter bevindt.
3. Houd de fitnessbank uit de buurt van water, warmtebronnen en brandbare of explosieve materialen.
4. Plaats de fitnessbank op een schone, vlakke, harde ondergrond. Gebruik geen dekens of zachte doeken onder het apparaat.

VERZORGING EN ONDERHOUD

1. Controleer regelmatig of de knoppen en verbindingsonderdelen niet loszitten en voer indien nodig onderhoud uit.
2. Regelmatige reparatie en onderhoud van onderdelen die gevoelig zijn voor schade, slijtage en breuk zijn noodzakelijk om een veilig gebruik van het product te garanderen.
3. Volg de instructies zorgvuldig op bij het gebruik van de apparatuur. Als er defecte onderdelen worden gevonden tijdens de montage of het onderhoud, of als er geluid wordt gehoord tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk en pak de problemen aan voordat u verdergaat.

! **Opmerking:**

Als er schade of afwijkingen zijn, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de apparatuur en vraag professionele hulp voor reparatie of vervanging.

GARANTIEVOORWAARDEN

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op **<https://www.flowfitness.com/nl/support/>**.

De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

<https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/>

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

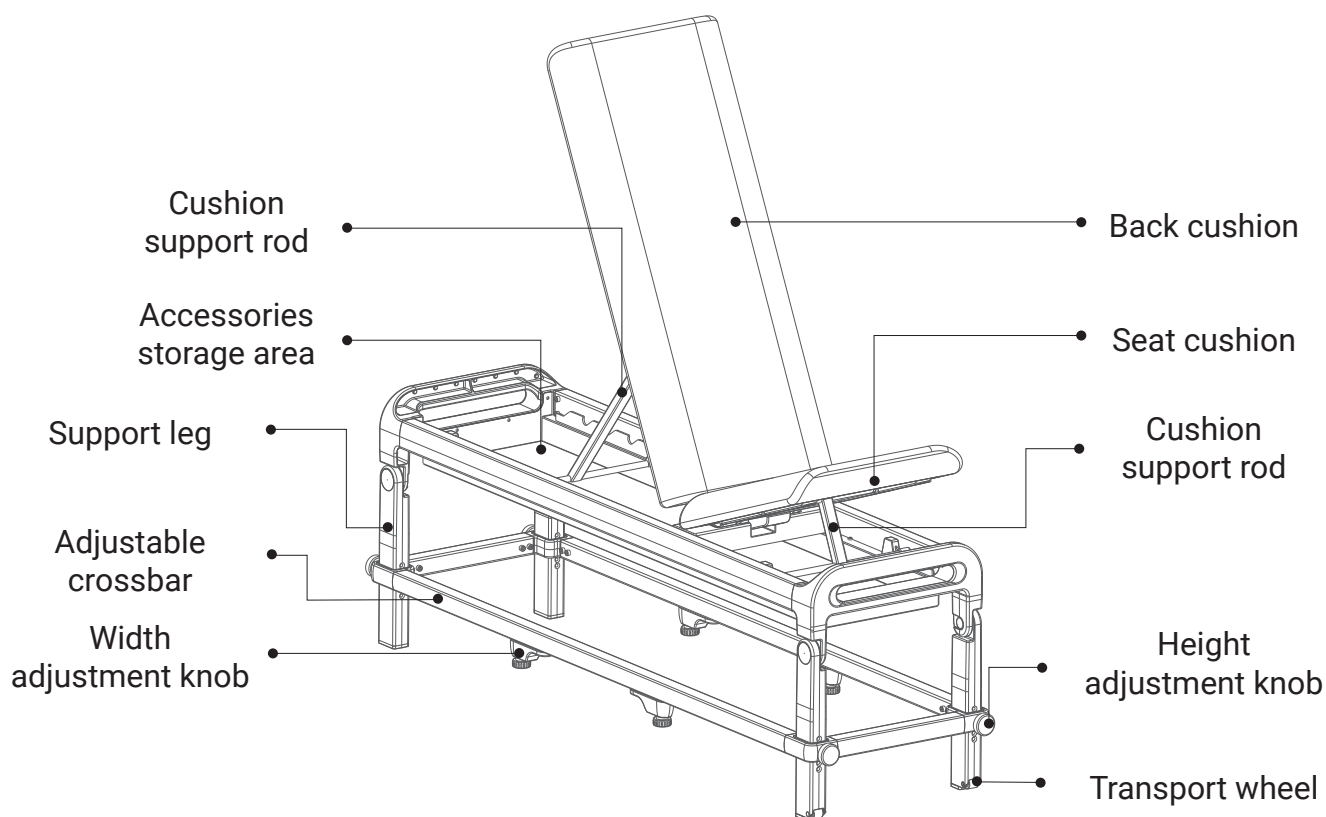
1. PRODUCT INFORMATION 13
 Parts Description 13
 Product Specifications 13

2. INSTRUCTIONS FOR USE..... 14
 Instructions for use..... 14
 Training guide..... 17

3. SAFETY 18
 User related 18
 Use environment..... 19
 Care and maintenance 19

5. WARRANTY 20
 Warranty policy 20

PARTS ILLUSTRATION



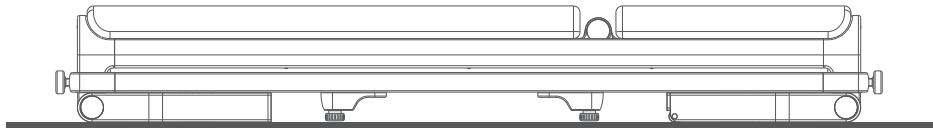
PRODUCT SPECIFICATIONS

Model	Perform Bench	Net Weight	26 kg
Expanded size	126.6 x 35,5 x 117.5 cm	Gross Weight	30 kg
Folding size	126.6 x 35,5 x 17.8 cm	Max Resistance Per side	75 kg
Max User Weight	150 kg		

INSTRUCTION FOR USE

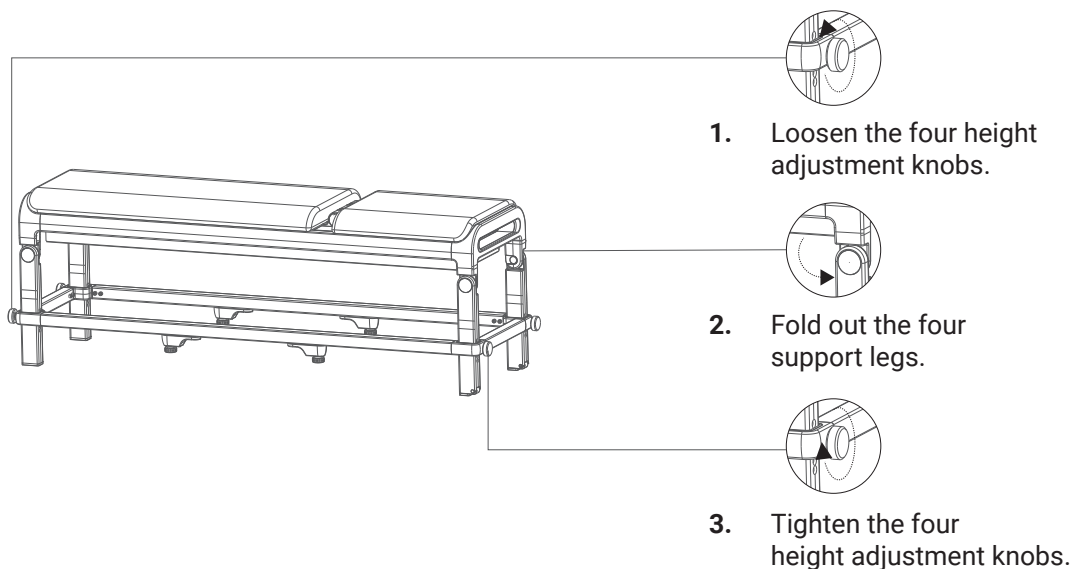
1. Remove the packaging

After removing the fitness bench from its packaging, place it on a flat surface.



