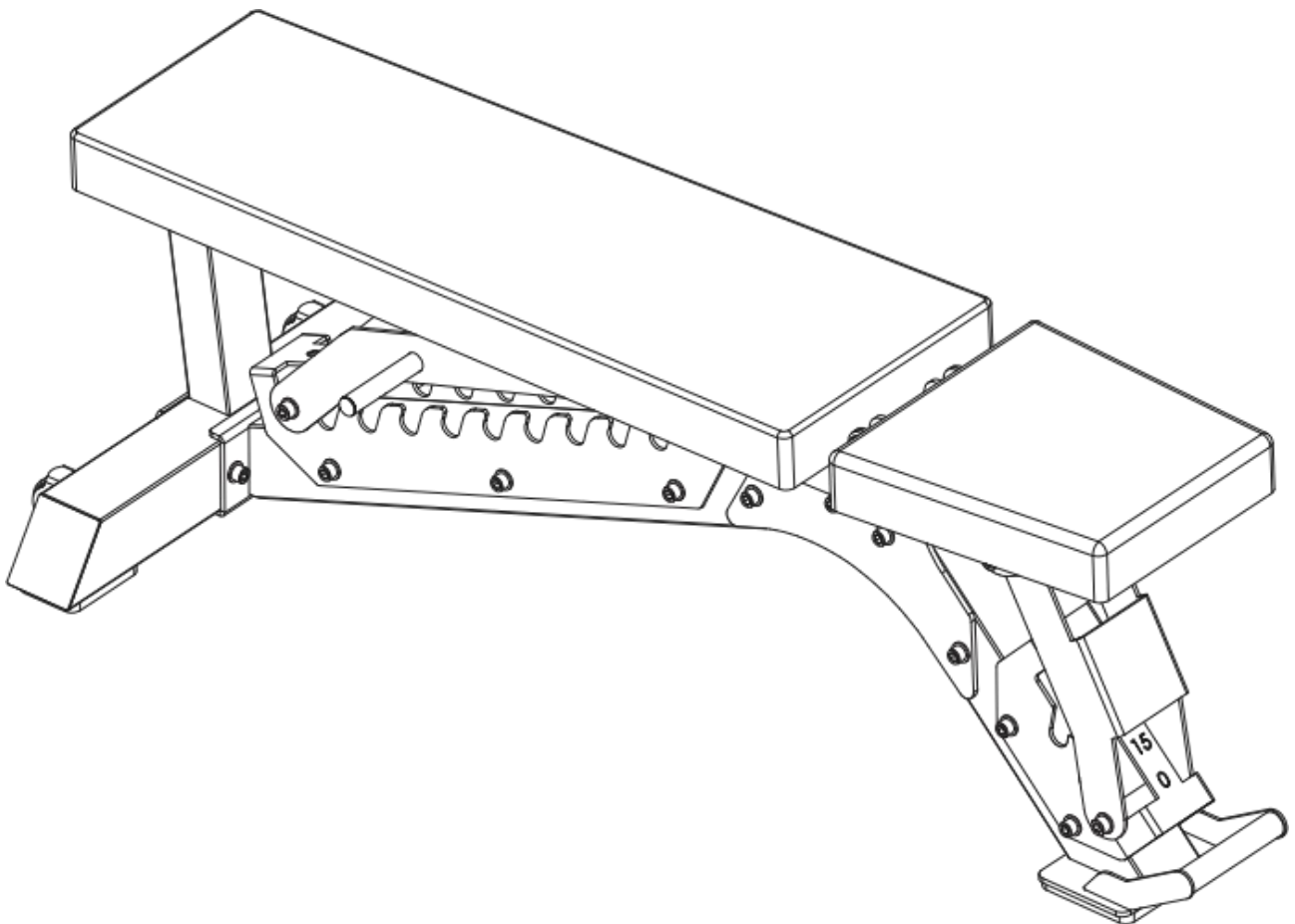


BODYFLEX[®]

PRO B1000

ADJUSTABLE BENCH

art. BF-B1000



Read this manual before assembly and use. Keep it for future reference.

