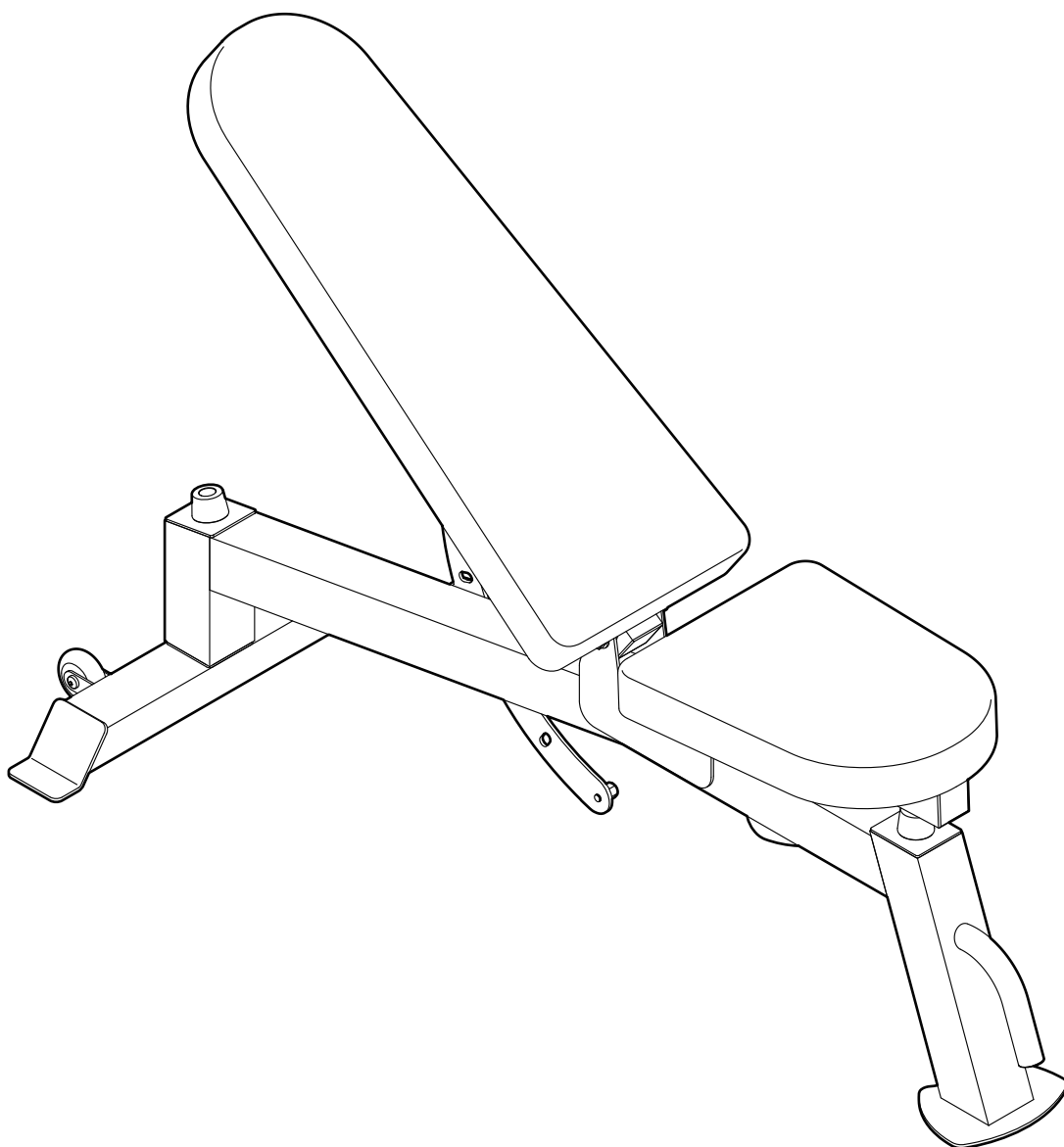




INamc004_DE_EN

A91-179

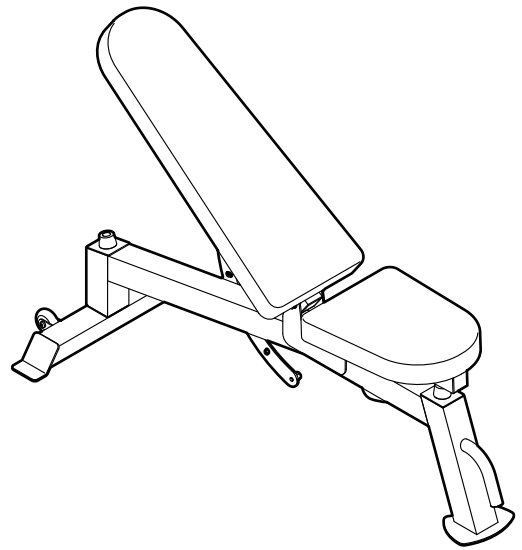


IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

INHALT

Sicherheitsinformationen	3
Bauteile – Teile	4-5
Montageanweisungen	6-8
Einstellung	9
Übungsrichtlinie	10
Explosionszeichnung der Teile	11
Teileliste	12



PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Zeichnung zeigt die Position(en) des/der Warmaufkleber(s). **Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, fordern Sie auf der vorderen Umschlagseite dieses Handbuchs einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.**

Hinweis: Der/die Aufkleber wird/werden möglicherweise nicht in der tatsächlichen Größe angezeigt.

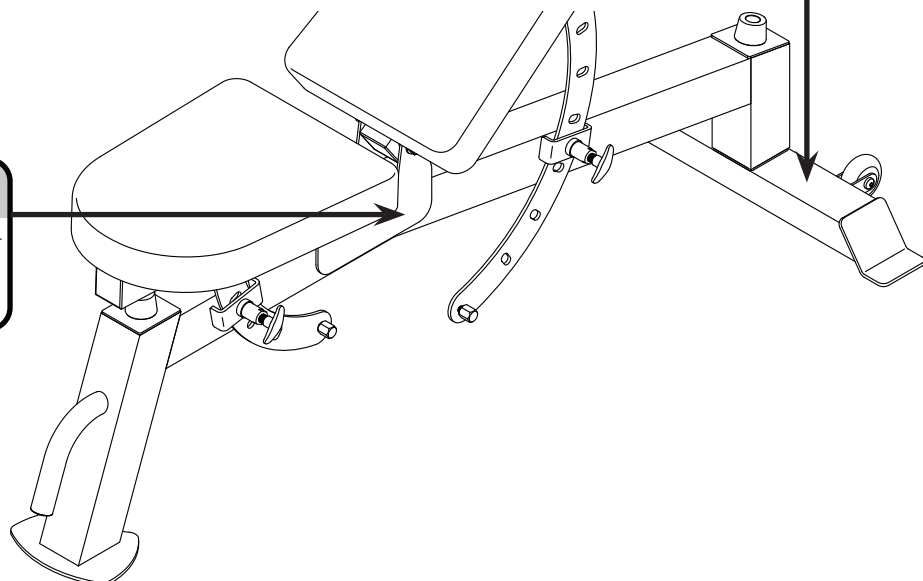
! WARNUNG

- Ein Missbrauch dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie das Benutzerhandbuch vor dem Gebrauch und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Lassen Sie Kinder nicht auf oder in der Nähe des Geräts.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen beweglichen Teilen fern.
- Ersetzen Sie das Etikett, wenn es beschädigt, unleserlich oder entfernt wurde.
- Maximales Benutzergewicht 300 Pfund.



! WARNUNG

- Halten Sie Hände und Finger von diesem Bereich fern.



SICHERHEITSINFORMATIONEN

Um das Risiko von schweren Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnhinweise auf Ihrer Hantelbank, bevor Sie Ihre Hantelbank benutzen. HOMCOM übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieses Produkts entstehen.