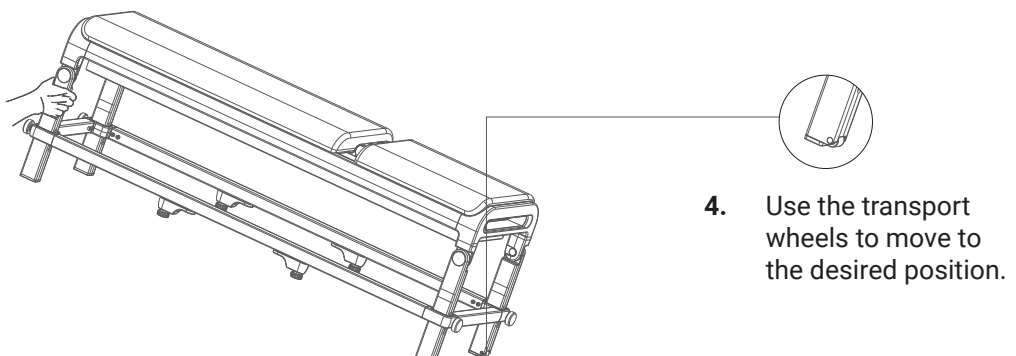
2. Fold out the support legs

Loosen the height adjustment knobs and unfold the four support legs. Adjust the height of the support legs to the desired height.



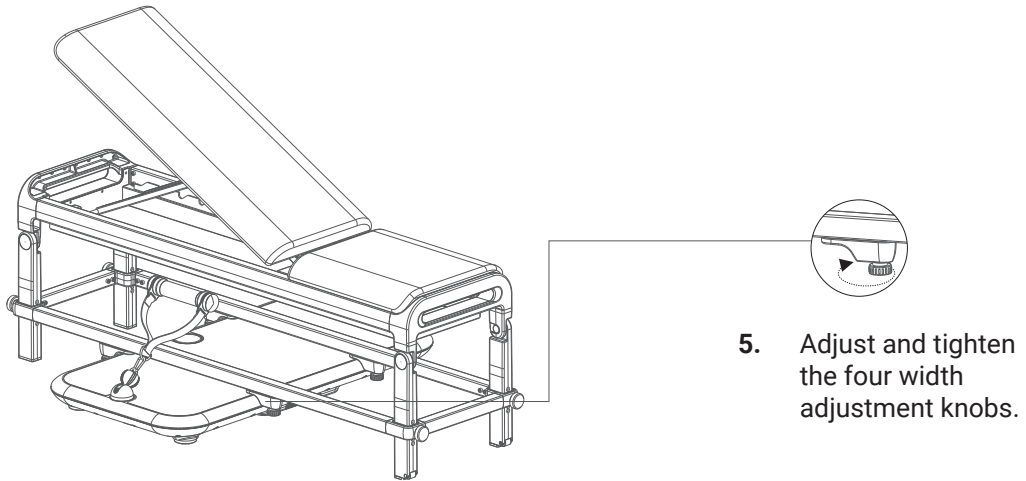
3. Move

There are two transport wheels under the legs of the bench. Lift the support legs and use the transport wheels to place the fitness bench in the desired location.



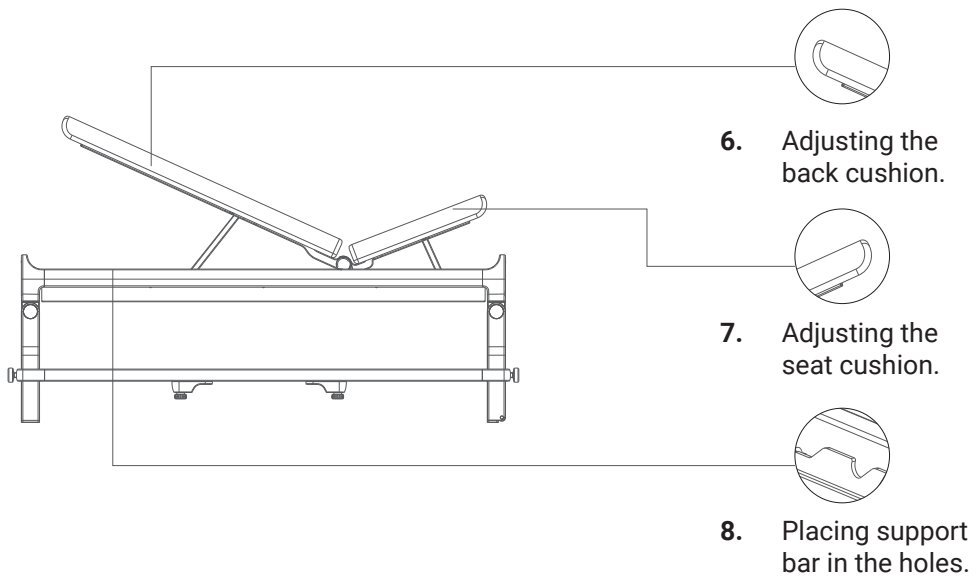
4. Adjust the width

Loosen the width adjustment knobs and adjust to the desired width.



5. Adjust back and seat cushion

The fold-out angle of the back cushion and seat cushion can be adjusted to suit different training needs. Once the back cushion is unfolded to the desired angle, insert the cushion support bar into the correct position.

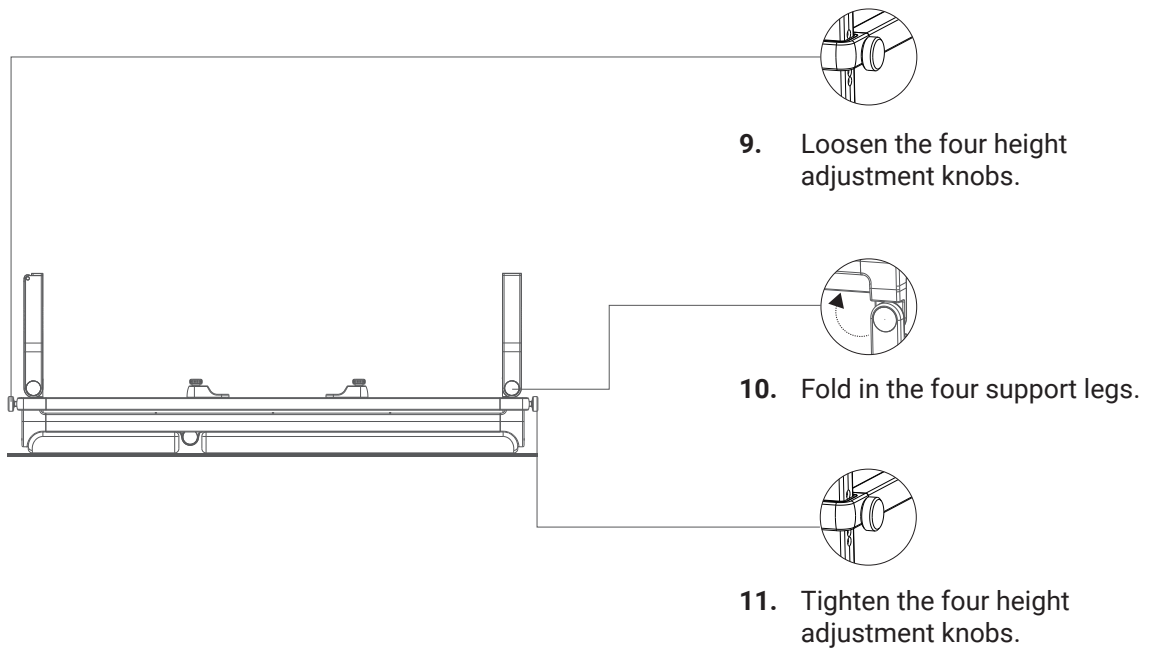


! Note:

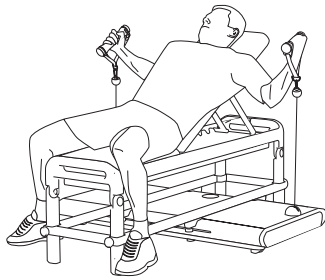
Fitness accessories can be stored under the cushion. These can be accessed by unfolding the cushion.