SAFETY INSTRUCTIONS

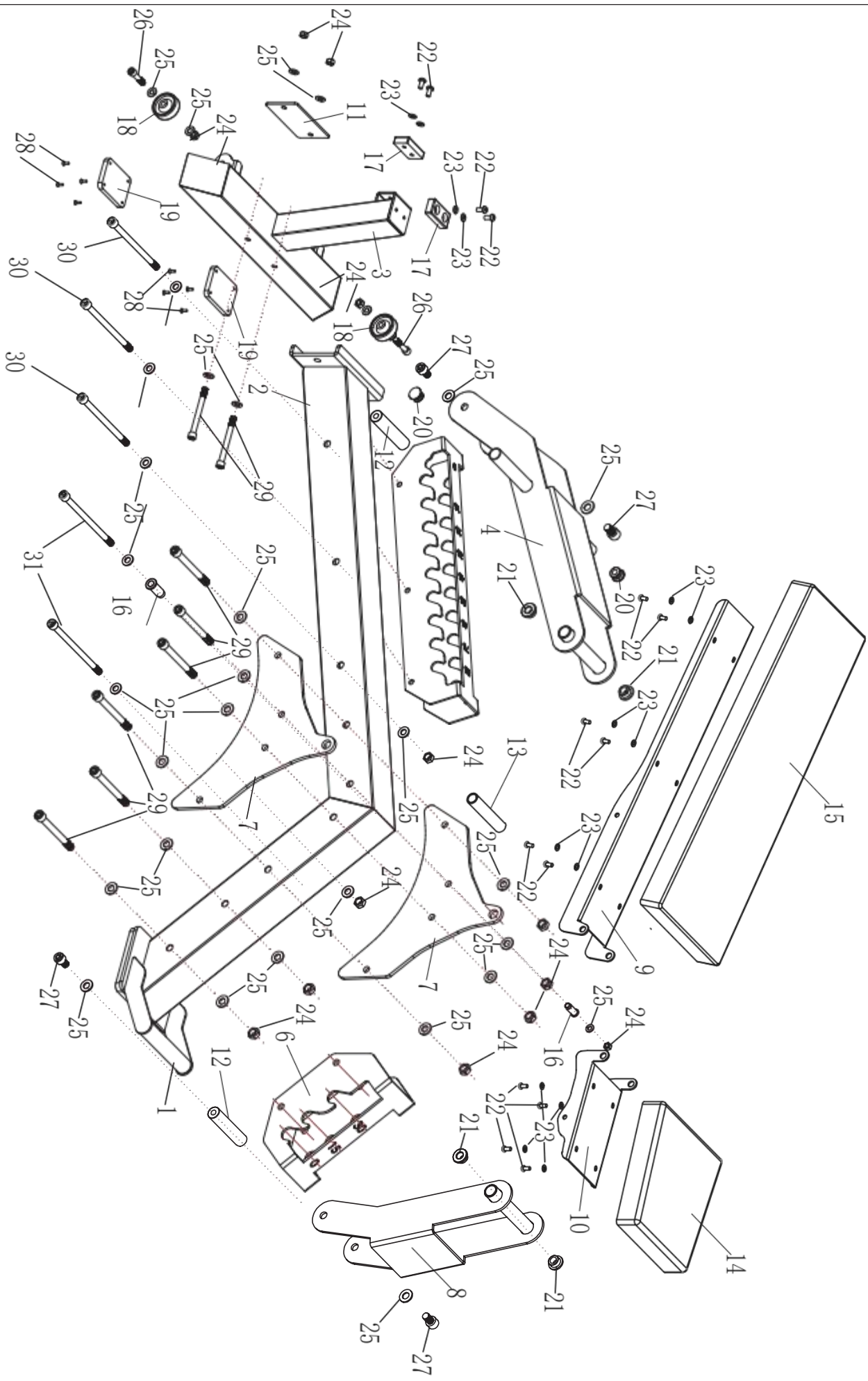
CONSULTATION BEFORE USE

Consult a physician before starting a strength-training programme. Ask a qualified fitness professional to show you the correct bench adjustment, exercise technique and safe use of free weights.

- The bench must be assembled by two responsible adults on a clean, level surface. Use only the supplied or equivalent suitable tools.
- Before every workout, check the complete bench with no person or weight on it. Confirm that all bolts, lock nuts, adjustment parts and supports are secure.
- Make sure the backrest and seat supports are fully seated in the selected adjustment positions. Test every adjustment without load before training.
- Do not use the bench if it rocks, moves unexpectedly, has loose parts, damaged upholstery, cracked welds, bent components or any other abnormality.
- Use the bench only for exercises for which it is designed. Do not stand on it, jump on it, modify it or use improvised attachments.
- Keep children, pets and bystanders away. Only one person may use the bench at a time.
- Wear suitable clothing and closed training shoes. Keep fingers and hands clear of hinges, adjustment racks and other pinch points.
- Do not overload the bench. When exercising with free weights, use a competent spotter and suitable safety supports whenever the exercise requires them.
- Stop immediately if you feel pain, chest discomfort, dizziness, nausea, faintness or unusual shortness of breath. Seek medical advice before resuming training.

RESPONSIBILITY

The user is responsible for correct assembly, inspection, adjustment, exercise selection and safe use. To the extent permitted by applicable law, the manufacturer, importer and distributor are not liable for injury or damage caused by incorrect assembly, misuse, overloading, failure to inspect, unauthorized modification or repair, use of non-original parts, or failure to follow this manual. This does not limit mandatory consumer rights.



PARTS LIST

No.	Part	Qty.	No.	Part	Qty.
1	Front support rack	1	17	Spacer foot pad	2
2	Rear support weldment	1	18	Transport wheel	2
3	Rear support rack	1	19	Rear foot pad	2
4	Backrest adjustment rack	1	20	Round tube end cap Ø19	2
5	Backrest adjustment limit rack	1	21	Sintered bushing	4
6	Seat adjustment limit rack	1	22	Socket button-head screw M8×16	10
7	Main-frame support plate	1	23	Large flat washer Ø8	10
8	Adjustment frame	1	24	Lock nut M10	14
9	Backrest board	1	25	Large flat washer Ø10	40
10	Seat board	1	26	Socket-head screw M10×45	2
11	Reinforcement plate	1	27	Socket-head screw M10×20	4
12	Adjustment shaft sleeve	2	28	Self-tapping screw ST4.2	12
13	Main pivot sleeve	1	29	Socket-head screw M10×100	11
14	Cushion	1	30	Socket-head screw M10×160	1
15	Cushion	1	31	Socket-head screw M10×170	2
16	Oil-impregnated bushing	2			

Included tools

Wrenches 14 and 17; hex keys 5 and 8.

ASSEMBLY SEQUENCE

The following five pages are the original manufacturer sketches and have been preserved unchanged.

BEFORE ASSEMBLY

Use two adults. Lay out all parts and compare them with the parts list. Start every bolt by hand. Keep the frame aligned and do not fully tighten the fasteners until the relevant assembly is correctly positioned. After Step 5, tighten all fasteners securely and complete the pre-use inspection.

Step 1: Connect the main frame supports and the front/rear structure with parts 24, 25 and 29 exactly as shown.

Step 2: Fit the rear support, reinforcement plate and adjustment-limit component using parts 24, 25 and 29.

Step 3: Install the adjustment components using parts 25 and 27. Confirm that they move freely before final tightening.

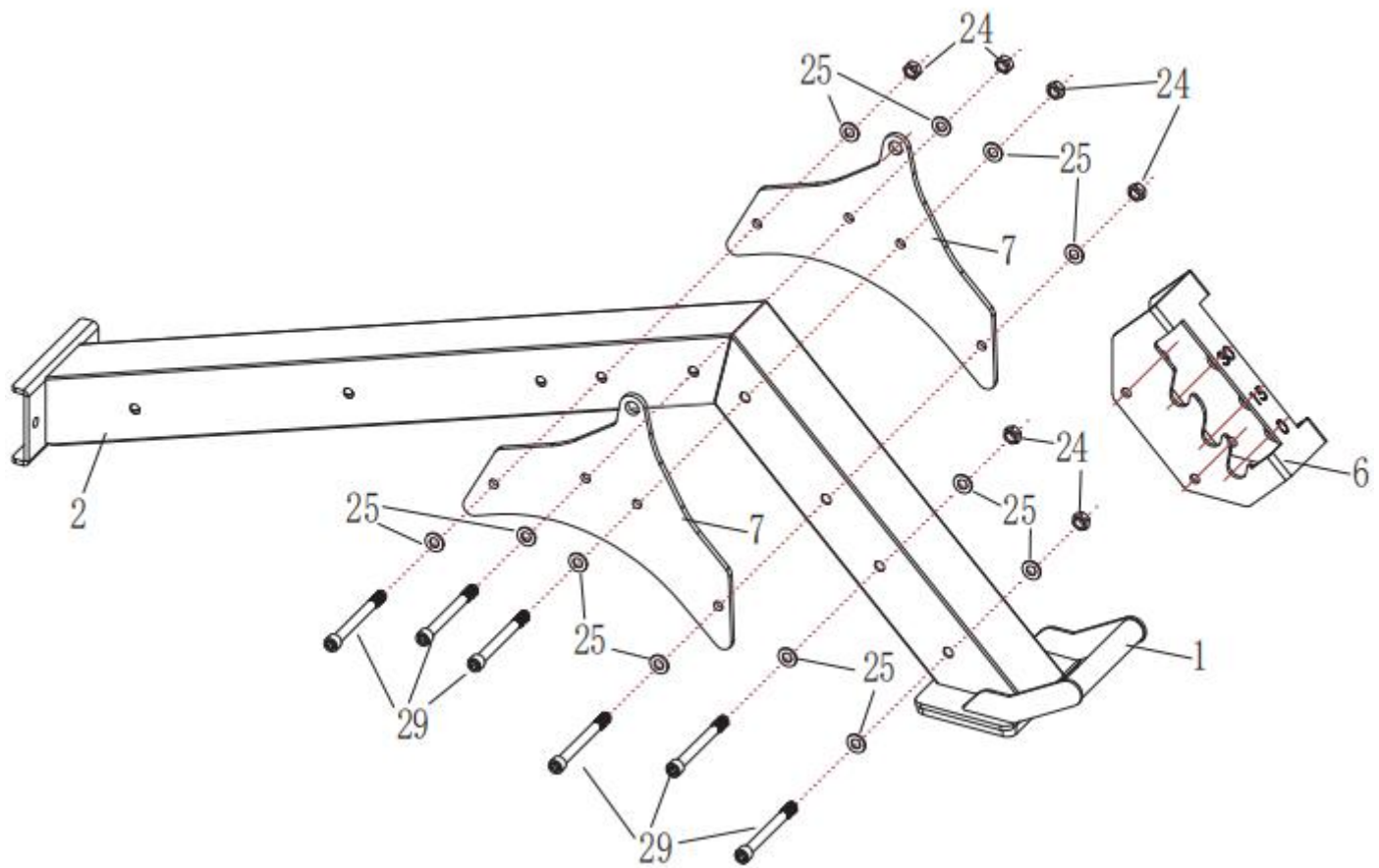
Step 4: Install the pivot and support assemblies with parts 24, 25, 30 and 31. Keep all sleeves and washers in the order shown.