Warnung

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer der Hantelbank über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert sind.
- Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen.
- Die Hantelbank ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder fehlender Erfahrung und fehlendem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie die Hantelbank zu benutzen ist.
- Benutzen Sie die Hantelbank nur wie in diesem Handbuch beschrieben.
- Die Hantelbank ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellen, vermietenden oder institutionellen Umgebungen.
- Bewahren Sie die Hantelbank in Innenräumen auf und halten Sie sie von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie die Hantelbank nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
- Stellen Sie die Hantelbank auf eine ebene Fläche, mit genügend Freiraum um die Hantelbank herum, um die Hantelbank auf- und abzubauen und zu benutzen. Legen Sie eine Matte unter die Hantelbank, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile der Hantelbank und ziehen Sie diese ordnungsgemäß fest. Tauschen Sie verschlissene Teile sofort aus.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere zu jeder Zeit von der Hantelbank fern.
- Halten Sie Hände und Füße von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung; tragen Sie keine weite Kleidung, die sich auf der Hantelbank verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung der Hantelbank immer Sportschuhe zum Schutz der Füße.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich matt fühlen, kurzatmig werden oder während des Trainings Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.

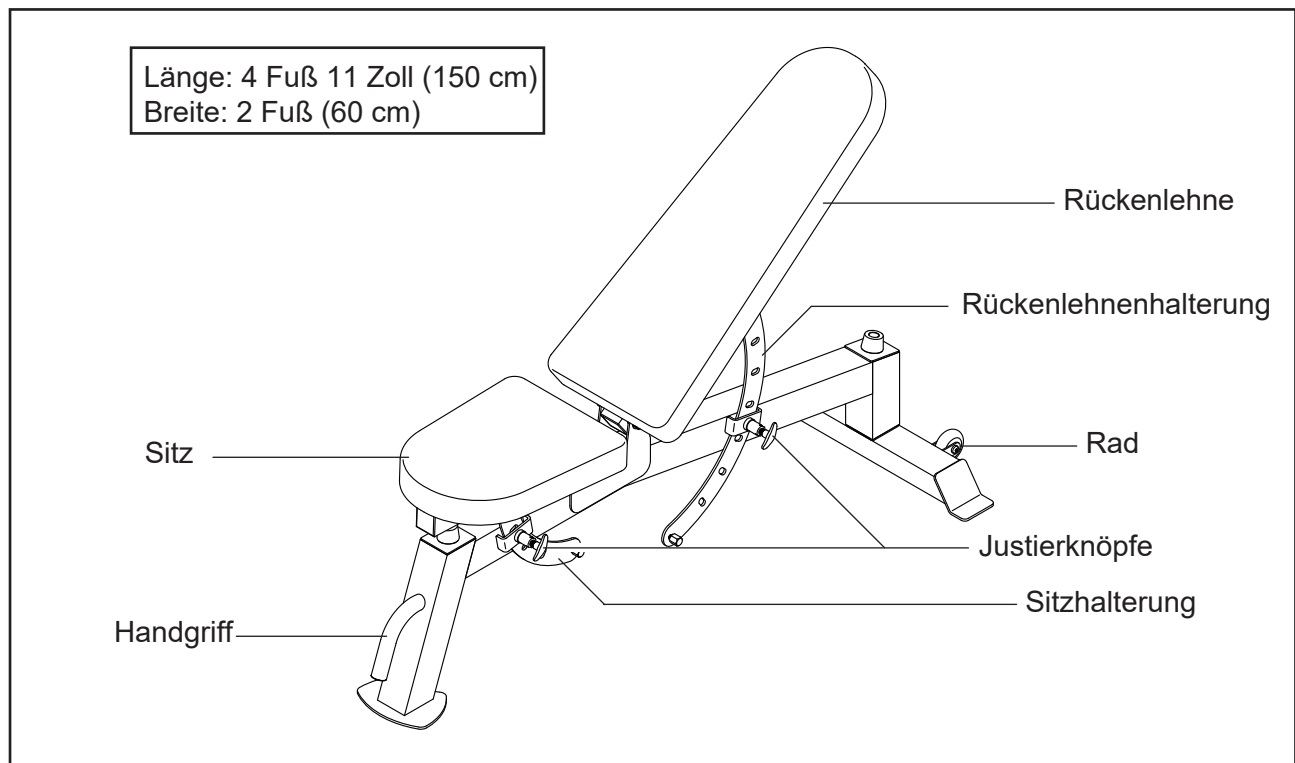
BAUTEILE – TEILE

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für die HOMCOM UTILITY BENCH entschieden haben. Die Hantelbank ist so konzipiert, dass sie Ihnen hilft, die wichtigsten Muskelgruppen Ihres Oberkörpers zu entwickeln. Ganz gleich, ob Ihr Ziel darin besteht, Ihren Körper zu straffen, dramatische Muskelmasse und Kraft aufzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Hantelbank wird Ihnen helfen, die spezifischen Ergebnisse zu erzielen, die Sie wünschen.

Lesen Sie zu Ihrem Nutzen dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Wenn Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs Fragen haben, lesen Sie bitte die vordere Umschlagseite dieses Handbuchs.

Bevor Sie weiter lesen, machen Sie sich bitte mit den Teilen vertraut, die in der untenstehenden Zeichnung beschriftet sind.



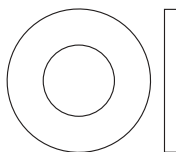
BESTANDTEILE

Verwenden Sie die Zeichnungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für den Zusammenbau benötigt werden. Die Nummer in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs.

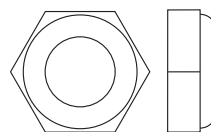
Hinweis: Wenn ein Teil nicht im Teilesatz enthalten ist, prüfen Sie, ob es vormontiert ist. Möglicherweise sind zusätzliche Teile enthalten.



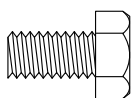
M8 Unterlegscheibe
(18)-18



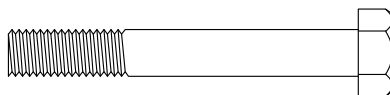
M12 Unterlegscheibe
(15)-4



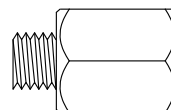
M12 Kontermutter
(16)-2



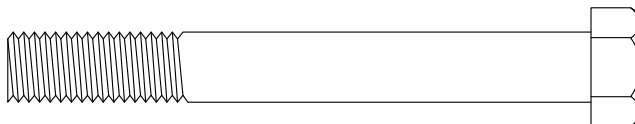
M8 x 15 mm
Schraube (13)-16



M8 x 60 mm Schraube (21)-2



Anschlagschraube (17)-2



M12 x 100 mm Schraube (14)-2

MONTAGEANWEISUNGEN

A. Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.

B. Montieren Sie die Hantelbank aufgrund ihres Gewichts und ihrer Größe an dem Ort, an dem sie verwendet werden soll.

Stellen Sie sicher, dass genügend Freiraum vorhanden ist, um die Hantelbank während des Aufbaus herumzuehen.

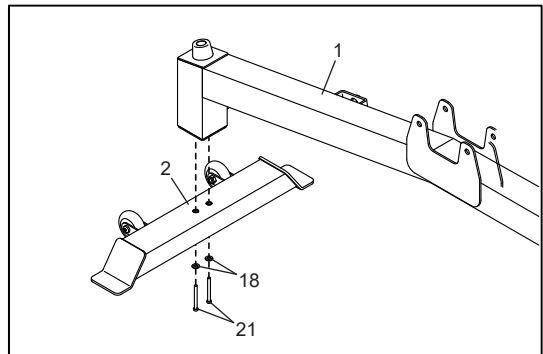
C. Legen Sie alle Teile in einen aufgeräumten Bereich und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Montageschritte abgeschlossen haben.

D. Für die Montage benötigen Sie neben dem/den mitgelieferten Werkzeug(en) zwei verstellbare Schraubenschlüssel 

SCHRITT 1

Richten Sie das Untergestell (2) und den Rahmen (1) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie das Untergestell (2) mit zwei Schrauben M8 x 60 mm (21) und zwei Unterlegscheiben M8 (18) am Rahmen (1).