6. Storage

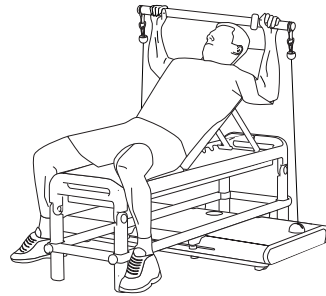
Place the fitness bench upside down on the floor. Loosen the height adjustment knobs, then lower the crossbar. Fold in the four support legs. Then tighten the knobs again. The fitness bench can then be stored where you need it.



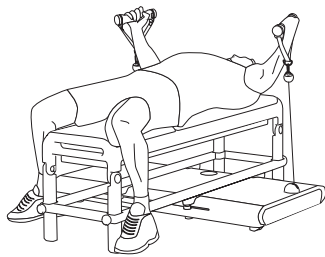
TRAINING GUIDE



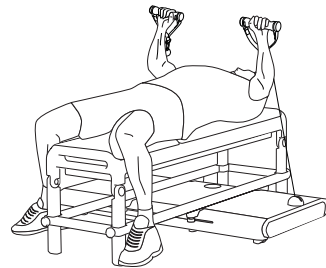
Incline bench fly



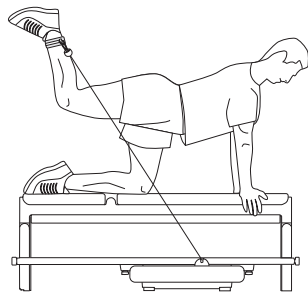
Incline bench press



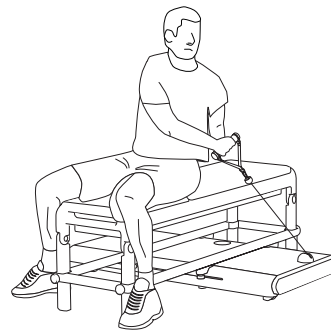
Bench fly



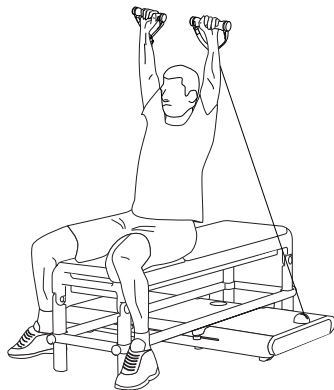
Bench press



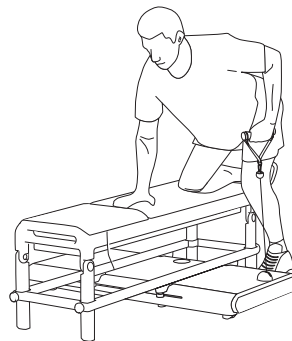
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

FOR THE USERS

1. The maximum load for this device is 150 kg.
2. Wear suitable sports shoes and clothing during use and perform proper warm-up exercises.
3. If you experience discomfort or abnormal physical condition, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Do not drink alcoholic beverages or other stimulants prohibited by national law before or after using this device.
5. Fatigue, failure to follow operating instructions and excessive training may cause injury. Assess your physical condition and endurance carefully before exercising to ensure that the exercises, intensity and duration are appropriate.
6. Keep children and pets away from this product to avoid danger.
7. This product is not suitable for the following persons:
 - Persons with heart disease, high blood pressure, asthma or other conditions that prohibit vigorous exercise;
 - Persons who should avoid vigorous exercise according to medical advice to avoid accidents or physical discomfort.
8. Minors should use this device only under supervision and guidance and not independently.

 **Warning:**

Incorrect, unsafe or excessive training can cause serious injury. If you feel dizzy, stop exercising immediately and consult a doctor.

USE ENVIRONMENT

1. The fitness bench is designed for indoor use and should not be used outdoors.
2. When exercising with the fitness bench, make sure it is in a safe and open space of at least 2 metres.
3. Keep the fitness bench away from water, heat sources and flammable or explosive materials.
4. Place the fitness bench on a clean, flat, hard surface. Do not use blankets or soft cloths under the unit.

CARE AND MAINTENANCE

1. Regularly check buttons and connecting parts for looseness and carry out maintenance if necessary.
2. Regular repair and maintenance of parts prone to damage, wear and breakage are necessary to ensure safe use of the product.
3. Follow the instructions carefully when using the equipment. If defective parts are found during assembly or maintenance, or if noise is heard during operation, stop immediately and address the problems before continuing.

 **Note:**

If there is any damage or abnormalities, stop using the equipment immediately and seek professional help for repair or replacement.