Step 5: Attach the support board and both cushions with parts 22 and 23. Align the cushions before final tightening.

FINAL CHECK

Do not use the bench until every fastener is secure and every adjustment position locks correctly.

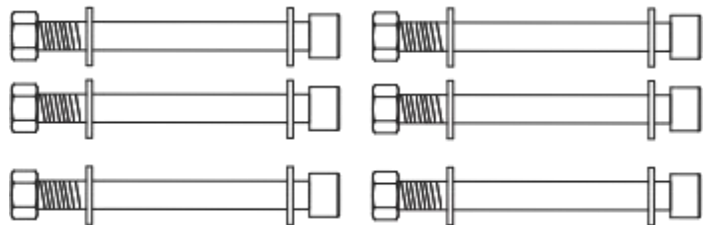
STEP1



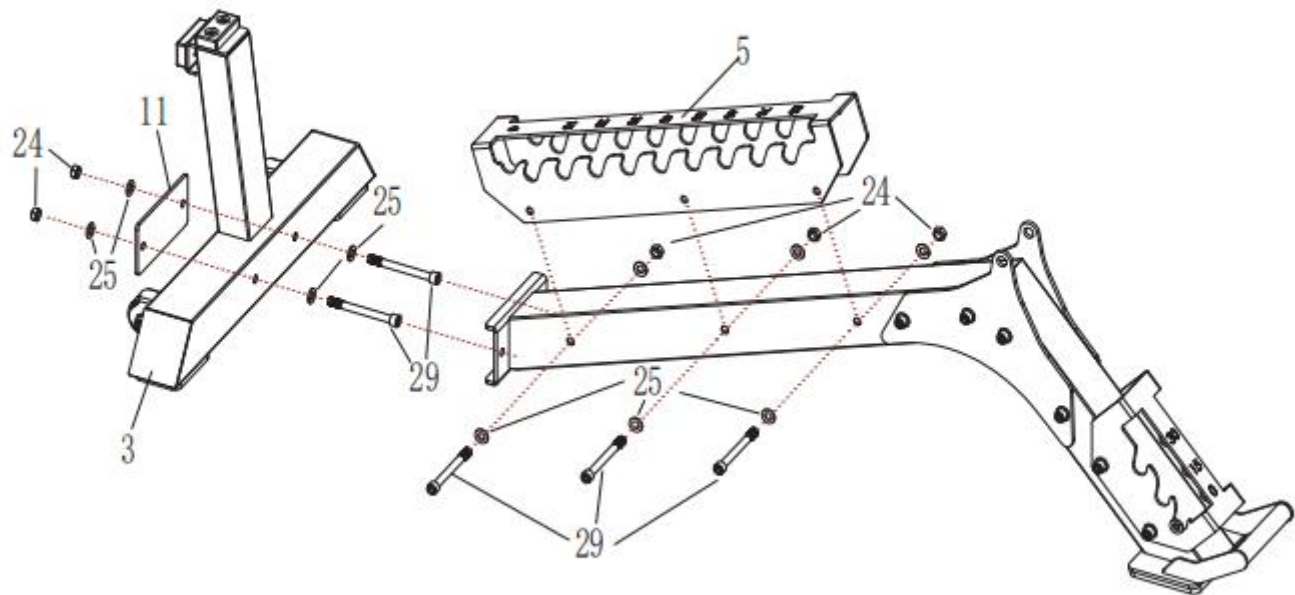
Part# 24(M10; 6pcs)

Part# 29(M10*100; 6pcs)

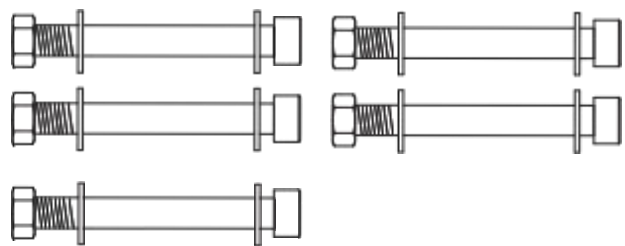
Part# 25(Ø10; 12pcs)