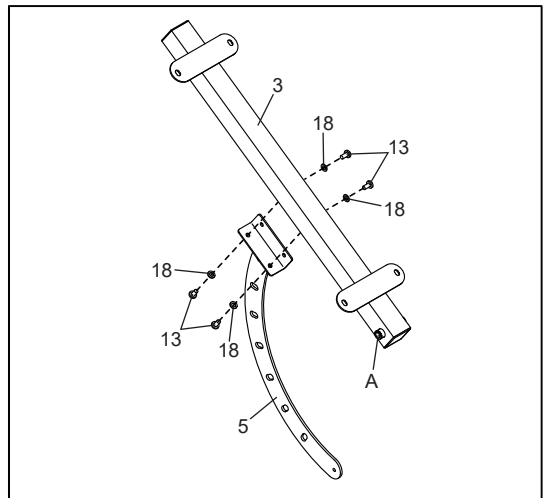


SCHRITT 2

Richten Sie den Rückenlehnenrahmen (3) so aus, dass sich die geschweißten Rohre (A) in der gezeigten Position befinden. Richten Sie außerdem die Rückenlehnenhalterung (5) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den Rückenlehnenhalterung (5) mit vier Schrauben M8 x 15 mm (13) und vier Unterlegscheiben M8 (18) am Rückenlehnenrahmen (3);

ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig an.



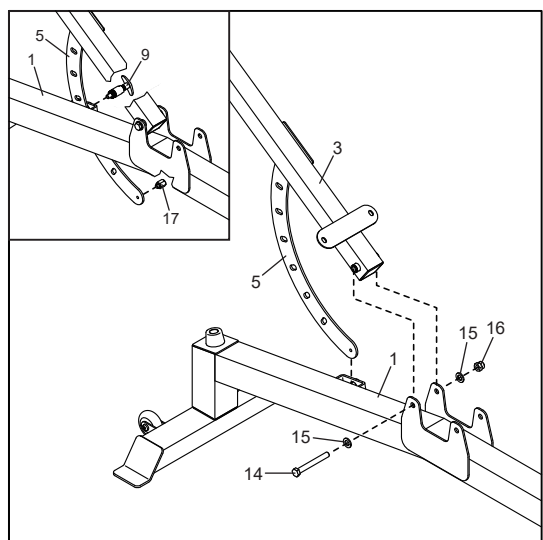
SCHRITT 3

Stecken Sie das Ende der Rückenlehnenhalterung (5) in den Rahmen (1) und befestigen Sie dann den Rückenlehnenrahmen (3) mit einer M12 x 100-mm-Schraube (14), zwei M12-Unterlegscheiben (15) und einer M12-Kontermutter (16) am Rahmen, wie abgebildet.

Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Rückenlehnenrahmen muss frei schwenkbar sein.

Siehe Schritt 3. Ziehen Sie die M8 x 15-mm-Schrauben (13) an.

Siehe die eingesetzte Zeichnung. Ziehen Sie einen der Einstellknöpfe (9) im Rahmen (1) und in einem der Einstelllöcher in der Rückenlehnenhalterung (5) fest an. Ziehen Sie dann eine der Anschlagsschrauben (17) in das Ende der Rückenlehnenhalterung fest.



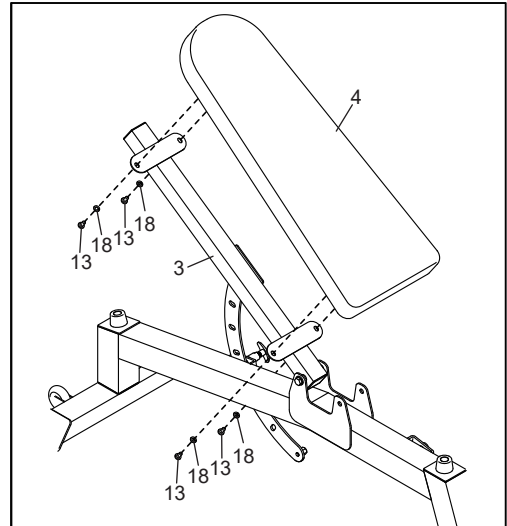
MONTAGEANWEISUNGEN

SCHRITT 4

Befestigen Sie die Rückenlehne (4) mit vier Schrauben M8 x 15 mm (13) und vier Unterlegscheiben M8 (18) am Rückenlehnenrahmen (3); beginnen Sie mit allen Schrauben und ziehen Sie sie dann fest.

Um eine Beschädigung der Rückenlehne zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur so weit an, bis sich die Rückenlehne nicht mehr bewegt oder locker fühlt.

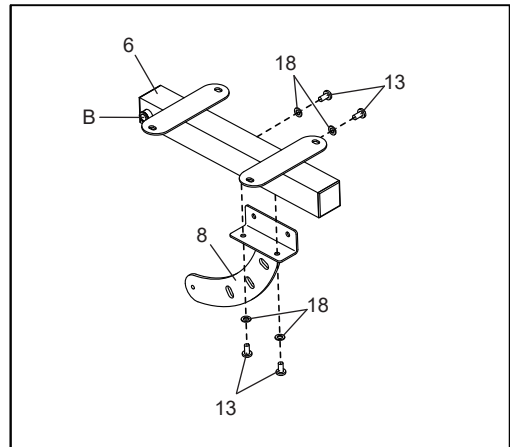
Hinweis: Um den Winkel der Rückenlehne (4) einzustellen, siehe EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE auf Seite 8.



SCHRITT 5

Richten Sie den Sitzrahmen (6) so aus, dass sich die geschweißten Rohre (B) in der abgebildeten Position befinden. Richten Sie außerdem die Sitzhalterung (8) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Sitzhalterung (8) mit vier Schrauben M8 x 15 mm (13) und vier Unterlegscheiben M8 (18) am Sitzrahmen (6); **ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.**



SCHRITT 6

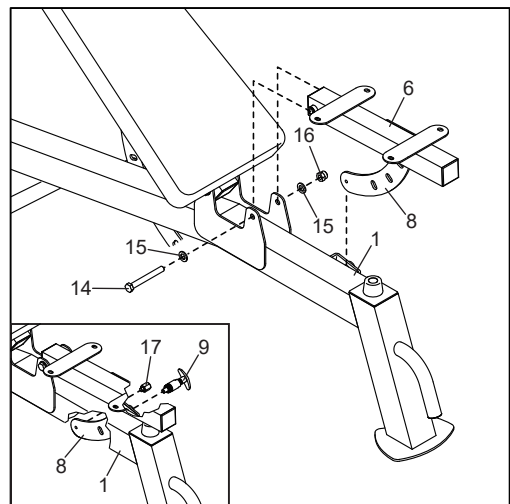
Stecken Sie das Ende der Sitzhalterung (8) in den Rahmen (1) und befestigen Sie dann den Sitzrahmen (6) mit einer M12 x 100 mm-Schraube (14), zwei M12-Unterlegscheiben (15) und einer M12-Kontermutter (16) am Rahmen, wie abgebildet.

Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Sitzrahmen muss frei schwenkbar sein.

Siehe Schritt 6. Ziehen Sie die M8 x 15 mm-Schrauben (13) an.

Siehe die eingesetzte Zeichnung. Ziehen Sie den anderen Einstellknopf (9) fest in den Rahmen (1) und in eines der Einstelllöcher in der Sitzhalterung (8) ein.

Ziehen Sie dann die andere Anschlagschraube (17) in das Ende der Sitzhalterung fest.

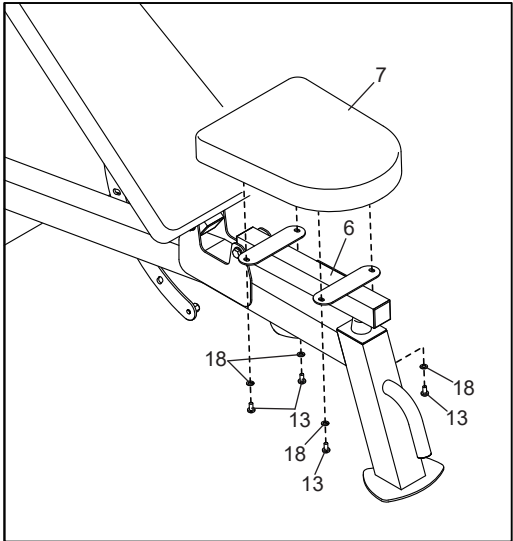


MONTAGEANWEISUNGEN

SCHRITT 7

Befestigen Sie den Sitz (7) mit vier Schrauben M8 x 15 mm (13) und vier Unterlegscheiben M8 (18) am Sitzrahmen (6); beginnen Sie mit allen Schrauben und ziehen Sie sie dann fest. Um eine Beschädigung des Sitzes zu vermeiden, ziehen Sie die Schrauben nur so weit an, bis sich der Sitz nicht mehr bewegt oder locker anfühlt.

Hinweis: Um den Winkel des Sitzes (7) einzustellen, siehe EINSTELLEN DES SITZES auf Seite 8.