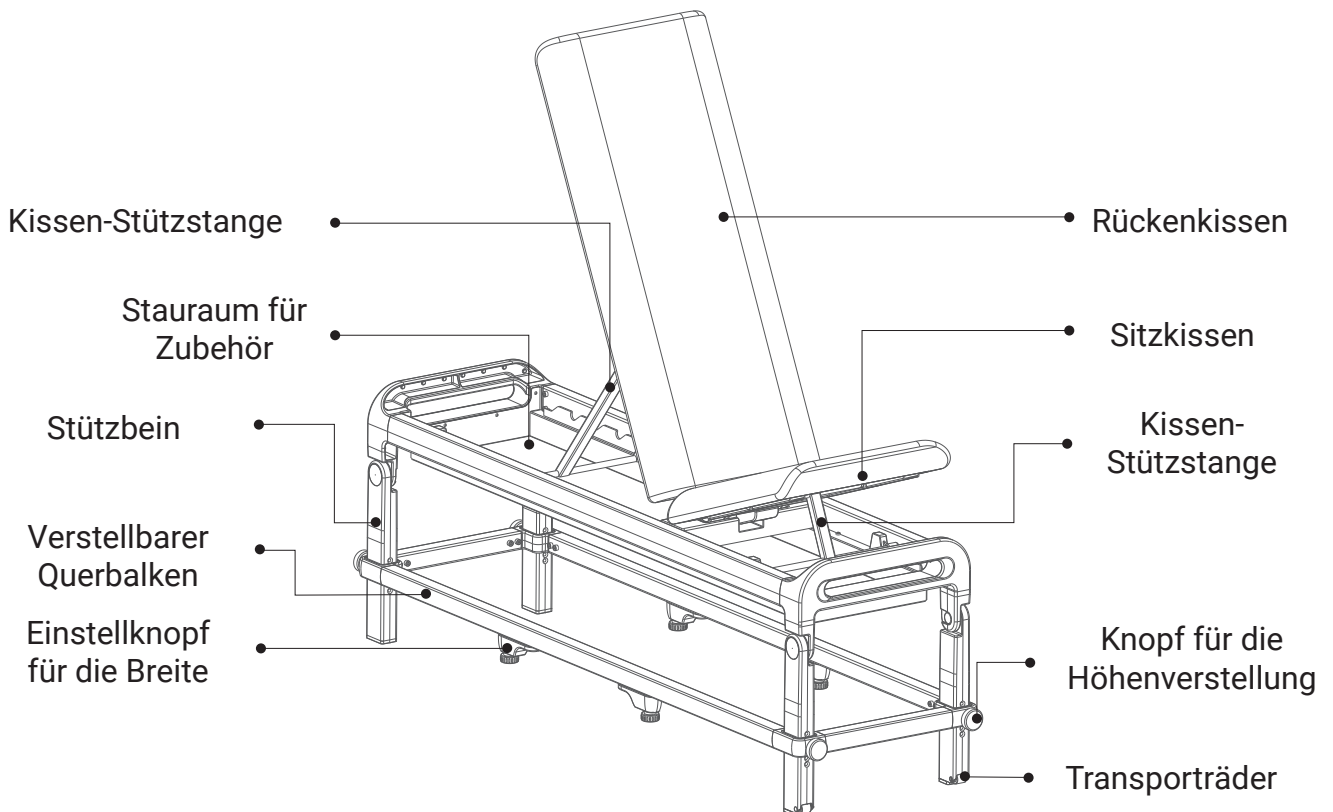
WARRANTY POLICY

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>
for contact information.

1. PRODUKTINFORMATION	22
Illustration der Komponenten.....	22
Produktspezifika	22
2. GEBRAUCHSANWEISUNG.....	23
Gebrauchsanweisung.....	23
Leitfaden für die Ausbildung.....	26
3. SICHERHEIT	27
Für Benutzer.....	27
Betriebsumgebung	28
Pflege und Wartung	28
5. GARANTIE	29
Garantiebedingungen	29

ILLUSTRATION DER KOMPONENTEN



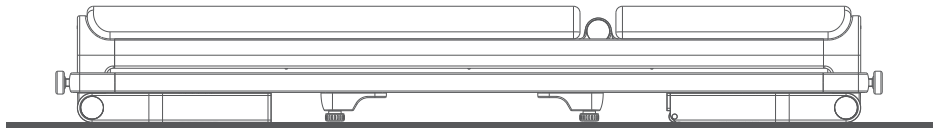
PRODUCT SPECIFICATIONS

Modell	Perform Bench	Nettogewicht	26 kg
Erweitertes Format	126.6 x 35,5 x 117.5 cm	Bruttogewicht	30 kg
Faltbare Größe	126.6 x 35,5 x 17.8 cm	Max. Widerstand pro Seite	75 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg		

GEBRAUCHSANWEISUNG

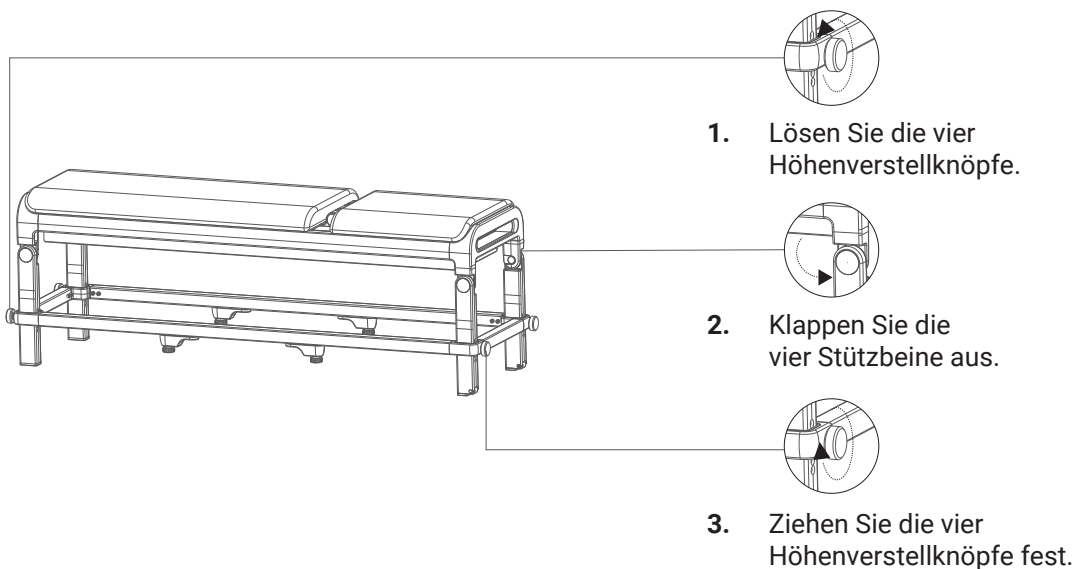
1. Die Verpackung entfernen

Nachdem Sie die Fitnessbank aus der Verpackung genommen haben, stellen Sie sie auf eine ebene Fläche.



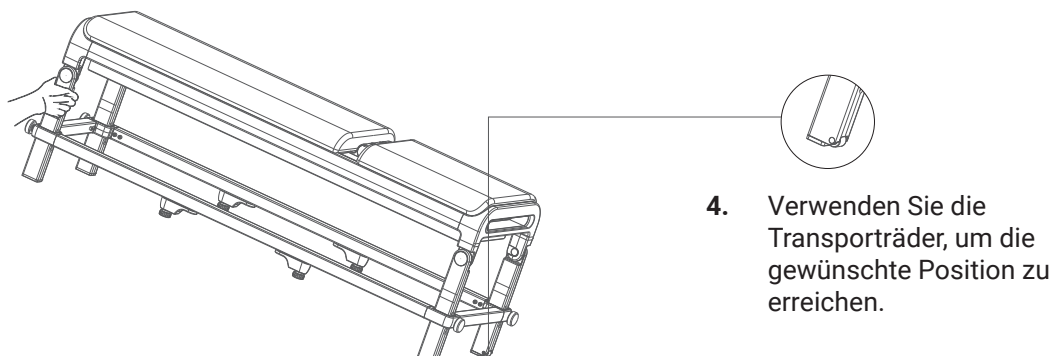
2. Verbreitern Sie die Stützbeine

Lösen Sie die Höhenverstellknöpfe und klappen Sie die vier Stützbeine aus. Stellen Sie die Höhe der Stützbeine auf die gewünschte Höhe ein.



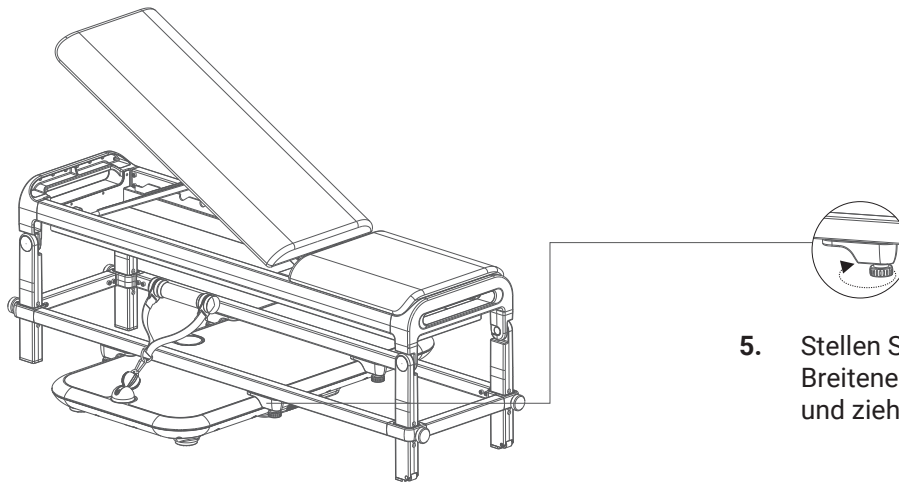
3. Verschieben

Unter den Beinen der Bank befinden sich zwei Transportrollen. Heben Sie die Stützbeine an und benutzen Sie die Transporträder, um die Fitnessbank am gewünschten Ort abzustellen.