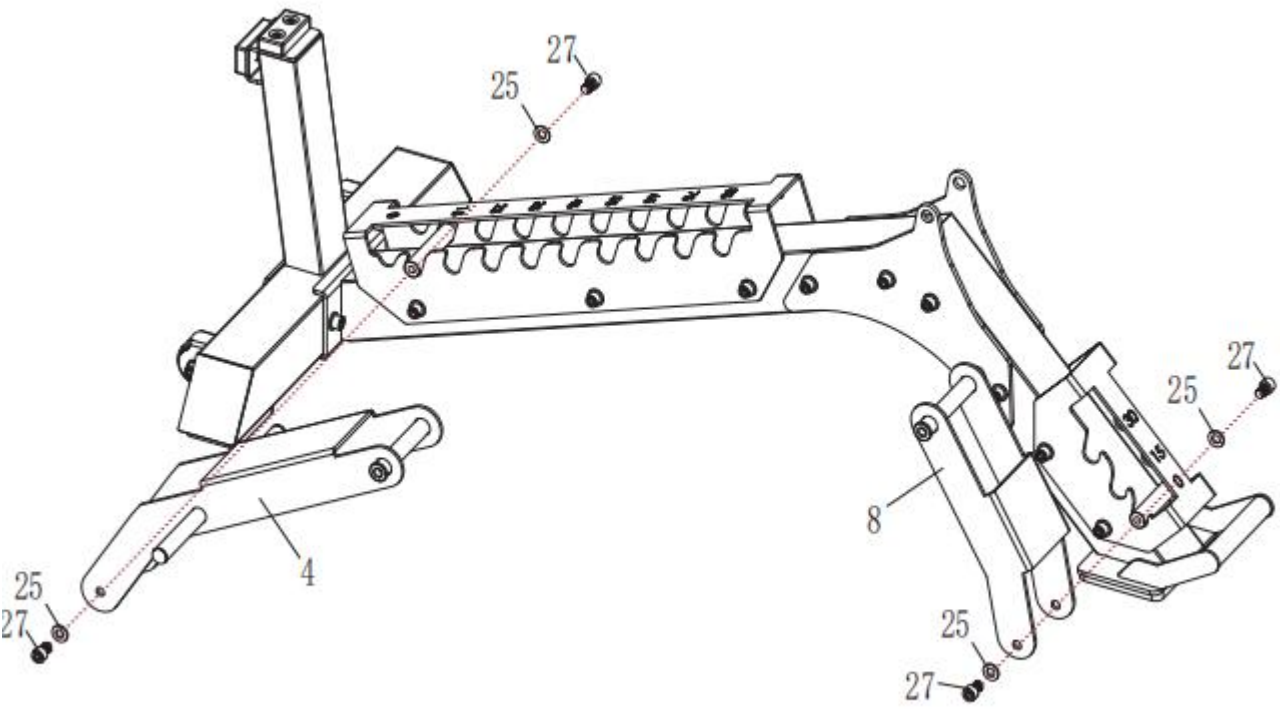
STEP 2



- Part# 24(M10; 5pcs)
- Part# 29(M10*100; 5pcs)
- Part# 25(Ø10; 10pcs)

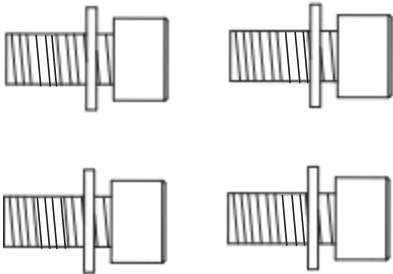


STEP 3

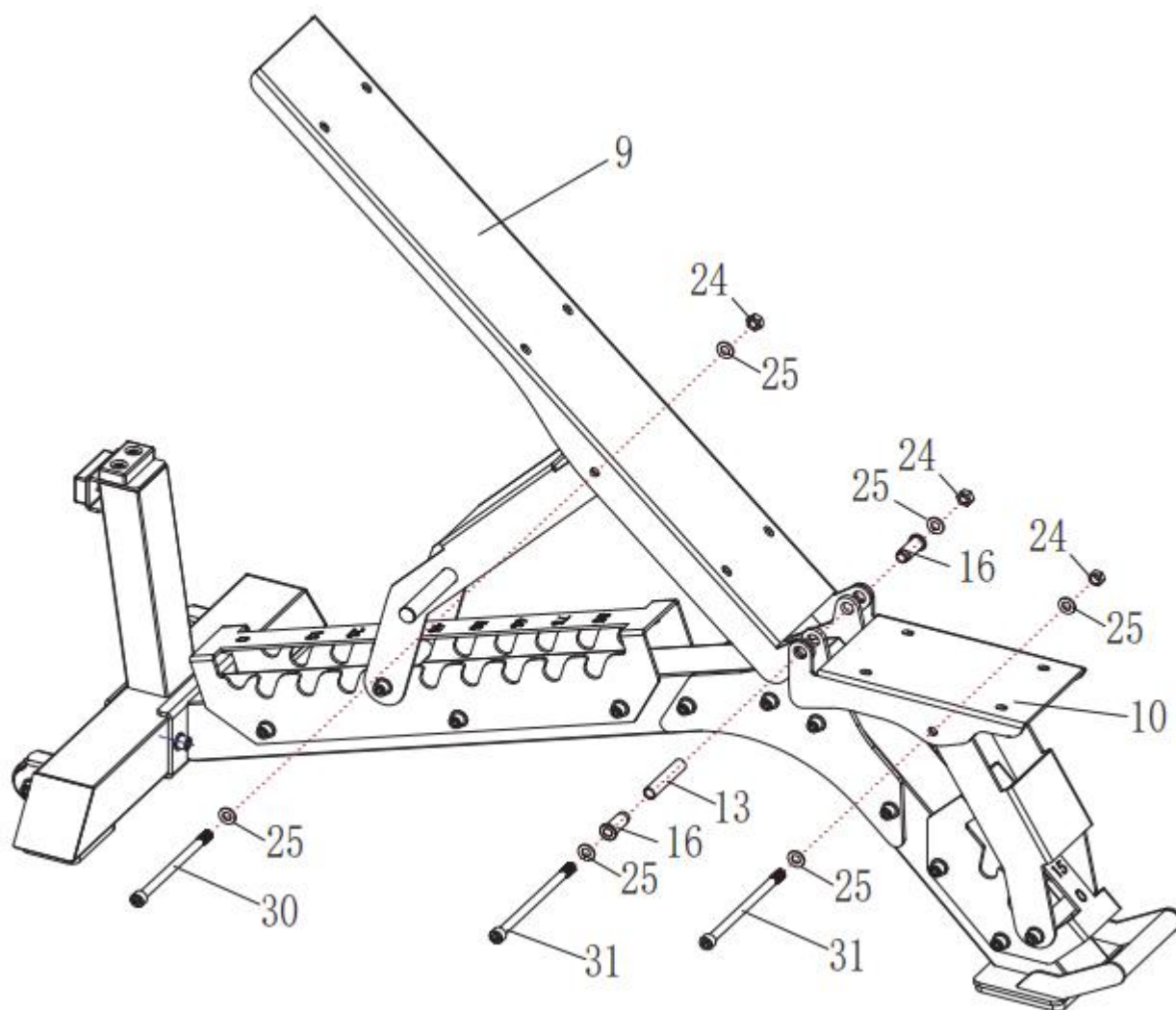


Part# 27(M10*20; 4pcs)