Vergewissern Sie sich, dass alle Teile der Hantelbank richtig angezogen sind.

Es können zusätzliche Teile enthalten sein. Legen Sie eine Matte unter die Hantelbank, um den Boden zu schützen.

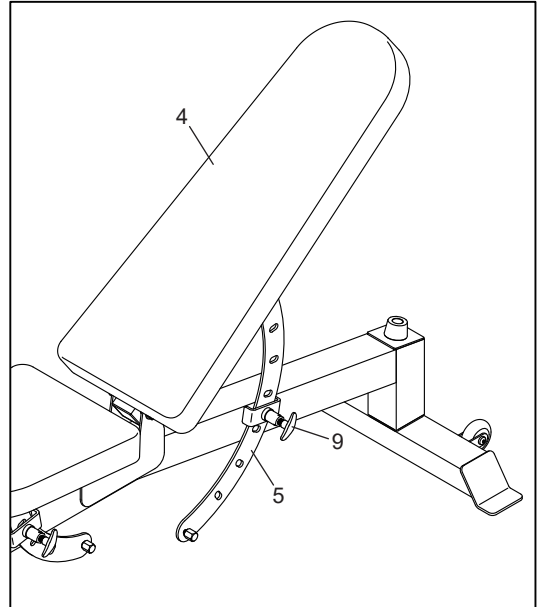
EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie die Hantelbank einstellen. Wichtige Informationen zur optimalen Nutzung Ihres Trainingsprogramms finden Sie in den ÜBUNGSLEITFADEN auf Seite 10. Lesen Sie auch die beiliegende Übungsanleitung, um die richtige Form für verschiedene Übungen zu erfahren.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Um den Winkel der Rückenlehne (4) einzustellen, halten Sie die Rückenlehne mit einer Hand fest. Drehen Sie mit der anderen Hand den angezeigten Einstellknopf (9) gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen, ziehen Sie ihn nach außen, heben Sie die Rückenlehne an oder senken Sie sie ab und führen Sie den Einstellknopf dann in eines der Einstelllöcher in der Rückenlehnenshalterung (5) ein. Drehen Sie dann den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.

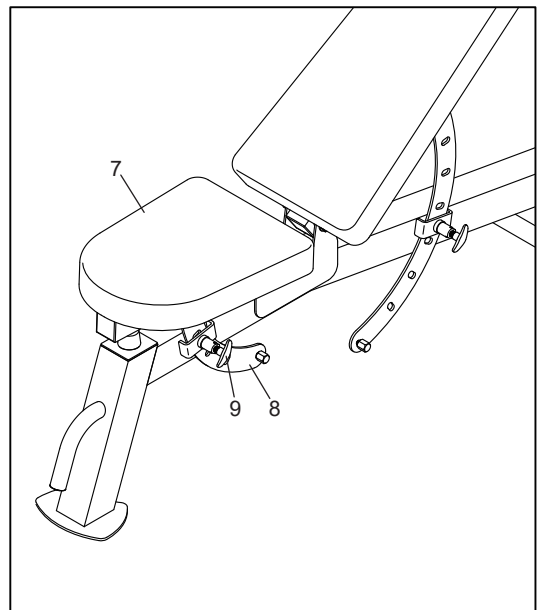
⚠ WARNUNG: Halten Sie immer die Rückenlehne (4) fest, bevor Sie am Einstellknopf (9) ziehen; die Rückenlehne kann mit großer Kraft herunterfallen.



EINSTELLEN DES SITZES

Um den Winkel des Sitzes (7) einzustellen, halten Sie den Sitz mit einer Hand fest. Drehen Sie mit der anderen Hand den angezeigten Einstellknopf (9) gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen, ziehen Sie ihn nach außen, heben oder senken Sie den Sitz und stecken Sie dann den Einstellknopf in eines der Einstelllöcher in der Sitzhalterung (8). Drehen Sie dann den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.

⚠ WARNUNG: Halten Sie den Sitz (7) immer fest, bevor Sie den Einstellknopf (9) ziehen; der Sitz kann mit großer Kraft herunterfallen.



ÜBUNGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFTTRAININGS

Hinweis: Eine „Wiederholung“ ist ein vollständiger Zyklus einer Übung, z. B. ein Situp. Eine „Einheit“ ist eine Reihe von Wiederholungen.

Muskelaufbau - Beanspruchen Sie Ihre Muskeln nahe ihrer maximalen Kapazität und steigern Sie schrittweise die Intensität Ihrer Übung. Passen Sie die Intensität einer einzelnen Übung wie folgt an:

- Ändern Sie die Höhe des verwendeten Widerstands.
- Ändern Sie die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Einheiten.

Bestimmen Sie nach eigenem Ermessen den für Sie richtigen Widerstandswert. Beginnen Sie mit 3 Einheiten zu je 8 Wiederholungen für jede Übung, die Sie durchführen. Machen Sie nach jeder Einheit eine Pause von 3 Minuten. Wenn Sie 3 Einheiten mit 12 Wiederholungen ohne Schwierigkeiten ausführen können, erhöhen Sie den Widerstand.

Straffung - Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie bis zu einem moderaten Prozentsatz ihrer Kapazität beanspruchen. Wählen Sie einen moderaten Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jeder Einheit. Führen Sie so viele Einheiten mit 15 bis 20 Wiederholungen wie möglich durch, ohne dass Sie sich dabei unwohl fühlen. Ruhen Sie sich nach jeder Einheit 1 Minute lang aus. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie mehr Einheiten absolvieren, anstatt einen hohen Widerstand zu verwenden.

Gewichtsabnahme - Um Gewicht zu verlieren, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jeder Einheit. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang und machen Sie zwischen den Einheiten maximal 30 Sekunden lang Pausen.

Cross-Training - Kombinieren Sie Krafttraining und aerobes Training, indem Sie diese Art von Programm durchführen:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training am Dienstag und Donnerstag.
- Ein voller Ruhetag pro Woche, um Ihrem Körper Zeit zur Regeneration zu geben.

TRAINING-RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit den Geräten vertraut und lernen Sie die richtige Form für jede Übung. Bestimmen Sie nach eigenem Ermessen die angemessene Zeitdauer für jedes Training und die Anzahl der Wiederholungen und Einheiten, die Sie ausführen müssen. Machen Sie Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Legen Sie nach jedem Training mindestens einen Ruhetag ein.

Aufwärmen - Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und den Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

Training - Führen Sie in jedem Training 6 bis 10 verschiedene Übungen durch. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe und betonen Sie die Bereiche, die Sie entwickeln möchten. Variieren Sie die Übungen von Training zu Training, um ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training zu gewährleisten.

Abkühlen - Beenden Sie das Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft, Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSFORM

Bewegen Sie sich bei jeder Übung über den gesamten Bewegungsumfang und bewegen Sie nur die entsprechenden Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jeder Einheit gleichmäßig und ohne Pausen aus. Die Belastungsphase jeder Wiederholung sollte etwa halb so lange dauern wie die Erholungsphase. Atmen Sie während der Belastungsphase jeder Wiederholung aus und während der Erholungsphase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