4. Einstellen der Breite

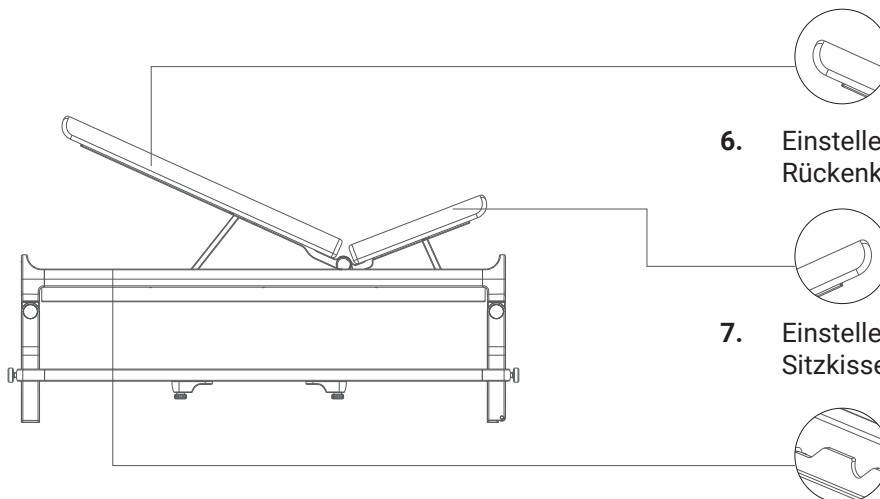
Lösen Sie die Breiteneinstellungsknöpfe und stellen Sie die gewünschte Breite ein.



5. Stellen Sie die vier Breiteneinstellknöpfe ein und ziehen Sie sie fest.

5. Rückenlehne und Sitzkissen einstellen

Der Ausklappwinkel des Rückenkissens und des Sitzkissens kann für unterschiedliche Trainingsbedürfnisse eingestellt werden. Sobald das Rückenkissen auf den gewünschten Winkel ausgeklappt ist, setzen Sie die Kissenhalterung in die richtige Position.



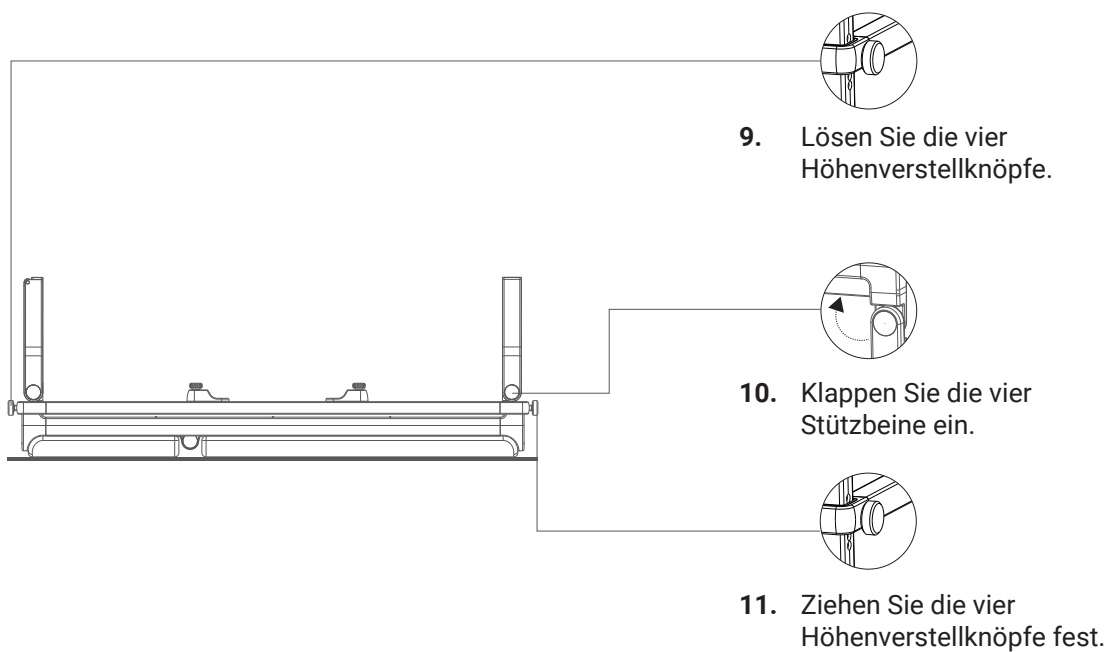
6. Einstellen des Rückenkissens.
7. Einstellen des Sitzkissens.
8. Einsetzen der Stützstange in die Löcher.

! Anmerkung:

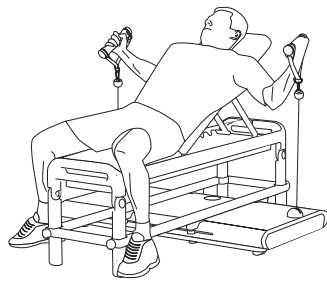
Unter dem Kissen kann Fitnesszubehör verstaut werden. Diese sind durch Aufklappen des Kissens zugänglich.

6. Lagerung

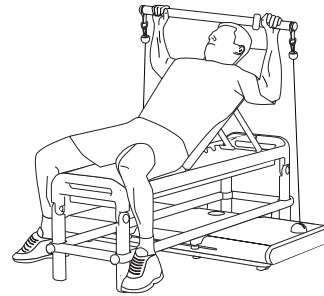
Stellen Sie die Fitnessbank umgedreht auf den Boden. Lösen Sie die Höhenverstellknöpfe und senken Sie dann die Querstange ab. Klappen Sie die vier Stützbeine ein. Ziehen Sie dann die Knöpfe wieder fest. Die Fitnessbank kann dann dort aufbewahrt werden, wo Sie sie brauchen.



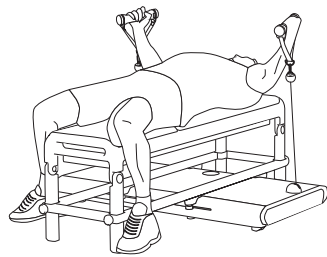
LEITFADEN FÜR DIE AUSBILDUNG



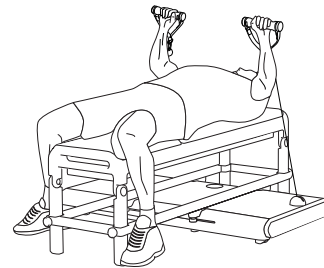
Incline bench fly



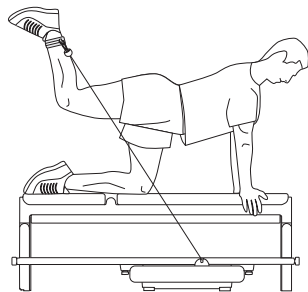
Incline bench press



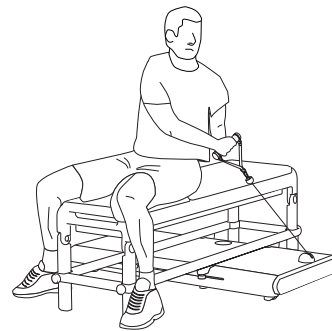
Bench fly



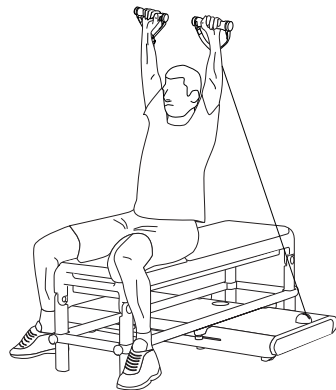
Bench press



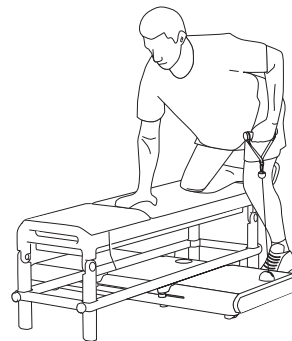
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