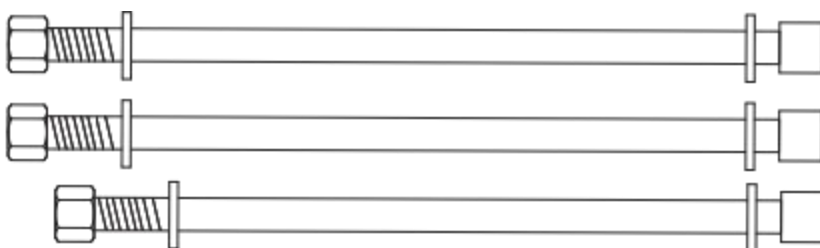
Part# 25(Ø10; 4pcs)



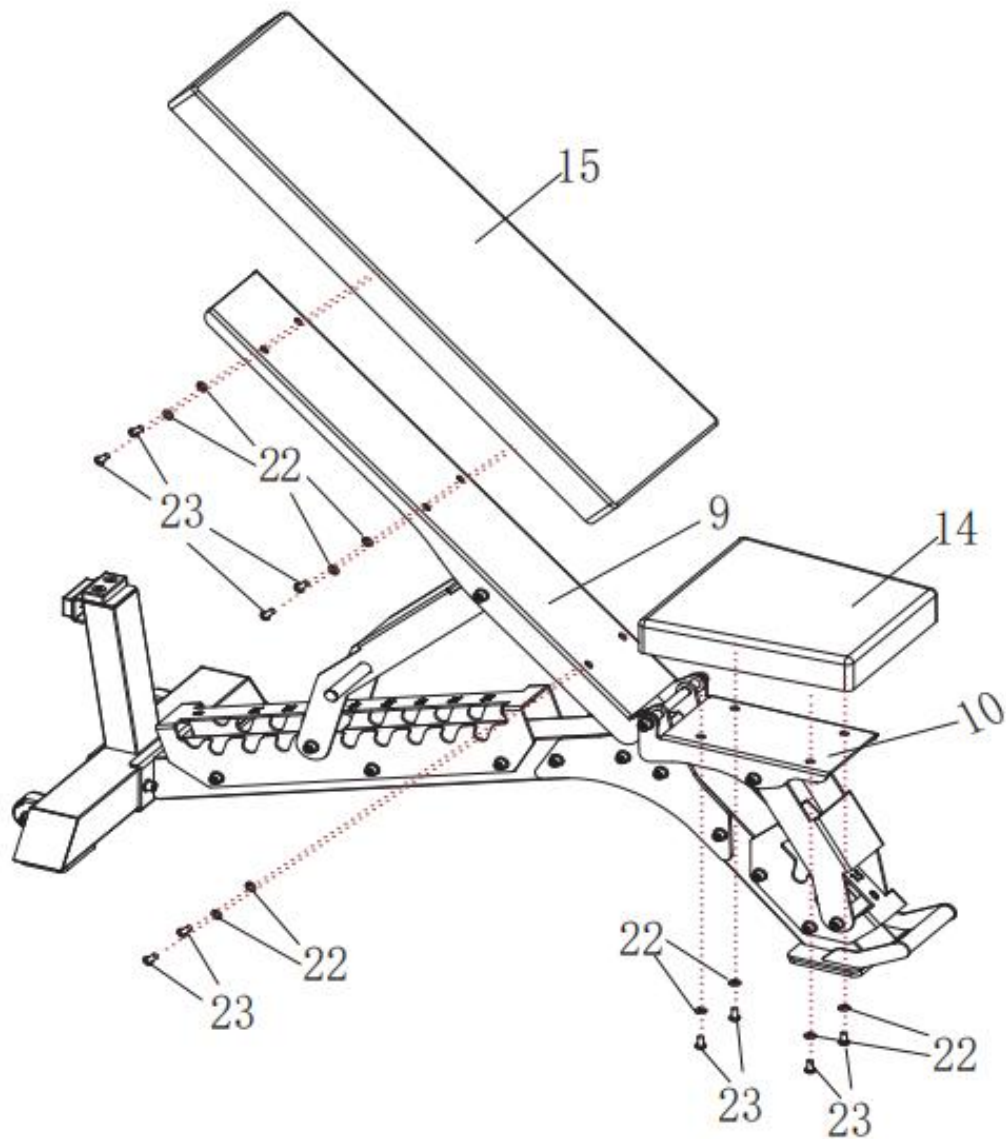
STEP4



Part# 31(M10*170; 2pcs) Part# 30(M10*160; 1pcs)
 Part# 24(M10;3pcs) Part# 25(Ø10; 6pcs)