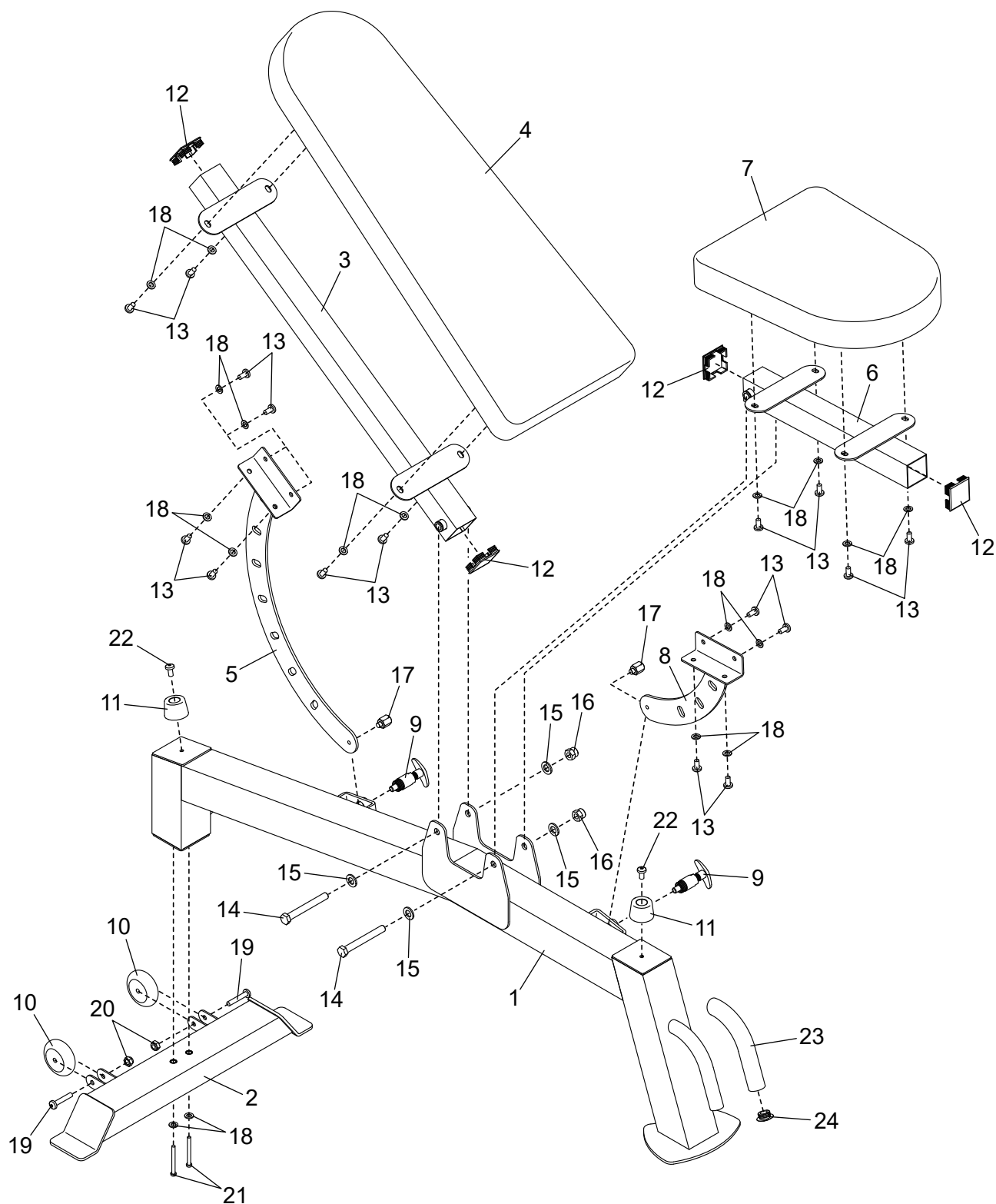
Ruhen Sie sich nach jeder Einheit für kurze Zeit aus:

- Muskelaufbau - Machen Sie nach jeder Einheit eine Pause von drei Minuten.
- Straffung - Ruhen Sie nach jeder Einheit eine Minute lang.
- Gewichtsabnahme - Machen Sie nach jeder Einheit eine Pause von 30 Sekunden.

MOTIVIERT BLEIBEN

Führen Sie zur Motivation ein Protokoll über jedes Training. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, den verwendeten Widerstand und die Anzahl der Einheiten und Wiederholungen. Notieren Sie einmal im Monat Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Bewegung zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

EXPLOSIONSZEICHNUNG DER TEILE

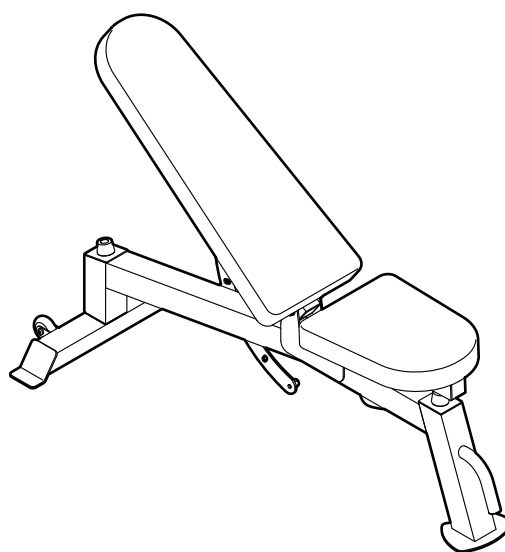


TEILELISTE

NEIN	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Rahmen	1
2	Basis	1
3	Rückenrahmen	1
4	Rückenlehne	1
5	Rückenlehnenhalterung	1
6	Sitzrahmen	1
7	Sitz	1
8	Sitzhalterung	1
9	Verstellknopf	2
10	Rad	2
11	Stoßfänger	2
12	Vierkantkappe	4
13	M8 x 15 mm Schraube	16
14	M12 x 100 mm Schraube	2
15	M12 Unterlegscheibe	4
16	M12 Kontermutter	2
17	Anschlagschraube	2
18	M8 Unterlegscheibe	18
19	M8 x 40 mm Schraube	2
20	M8 Kontermutter	2
21	M8 x 60 mm Schraube	2
22	M8 x 15 mm Schraube	2
23	Schaumgriff	1
24	Runde Kappe	1
*	Benutzer-Handbuch	-
*	Handlaufabdeckung	-

CONTENTS

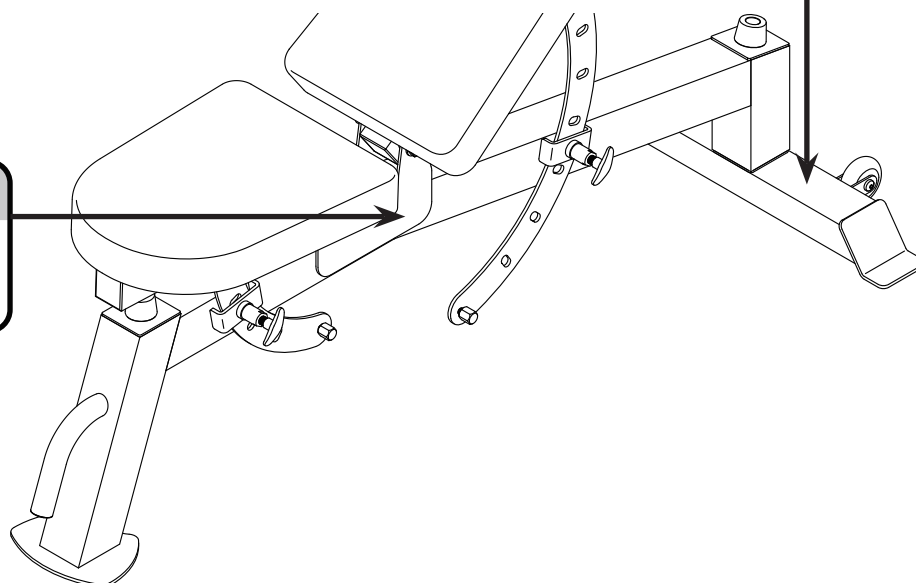
Safety Information	14
Components - Parts	15-16
Assembly Instructions	17-19
Adjustment	20
Exercise Guidelines	21
Exploded Parts Diagram	22
Parts List	23



WARNING DECAL PLACEMENT

This drawing shows the location(s) of the warning decal(s). **If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a free replacement decal. Apply the decal in the location shown.**

Note: The decal(s) may not be shown at actual size.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



SAFETY INFORMATION

To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your weight bench before using your weight bench.