FÜR BENUTZER

1. Die maximale Belastung für dieses Gerät beträgt 150 kg.
2. Tragen Sie während der Benutzung geeignete Sportschuhe und Kleidung und führen Sie angemessene Aufwärmübungen durch.
3. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder eine abnormale körperliche Verfassung haben, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke oder andere Stimulanzien, die durch nationale Gesetze verboten sind, bevor oder nachdem Sie dieses Gerät benutzen
5. Ermüdung, Nichtbeachtung von Bedienungsanweisungen und übermäßiges Training können zu Verletzungen führen. Beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und Ausdauer vor dem Training sorgfältig, um sicherzustellen, dass die Übungen, die Intensität und die Dauer angemessen sind.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern, um Gefahren zu vermeiden.
7. Dieses Produkt ist nicht für die folgenden Personen geeignet:
 - Personen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder anderen Erkrankungen, die eine starke körperliche Betätigung verbieten;
 - Personen, die auf ärztlichen Rat hin eine starke körperliche Betätigung vermeiden sollten, um Unfälle oder körperliche Beschwerden zu vermeiden.
8. Minderjährige sollten dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung und nicht selbstständig benutzen.

Warnung:

Falsches, unsicheres oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

BETRIEBSUMGEBUNG

1. Die Fitnessbank ist für den Gebrauch in Innenräumen konzipiert und sollte nicht im Freien verwendet werden.
2. Wenn Sie mit der Fitnessbank trainieren, stellen Sie sicher, dass sie sich in einem sicheren und offenen Raum von mindestens 2 Metern befindet.
3. Halten Sie die Fitnessbank von Wasser, Wärmequellen und entflammaren oder explosiven Materialien fern.
4. Stellen Sie die Fitnessbank auf eine saubere, flache und harte Oberfläche. Verwenden Sie keine Decken oder weichen Tücher unter dem Gerät.

PFLEGE UND WARTUNG

1. Überprüfen Sie regelmäßig die Knöpfe und Verbindungsteile auf Lockerheit und führen Sie gegebenenfalls eine Wartung durch.
2. Regelmäßige Reparatur und Wartung von Teilen, die anfällig für Beschädigung, Verschleiß und Bruch sind, sind notwendig, um eine sichere Verwendung des Produkts zu gewährleisten.
3. Befolgen Sie bei der Verwendung des Geräts sorgfältig die Anweisungen. Wenn bei der Montage oder Wartung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Betriebs Geräusche zu hören sind, halten Sie sofort an und beheben Sie die Probleme, bevor Sie fortfahren.

Anmerkung:

Bei Schäden oder Anomalien stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und wenden Sie sich für eine Reparatur oder einen Austausch an einen Fachmann.

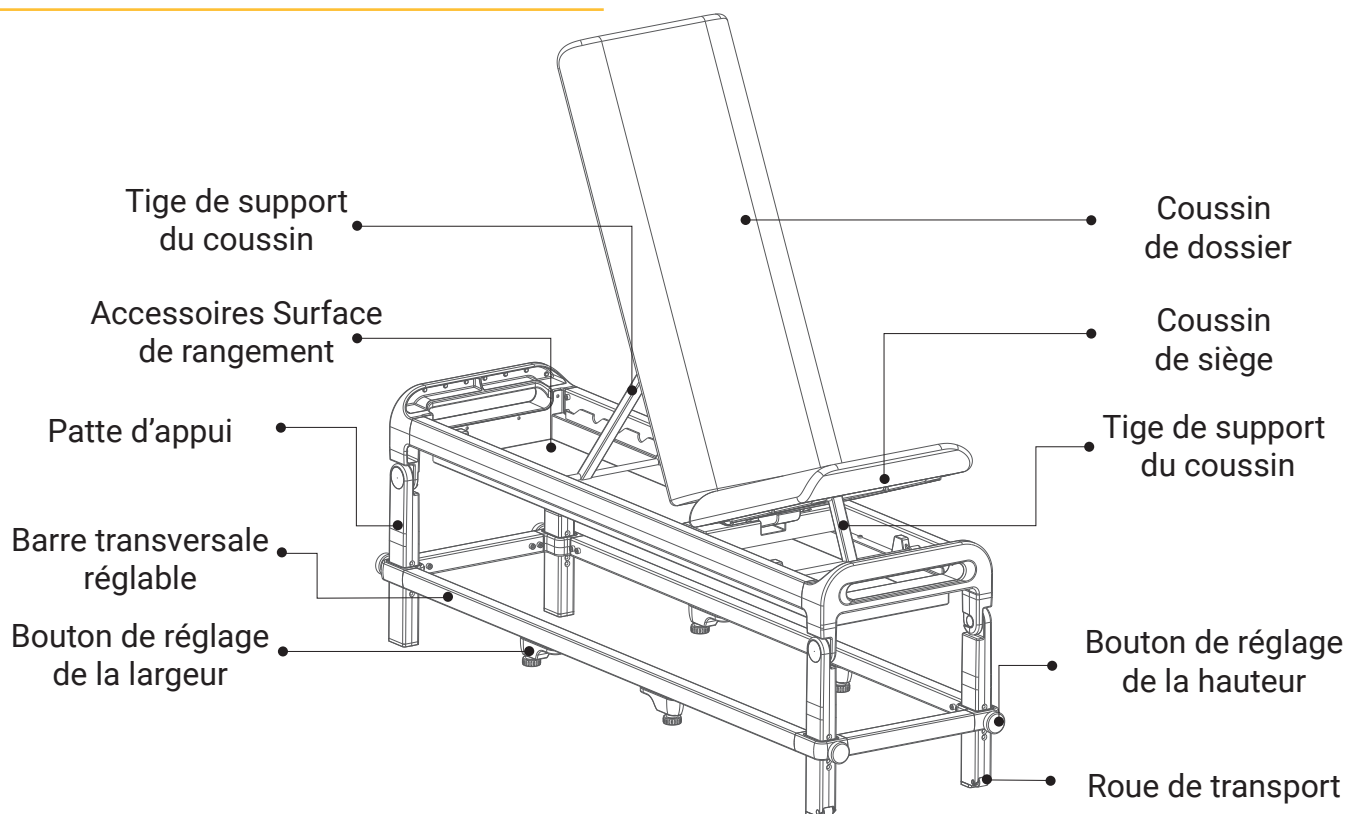
GARANTIEBEDINGUNGEN

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt.

Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

1. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT.....	31
Parts Description	31
Spécifications du produit.....	31
2. MODE D'EMPLOI.....	32
Mode d'emploi	32
Guide de formation	35
3. SÉCURITÉ.....	36
Pour les utilisateurs	36
Environnement opérationnel	37
Entretien et maintenance	37
5. GARANTIE	38
Conditions de garantie	38

ILLUSTRATION DES COMPOSANTS



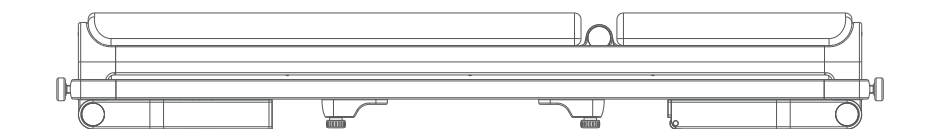
SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle	Perform Bench	Poids net	26 kg
Taille élargie	126.6 x 35,5 x 117.5 cm	Poids brut	30 kg
Taille de pliage	126.6 x 35,5 x 17.8 cm	Résistance max. par côté	75 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg		

MODE D'EMPLOI

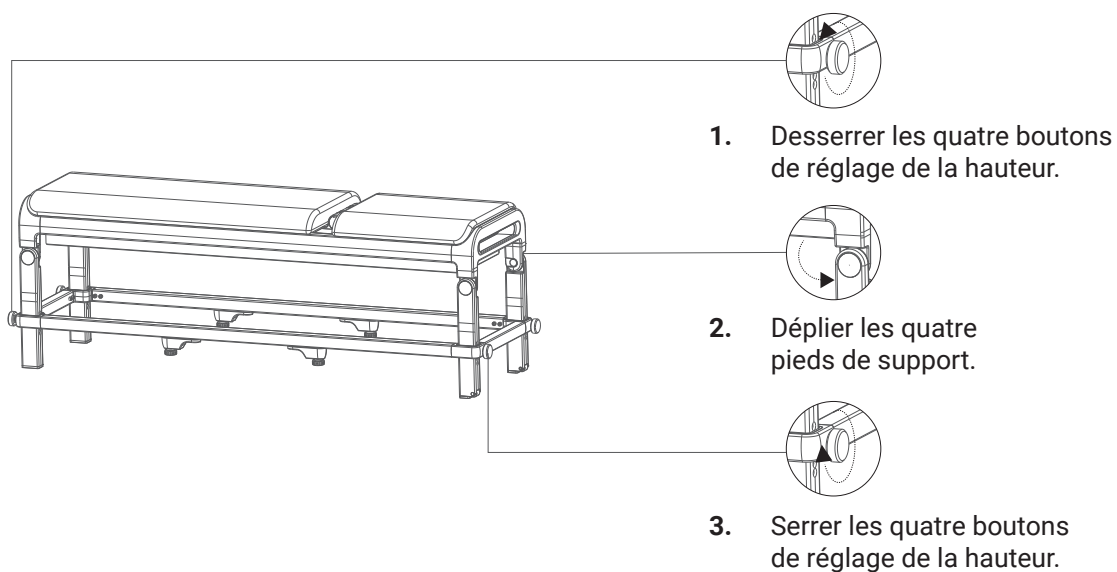
1. Retirer l'emballage

Après avoir sorti le banc de fitness de son emballage, placez-le sur une surface plane.



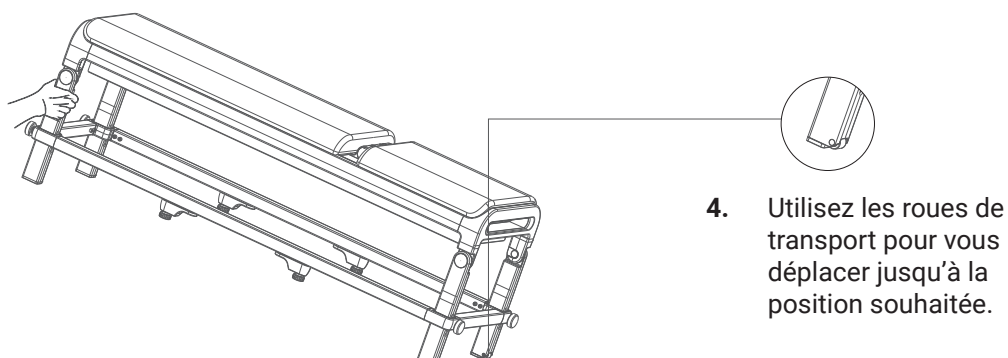
2. Élargir les jambes de support

Desserrez les boutons de réglage de la hauteur et déployez les quatre pieds de support. Réglez la hauteur des pieds de support à la hauteur souhaitée.



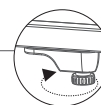
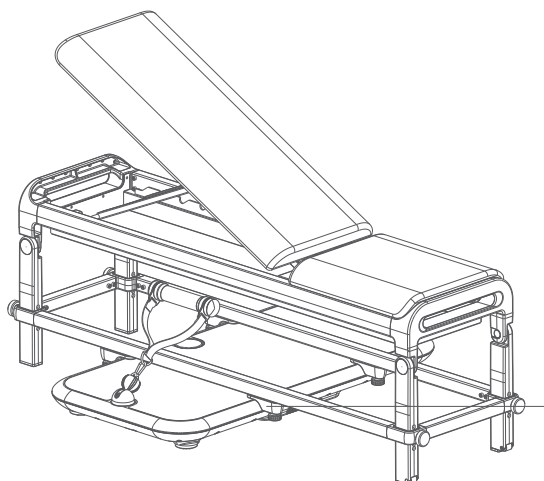
3. Déplacer

Deux roulettes de transport se trouvent sous les pieds du banc. Soulevez les pieds de support et utilisez les roulettes de transport pour poser le banc de fitness à l'endroit souhaité.



4. Ajuster la largeur

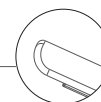
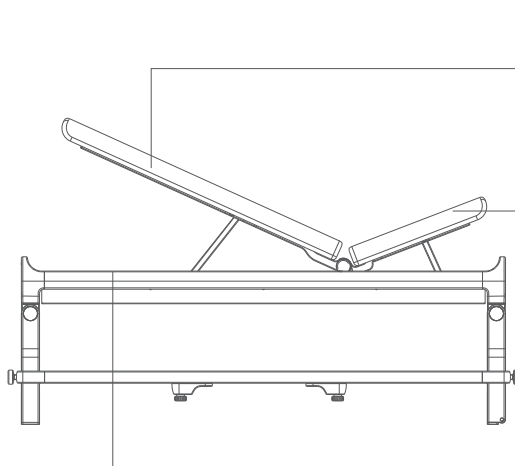
Desserrer les boutons de réglage de la largeur et ajuster à la largeur souhaitée.



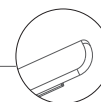
5. Ajuster et serrer les quatre boutons de réglage de la largeur.

5. Régler le dossier et le coussin d'assise

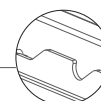
L'angle d'expansion du coussin dorsal et du coussin d'assise peut être ajusté pour répondre à différents besoins d'exercice. Une fois le coussin dorsal déplié à l'angle souhaité, insérez la tige de support du coussin dans le trou correspondant.