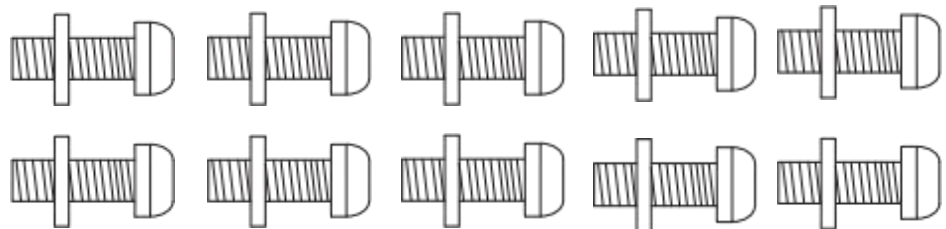


STEP5

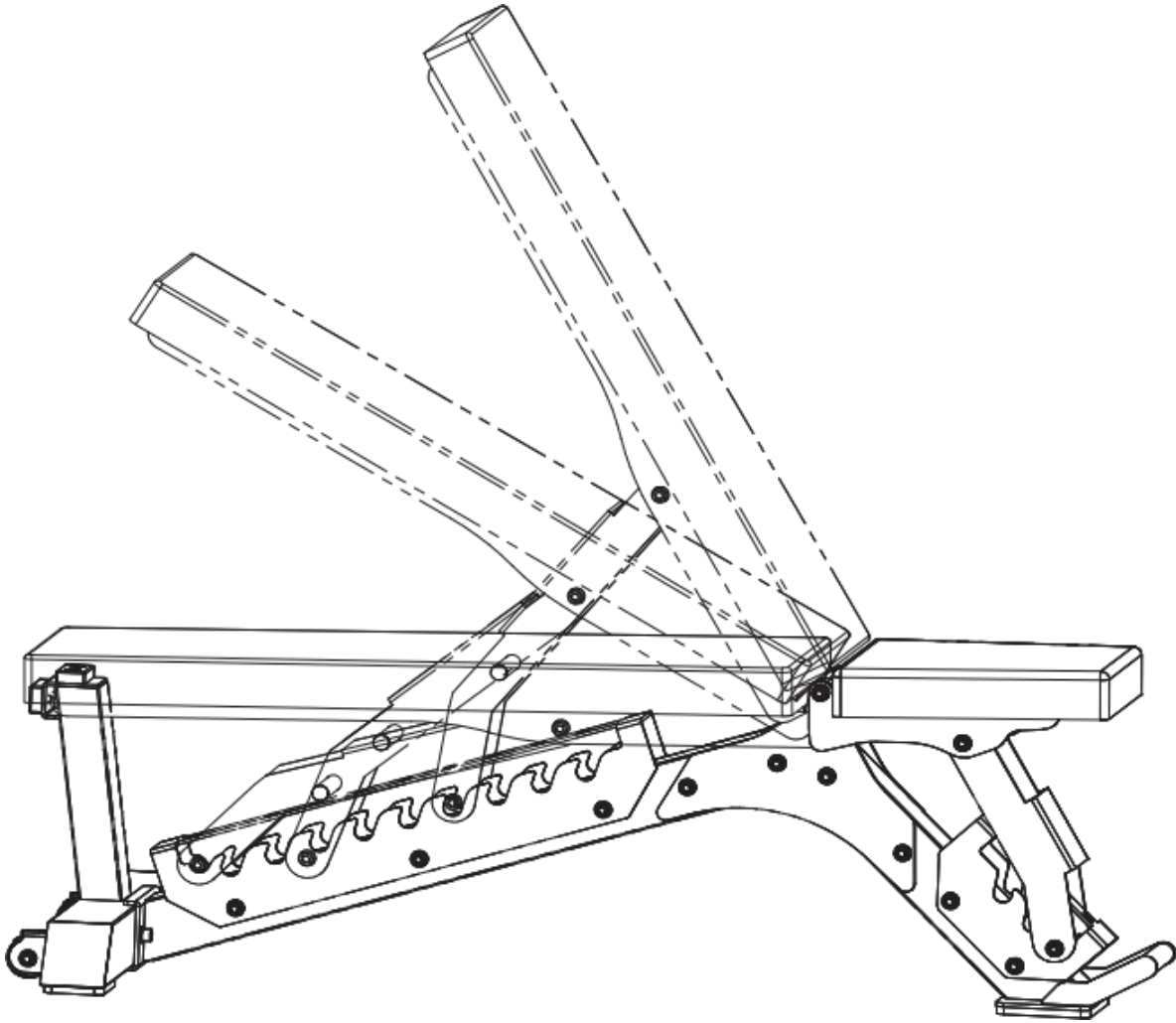


Part# 22(M8*16; 10pcs)

Part# 23(Ø8; 10pcs)



ADJUSTMENT AND SAFE USE



- Remove all weights before changing the backrest or seat position.
- Support the moving section with one hand while changing the adjustment position. Keep fingers away from the adjustment rack and pivot points.
- Make sure the support is seated completely in the selected notch before applying body weight or external weight.
- Place the bench on a firm, level floor. The feet must remain fully in contact with the floor and the bench must not rock.
- Use controlled movements. Do not drop weights onto the bench or allow weights to strike the frame or upholstery.
- For presses and other exercises with free weights, use a competent spotter and suitable rack or safety supports.
- Before each set, recheck the adjustment, fasteners and stability of the bench.

INSPECTION, MAINTENANCE AND STORAGE

Before every workout

- Check that the bench is level and stable.
- Check every visible bolt, nut, pivot, support and adjustment point.
- Inspect the frame and welds for cracks, deformation or corrosion.
- Inspect the cushions and upholstery for tears, loose fasteners or exposed sharp edges.
- Test all adjustment positions without load. Stop use immediately if any part slips, binds or does not lock.

Cleaning and maintenance

- Wipe sweat and dirt from the cushions and frame after use with a soft, slightly damp cloth. Dry the bench completely.
- Do not use abrasive cleaners, solvents, bleach, pressure washing or excessive water.
- Periodically retighten fasteners. Replace worn or damaged parts with original spare parts.
- Do not weld, drill, bend or otherwise modify the frame. Repairs must be performed by an authorized service provider.
- Store indoors in a dry area, protected from direct sunlight, moisture and corrosive substances.

OUT OF SERVICE

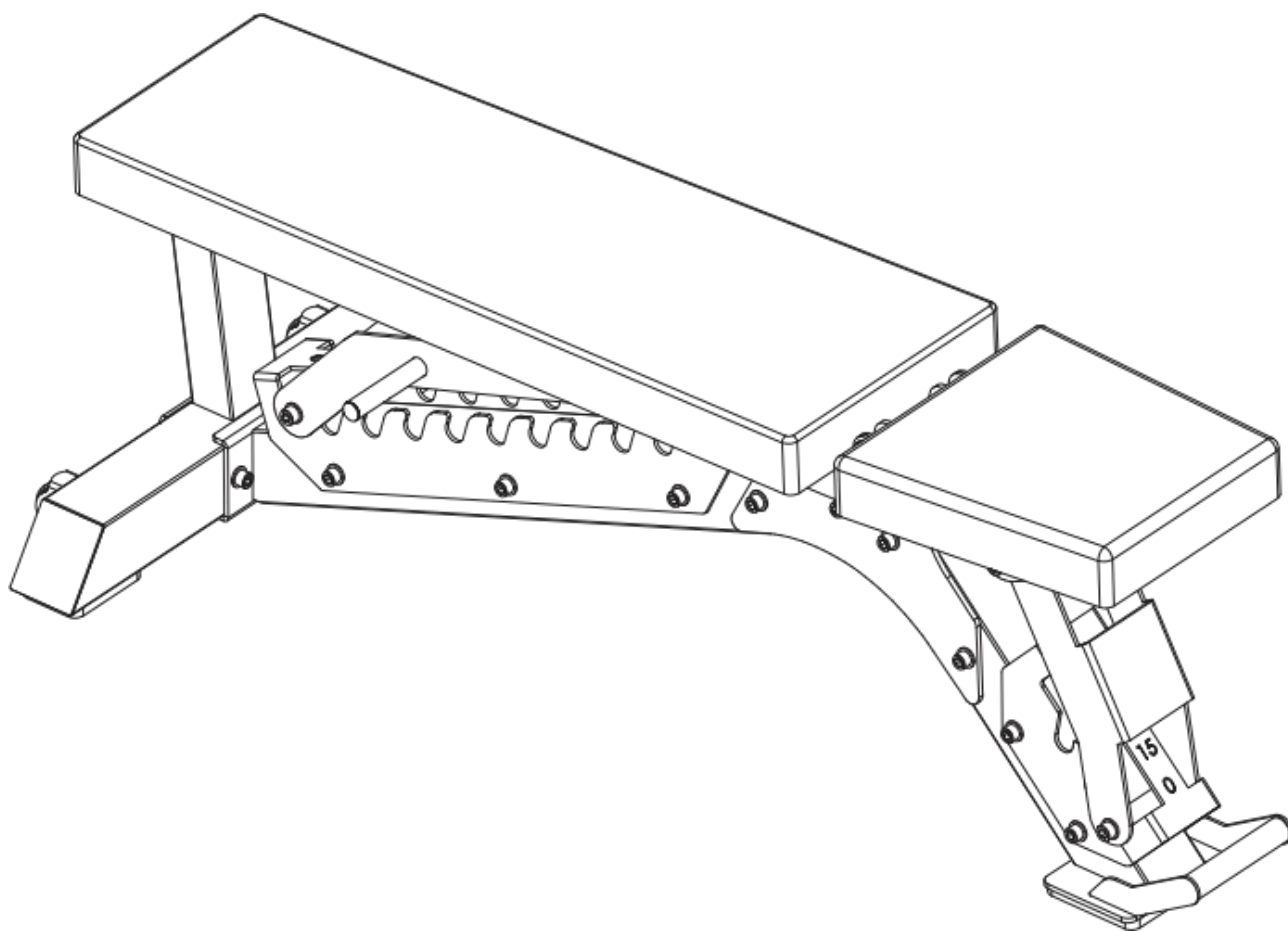
If a defect, unusual movement or damaged component is found, stop using the bench and prevent access to it until the problem has been corrected by authorized service.