HOMCOM assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Warning

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the weight bench are adequately informed of all precautions.
- Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
- The weight bench is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless they are given supervision or instruction about use of the weight bench by someone responsible for their safety.
- Use the weight bench only as described in this manual.
- The weight bench is intended for home use only. Do not use the weight bench in any commercial, rental, or institutional setting.
- Keep the weight bench indoors, away from moisture and dust. Do not put the weight bench in a garage or covered patio, or near water.
- Place the weight bench on a level surface, with enough clearance around the weight bench to mount, dismount, and use the weight bench. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the weight bench.
- Inspect and properly tighten all parts each time the weight bench is used. Replace any worn parts immediately.
- Keep children under age 13 and pets away from the weight bench at all times.
- Keep hands and feet away from moving parts.
- Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the weight bench. Always wear athletic shoes for foot protection while using the weight bench.
- Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, if you become short of breath, or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

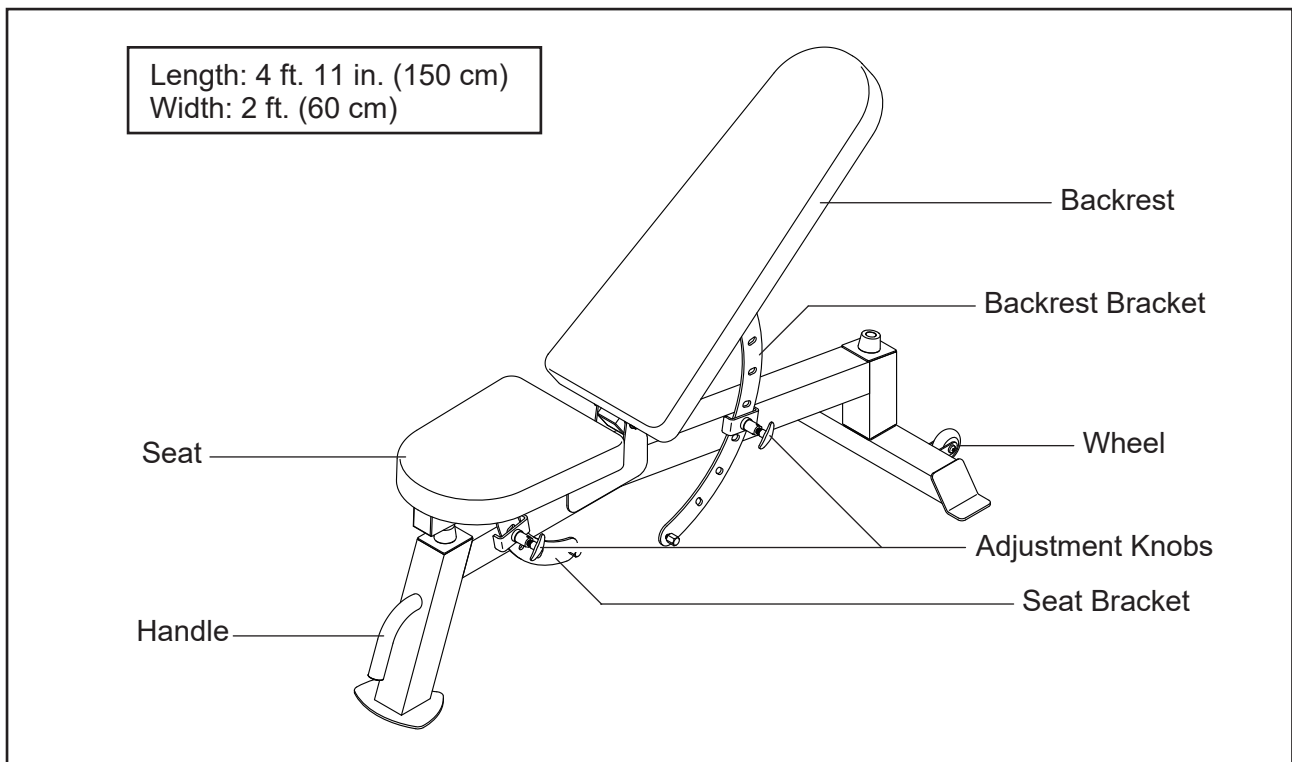
COMPONENTS - PARTS

Before you begin

Thank you for selecting the HOMCOM UTILITY BENCH. The weight bench is designed to help you develop the major muscle groups of your upper body. Whether your goal is to tone your body, build dramatic muscle size and strength, or improve your cardiovascular system, the weight bench will help you to achieve the specific results you want.

For your benefit, read this manual carefully before you use the weight bench. If you have questions after reading this manual, please see the front cover of this manual.

Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.



COMPONENTS

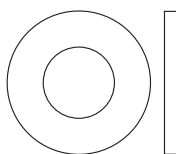
Use the drawings below to identify the small parts needed for assembly. The number in parentheses below each drawing is the key number of the part, from the PART LIST near the end of this manual.

Note: If a part is not in the hardware kit, check to see whether it has been preassembled.

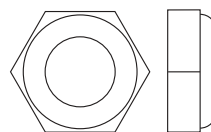
Extra hardware may be included.



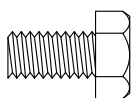
M8 Washer
(18)–18



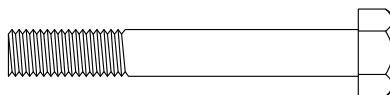
M12 Washer
(15)–4



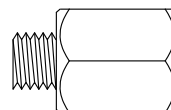
M12 Locknut
(16)–2



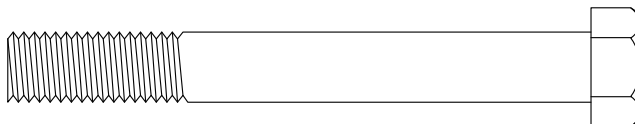
M8 x 15mm
Screw (13)–16



M8 x 60mm Screw (21)–2



Stop Screw (17)–2



M12 x 100mm Bolt (14)–2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

A. Assembly requires two persons.

B. Because of its weight and size, assemble the weight bench in the location there it will be used. Make sure that there is enough clearance to walk around the weight bench as you assemble it.

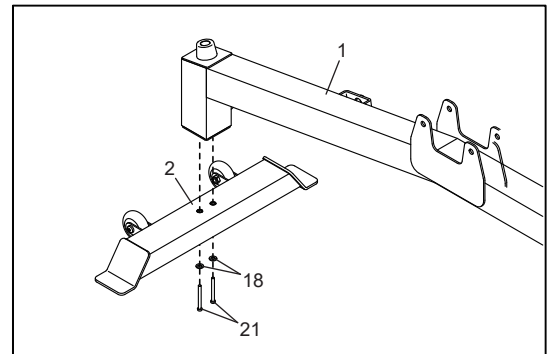
C. Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until you finish all assembly steps.

D. In addition to the included tool(s), assembly requires the following tools:
two adjustable wrenches



STEP 1

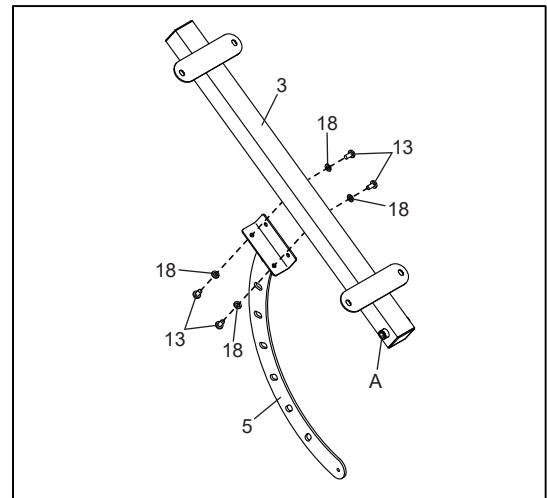
Orient the Base (2) and the Frame (1) as shown. Attach the Base (2) to the Frame (1) with two M8 x 60mm Screws (21) and two M8 Washers (18).



STEP 2

Orient the Backrest Frame (3) so that the welded tubes (A) are in the position shown. In addition, orient the Backrest Bracket (5) as shown.

Attach the Backrest Bracket (5) to the Backrest Frame (3) with four M8 x 15mm Screws (13) and four M8 Washers (18); **do not fully tighten the Screws yet.**

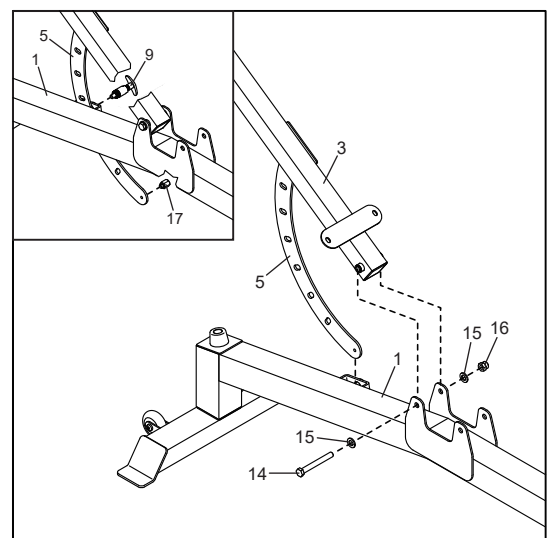


STEP 3

Insert the end of the Backrest Bracket (5) into the Frame (1), and then attach the Backrest Frame (3) to the Frame with an M12 x 100mm Bolt (14), two M12 Washers (15), and an M12 Locknut (16) as shown.