6. Réglage du coussin de dossier.



7. Réglage du coussin du siège.



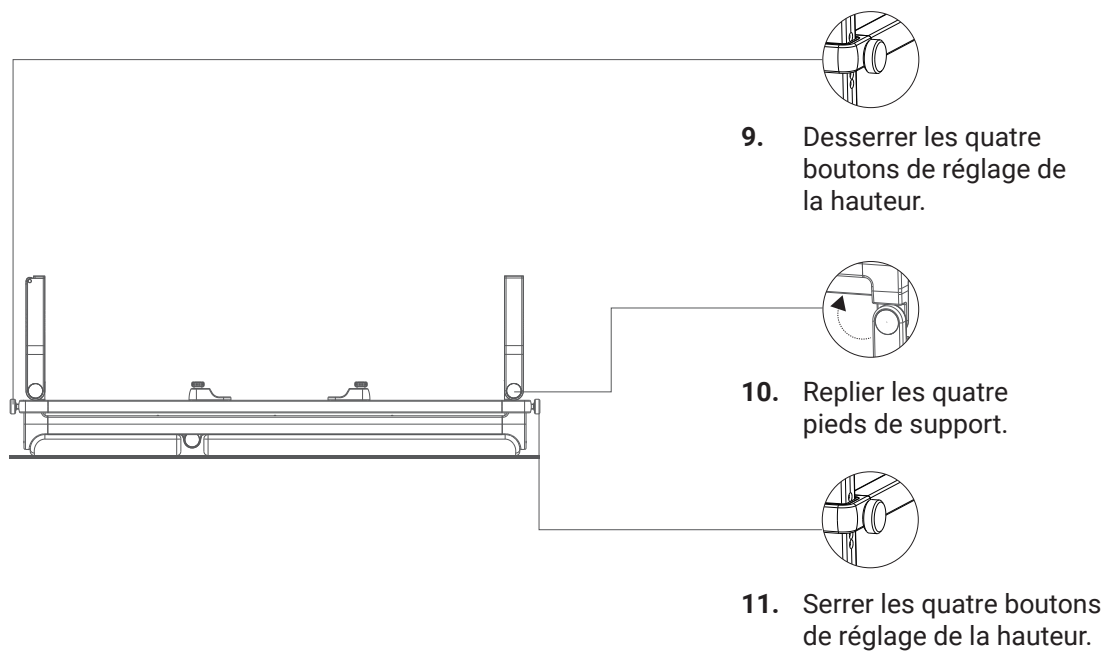
8. Placer la barre de soutien dans les trous.

! Remarque:

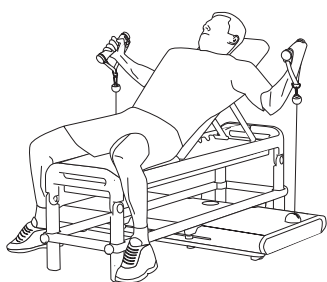
Les accessoires de fitness peuvent être rangés sous le coussin. Ils sont accessibles en dépliant le coussin.

6. Stockage

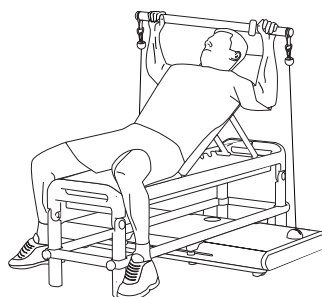
Placez le banc de fitness à l'envers sur le sol. Desserrez les boutons de réglage de la hauteur, puis abaissez la barre transversale. Replier les quatre pieds de support. Resserrez ensuite les boutons. Le banc de fitness peut alors être rangé là où vous le souhaitez.



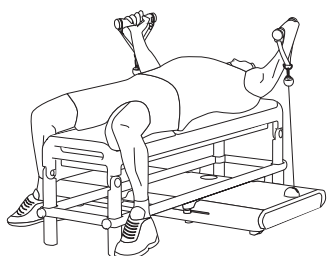
GUIDE DE FORMATION



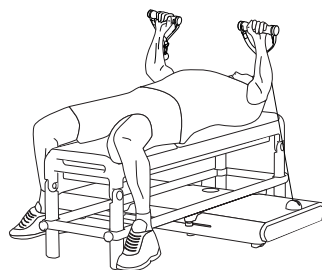
Incline bench fly



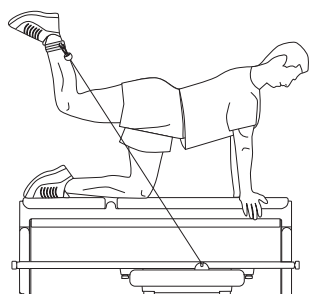
Incline bench press



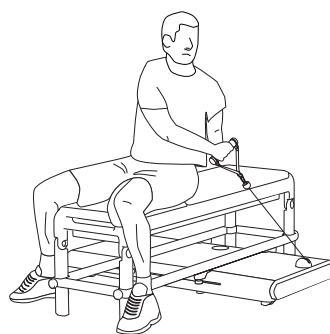
Bench fly



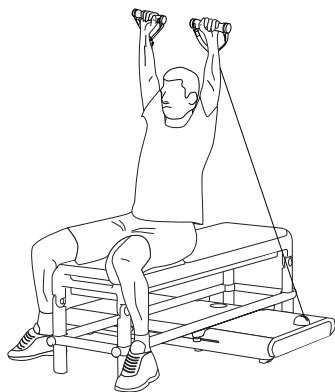
Bench press



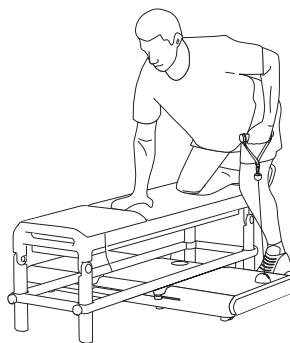
Donkey kicks



V-sit russian twist



Seated shoulder press



Bench kneeling bent over row

POUR LES UTILISATEURS

1. La charge maximale pour cet appareil est de 150 kg.
2. Portez des chaussures et des vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation et effectuez des exercices d'échauffement adéquats.
3. En cas de malaise ou de condition physique anormale, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Ne pas consommer de boissons alcoolisées ou d'autres stimulants interdits par la législation nationale avant ou après l'utilisation de cet appareil.
5. La fatigue, le non-respect des instructions d'utilisation et un entraînement excessif peuvent provoquer des blessures. Évaluez soigneusement votre condition physique et votre endurance avant de faire de l'exercice pour vous assurer que les exercices, l'intensité et la durée sont appropriés.
6. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit pour éviter tout danger.
7. Ce produit ne convient pas aux personnes suivantes :
 - Les personnes souffrant de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'asthme ou d'autres affections qui interdisent les exercices vigoureux;
 - Les personnes qui, sur avis médical, devraient éviter les exercices vigoureux afin d'éviter les accidents ou les malaises physiques.
8. Les mineurs ne doivent utiliser cet appareil que sous surveillance et avec des conseils, et non de manière indépendante.

Attention:

Un entraînement incorrect, dangereux ou excessif peut entraîner des blessures graves. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL

1. Le banc de fitness est conçu pour être utilisé à l'intérieur et ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
2. Lorsque vous faites de l'exercice avec le banc de fitness, assurez-vous qu'il se trouve dans un espace sûr et ouvert d'au moins 2 mètres.
3. Tenez le banc de fitness éloigné de l'eau, des sources de chaleur et des matériaux inflammables ou explosifs.
4. Placez le banc de fitness sur une surface propre, plane et dure. Ne pas utiliser de couvertures ou de chiffons doux sous l'appareil.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

1. Vérifier régulièrement que les boutons et les pièces de raccordement ne sont pas desserrés et procéder à l'entretien si nécessaire.
2. La réparation et l'entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées sont nécessaires pour garantir une utilisation sûre du produit.
3. Suivre attentivement les instructions lors de l'utilisation de l'appareil. Si des pièces défectueuses sont trouvées pendant l'assemblage ou l'entretien, ou si des bruits sont entendus pendant le fonctionnement, arrêtez-vous immédiatement et résolvez les problèmes avant de continuer.

 **Remarque:**

En cas de dommages ou d'anomalies, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et demandez à un professionnel de le réparer ou de le remplacer.

CONDITIONS DE GARANTIE

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit.

Veillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

PERFORM BENCH

WWW.FLOWFITNESS.COM



FLOWFITNESS