BODYFLEX®

PRO B1000

РЕГУЛИРУЕМА ФИТНЕС ПЕЙКА

Art. BF-B1000



Прочети упътването преди монтаж и употреба. Запази го за бъдещи справки.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

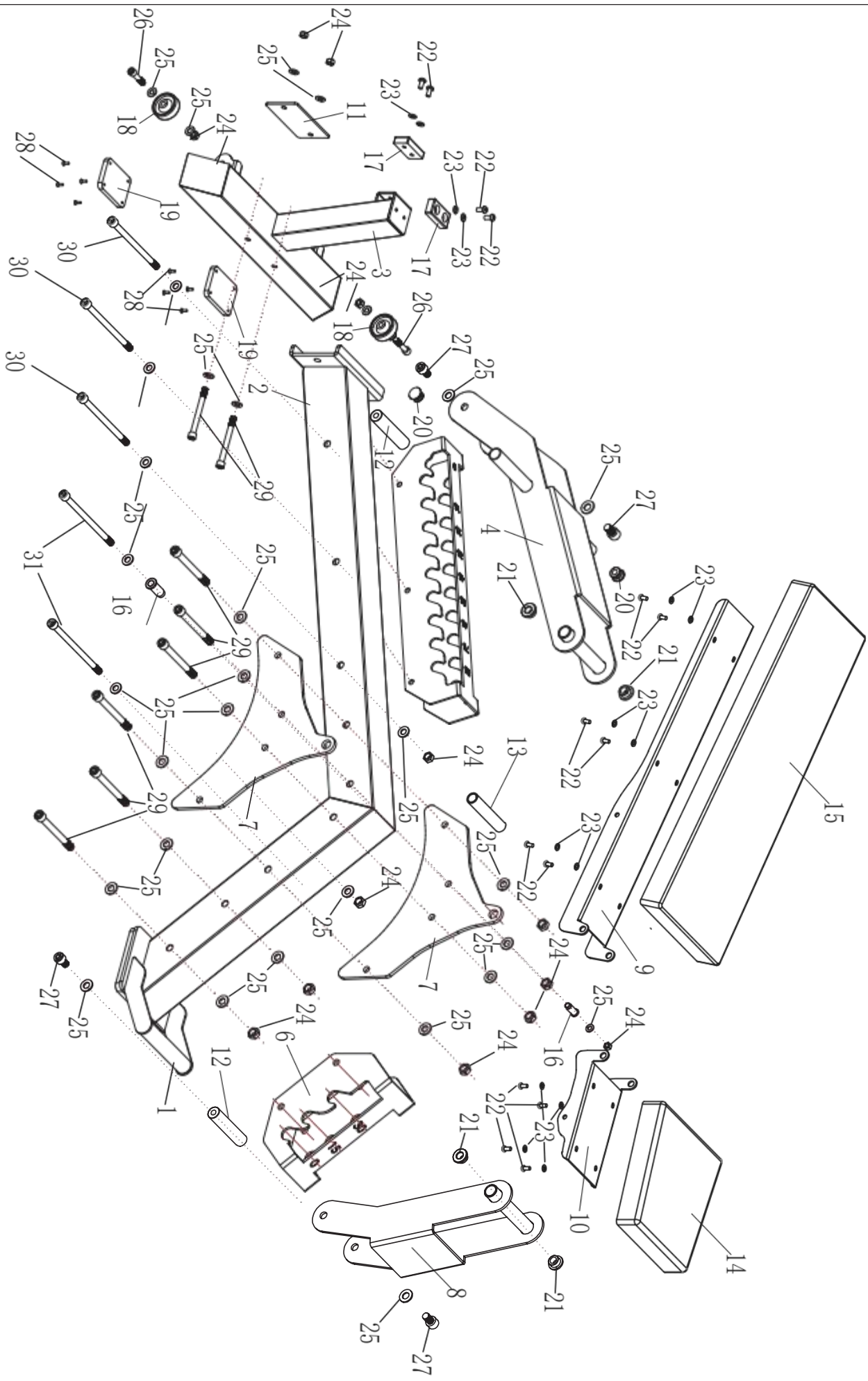
КОНСУЛТАЦИЯ ПРЕДИ УПОТРЕБА

Преди да започнеш силова тренировъчна програма, се консултирай с лекар. Квалифициран фитнес специалист трябва да ти покаже правилната настройка на пейката, техниката на упражненията и безопасната работа със свободни тежести.

- Пейката трябва да се сглоби от двама отговорни пълнолетни души върху чиста и равна повърхност. Използвай само приложените или подходящи равностойни инструменти.
- Преди всяка тренировка провери целия уред без човек и без тежести върху него. Увери се, че всички болтове, самозаконтрящи гайки, регулиращи части и опори са стабилни.
- Увери се, че опорите на облегалката и седалката са поставени докрай в избраните позиции. Изпробвай всяка настройка без натоварване преди тренировка.
- Не използвай пейката, ако се клати, премества се неочаквано, има разхлабени части, повредена тапицерия, напукани заварки, огънати компоненти или друга неизправност.
- Използвай пейката само за упражненията, за които е предназначена. Не стой прав върху нея, не скачай, не я модифицирай и не използвай самоделни приставки.
- Не допускай деца, домашни любимци и други лица в близост. Пейката се използва само от един човек.
- Носи подходящо спортно облекло и затворени тренировъчни обувки. Пази пръстите и ръцете от шарнирите, регулиращите гребени и другите места с опасност от притискане.
- Не претоварвай пейката. При упражнения със свободни тежести използвай компетентен партньор и подходящи предпазни стойки, когато упражнението го изисква.
- Прекрати тренировката незабавно при болка, дискомфорт в гърдите, замайване, гадене, прилошаване или необичаен задух. Потърси медицинска консултация, преди да продължиш.