Do not overtighten the Locknut; the Backrest Frame must pivot freely.

See step 3. Tighten the M8 x 15mm Screws (13). **See the inset drawing.** Firmly tighten one of the Adjustment Knobs (9) into the Frame (1) and into one of the adjustment holes in the Backrest Bracket (5). Then, tighten one of the Stop Screws (17) into the end of the Backrest Bracket.



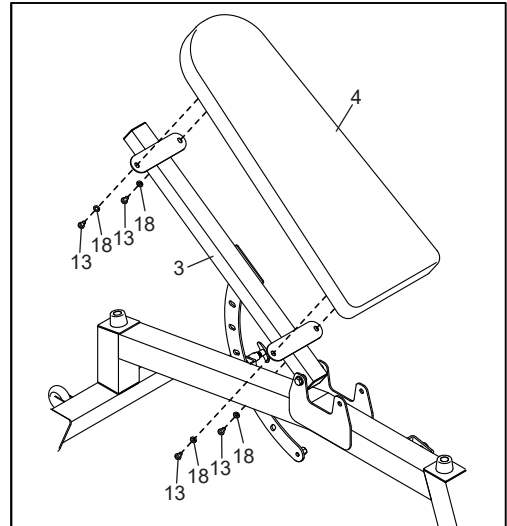
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

Attach the Backrest (4) to the Backrest Frame (3) with four M8 x 15mm Screws (13) and four M8 Washers (18); start all the Screws, and then tighten them.

To avoid damaging the Backrest, tighten the Screws only until the Backrest does not move or feel loose.

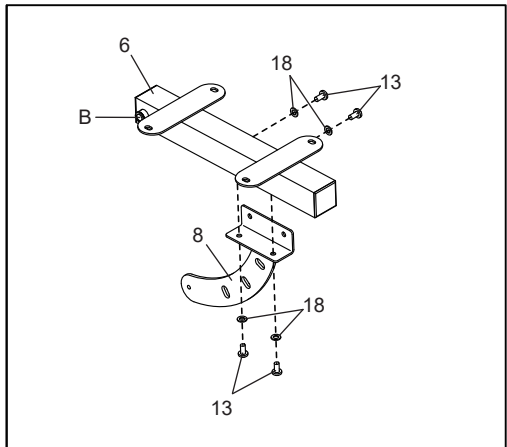
Note: To adjust the angle of the Backrest (4), see ADJUSTING THE BACKREST on page 8.



STEP 5

Orient the Seat Frame (6) so that the welded tubes (B) are in the position shown. In addition, orient the Seat Bracket (8) as shown.

Attach the Seat Bracket (8) to the Seat Frame (6) with four M8 x 15mm Screws (13) and four M8 Washers (18); **do not fully tighten the Screws yet.**

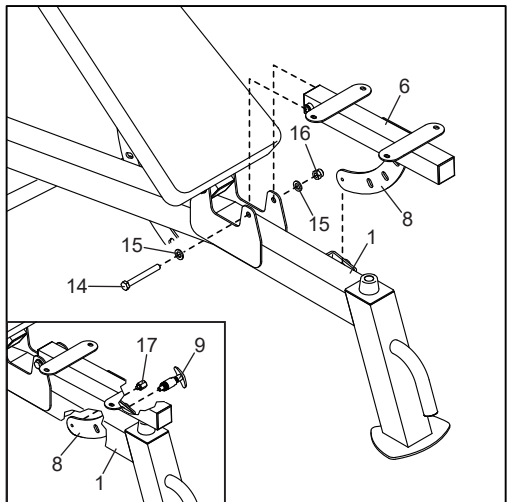


STEP 6

Insert the end of the Seat Bracket (8) into the Frame (1), and then attach the Seat Frame (6) to the Frame with an M12 x 100mm Bolt (14), two M12 Washers (15), and an M12 Locknut (16) as shown.

Do not overtighten the Locknut; the Seat Frame must pivot freely.

See Step 6. Tighten the M8 x 15mm Screws (13). **See the inset drawing.** Firmly tighten the other Adjustment Knob (9) into the Frame (1) and into one of the adjustment holes in the Seat Bracket (8). Then, tighten the other Stop Screw (17) into the end of the Seat Bracket.

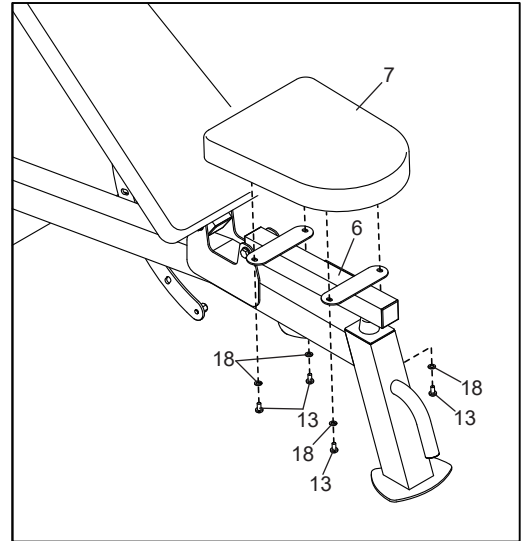


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

Attach the Seat (7) to the Seat Frame (6) with four M8 x 15mm Screws (13) and four M8 Washers (18); start all the Screws, and then tighten them. To avoid damaging the Seat, tighten the Screws only until the Seat does not move or feel loose.

Note: To adjust the angle of the Seat (7), see ADJUSTING THE SEAT on page 8.



Make sure that all parts of the weight bench are properly tightened.

Extra parts may be included. Place a mat under the weight bench to protect the floor.

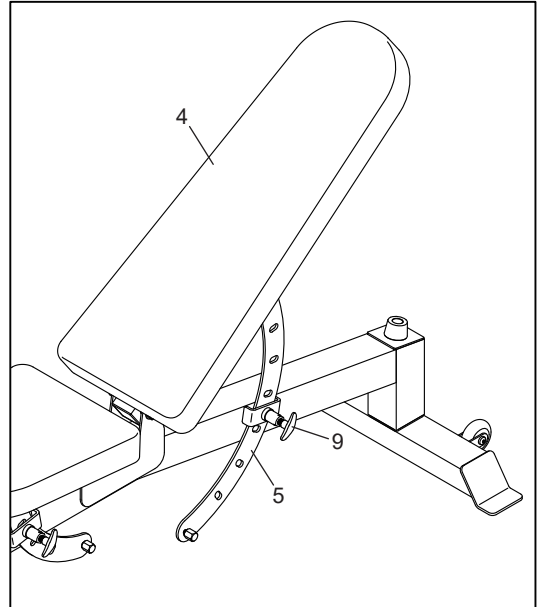
ADJUSTMENT

This section explains how to adjust the weight bench. See the EXERCISE GUIDELINES on page 10 for important information about how to get the most benefit from your exercise program. Also, refer to the accompanying exercise guide to see the correct form for several exercises.

ADJUSTING THE BACKREST

To adjust the angle of the Backrest (4), firmly hold the Backrest with one hand. With your other hand, turn the indicated Adjustment Knob (9) counterclockwise to loosen it, pull it outward, raise or lower the Backrest, and then insert the Adjustment Knob into one of the adjustment holes in the Backrest Bracket (5). Then, turn the Adjustment Knob clockwise to tighten it.

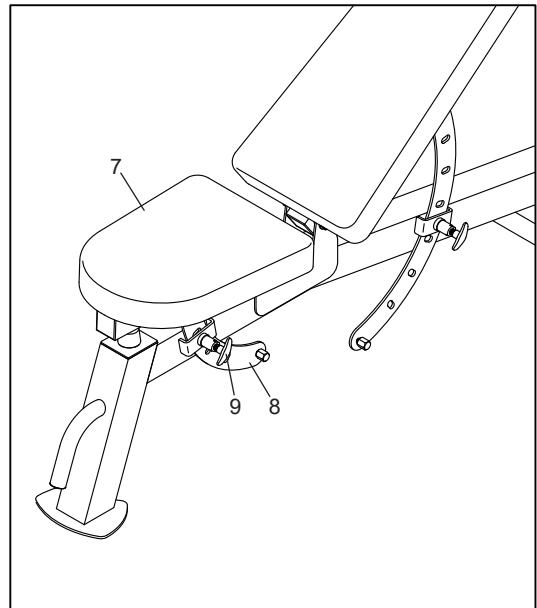
⚠ WARNING: Always hold the Backrest (4) before pulling the Adjustment Knob (9); the Backrest can fall with great force.



ADJUSTING THE SEAT

To adjust the angle of the Seat (7), firmly hold the Seat with one hand. With your other hand, turn the indicated Adjustment Knob (9) counterclockwise to loosen it, pull it outward, raise or lower the Seat, and then insert the Adjustment Knob into one of the adjustment holes in the Seat Bracket (8). Then, turn the Adjustment Knob clockwise to tighten it.

⚠ WARNING: Always hold the Seat (7) before pulling the Adjustment Knob (9); the Seat can fall with great force.



EXERCISE GUIDELINES

FOUR TYPES OF STRENGTH WORKOUTS

Note: A “repetition” is one complete cycle of an exercise, such as one sit-up. A “set” is a series of repetitions.

Muscle Building - Work your muscles near their maximum capacity and progressively increase the intensity of your exercise. Adjust the intensity level of an individual exercise as follows:

- Change the amount of resistance used.
- Change the number of repetitions or sets performed.

Use your own judgment to determine the amount of resistance that is right for you. Begin with 3 sets of 8 repetitions for each exercise you perform. Rest for 3 minutes after each set. When you can complete 3 sets of 12 repetitions without difficulty, increase the amount of resistance.

Toning - Tone your muscles by working them to a moderate percentage of their capacity. Select a moderate amount of resistance and increase the number of repetitions in each set. Complete as many sets of 15 to 20 repetitions as possible without discomfort. Rest for 1 minute after each set. Work your muscles by completing more sets rather than by using high amounts of resistance.

Weight Loss - To lose weight, use a low amount of resistance and increase the number of repetitions in each set. Exercise for 20 to 30 minutes, resting for a maximum of 30 seconds between sets.

Cross Training - Combine strength training and aerobic exercise by following this type of program:

- Strength training workouts on Monday, Wednesday, and Friday.
- 20 to 30 minutes of aerobic exercise on Tuesday and Thursday.
- One full day of rest each week to give your body time to regenerate.

WORKOUT GUIDELINES

Familiarize yourself with the equipment and learn the proper form for each exercise. Use your own judgment to determine the appropriate length of time for each workout, and the numbers of repetitions and sets to complete. Progress at your own pace and be sensitive to your body's signals. Follow each workout with at least one day of rest.

Warming Up - Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warmup increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Working Out - Include 6 to 10 different exercises in each workout. Select exercises for every major muscle group, emphasizing areas that you want to develop. To give balance and variety to your workouts, vary the exercises from workout to workout.

Cooling Down - Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

EXERCISE FORM

Move through the full range of motion for each exercise and move only the appropriate parts of the body. Perform the repetitions in each set smoothly and without pausing. The exertion stage of each repetition should last about half as long as the return stage. Exhale during the exertion stage of each repetition and inhale during the return stroke. Never hold your breath.

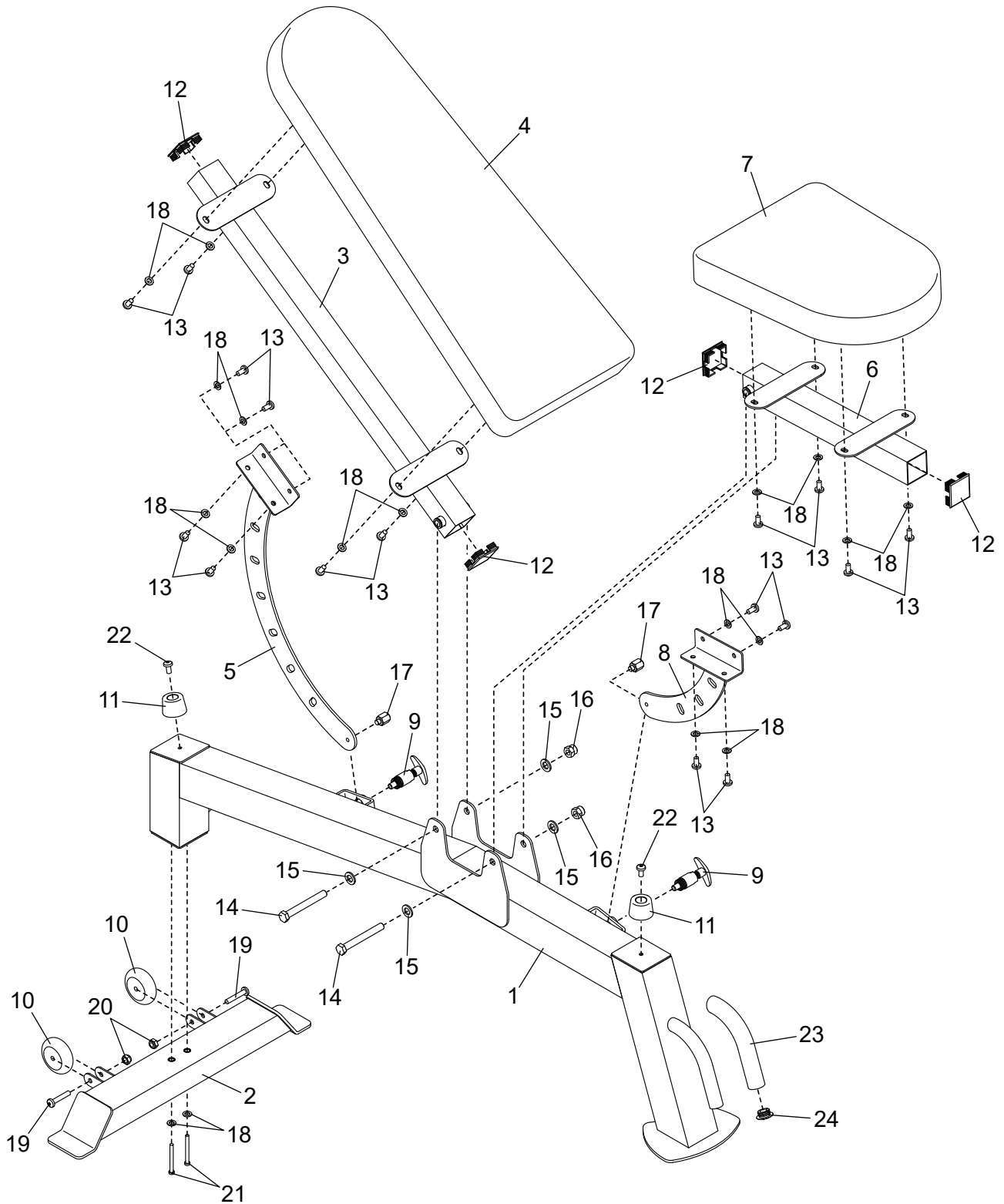
Rest for a short period of time after each set:

- Muscle Building - Rest for three minutes after each set.
- Toning - Rest for one minute after each set.
- Weight Loss - Rest for 30 seconds after each set.

STAYING MOTIVATED

For motivation, keep a record of each workout. Write the date, the exercises performed, the resistance used, and the numbers of sets and repetitions completed. Record your weight and key body measurements once a month. To achieve good results, make exercise a regular and enjoyable part of your life.

EXPLODED PARTS DIAGRAM



PARTS LIST

NO	NAME	QUANTITY
1	Frame	1
2	Base	1
3	Backrest Frame	1
4	Backrest	1
5	Backrest Bracket	1
6	Seat Frame	1
7	Seat	1
8	Seat Bracket	1
9	Adjustment Knob	2
10	Wheel	2
11	Bumper	2
12	Square Cap	4
13	M8 x 15mm Screw	16
14	M12 x 100mm Bolt	2
15	M12 Washer	4
16	M12 Locknut	2
17	Stop Screw	2
18	M8 Washer	18
19	M8 x 40mm Bolt	2
20	M8 Locknut	2
21	M8 x 60mm Screw	2
22	M8 x 15mm Screw	2
23	Foam Grip	1
24	Round Cap	1
*	User's Manual	-
*	Handrail Cover	-