ОТГОВОРНОСТ

Потребителят носи отговорност за правилния монтаж, проверката, настройката, избора на упражнения и безопасната употреба. Доколкото е допустимо от приложимото законодателство, производителят, вносителят и дистрибуторът не носят отговорност за вреди, причинени от неправилен монтаж, неправилна употреба, претоварване, липса на проверка, неоторизирана промяна или ремонт, използване на неоригинални части или неспазване на това упътване. Този текст не ограничава задължителните права на потребителя.



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Част	Бр.	№	Част	Бр.
1	Предна опорна стойка	1	17	Дистанционна опорна подложка	2
2	Задна заварена опора	1	18	Транспортно колело	2
3	Задна опорна стойка	1	19	Задна опорна подложка	2
4	Регулираща стойка на облегалката	1	20	Кръгла тапа Ø19	2
5	Ограничител на облегалката	1	21	Синтерована втулка	4
6	Ограничител на седалката	1	22	Болт М8×16	10
7	Опорна планка на рамата	1	23	Голяма плоска шайба Ø8	10
8	Регулираща рама	1	24	Стопорна гайка М10	14
9	Планка на облегалката	1	25	Голяма плоска шайба Ø10	40
10	Планка на седалката	1	26	Болт М10×45	2
11	Усилваща планка	1	27	Болт М10×20	4
12	Втулка на регулиращата ос	2	28	Самонарезен винт ST4.2	12
13	Втулка на основната ос	1	29	Болт М10×100	11
14	Възглавница	1	30	Болт М10×160	1
15	Възглавница	1	31	Болт М10×170	2
16	Маслена втулка	2			

Включени инструменти

Гаечни ключове 14 и 17; шестостенни ключове 5 и 8.

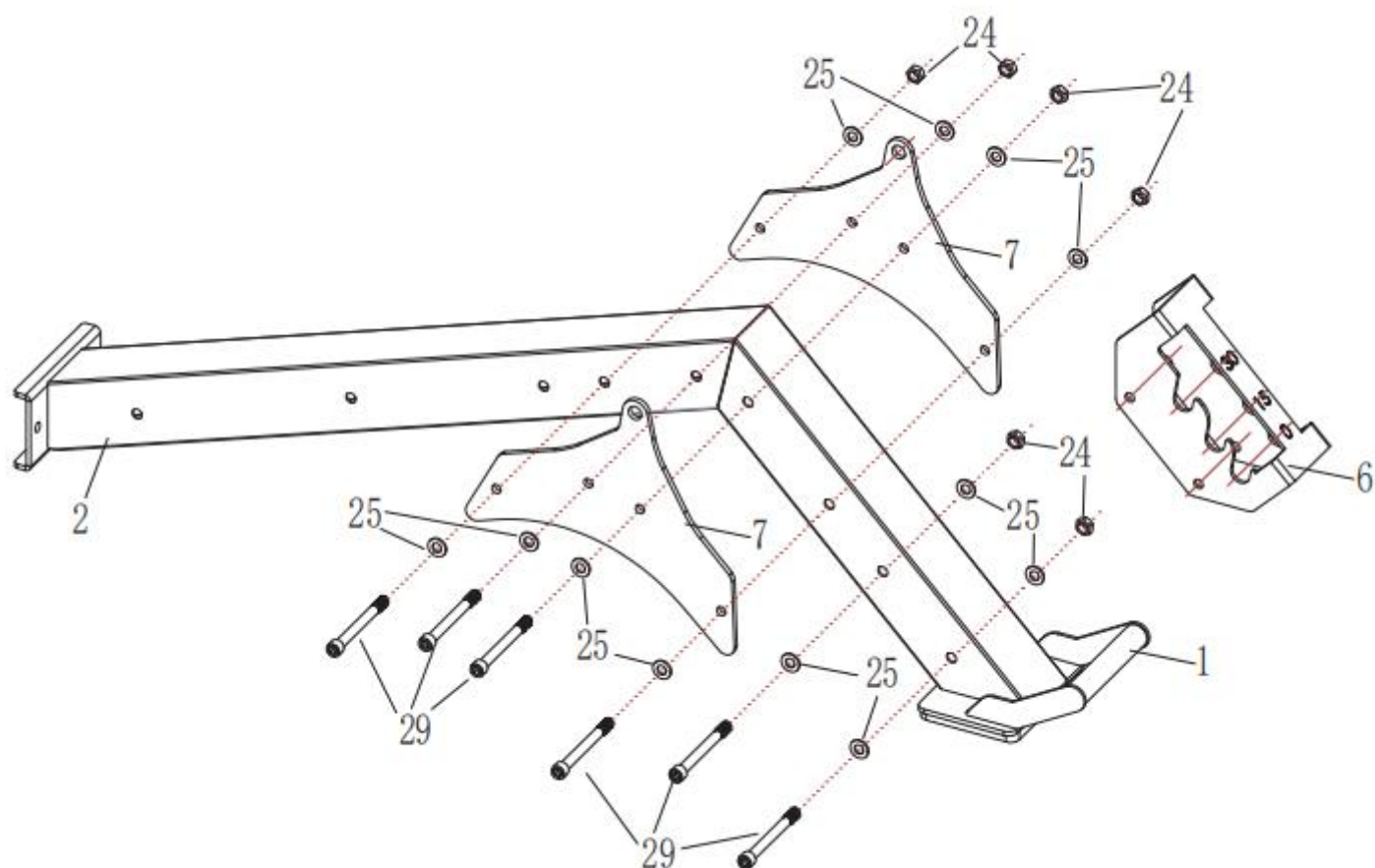
ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА МОНТАЖА

ПРЕДИ МОНТАЖА

Работете двама души. Подреди всички части и ги сравни със списъка. Започвай завиването на всеки болт на ръка. Подравни рамата и не затягай докрай крепежите, преди съответният възел да е поставен правилно. След стъпка 5 затегни всички крепежи и извърши проверката преди употреба.

СЛЕДВАЙ СЪПКИ ПО-ДОЛУ

STEP1

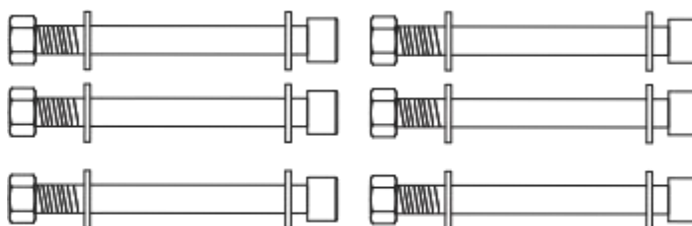


Стъпка 1: Свържи основните опори на рамата и предната/задната конструкция с части 24, 25 и 29 точно както е показано.

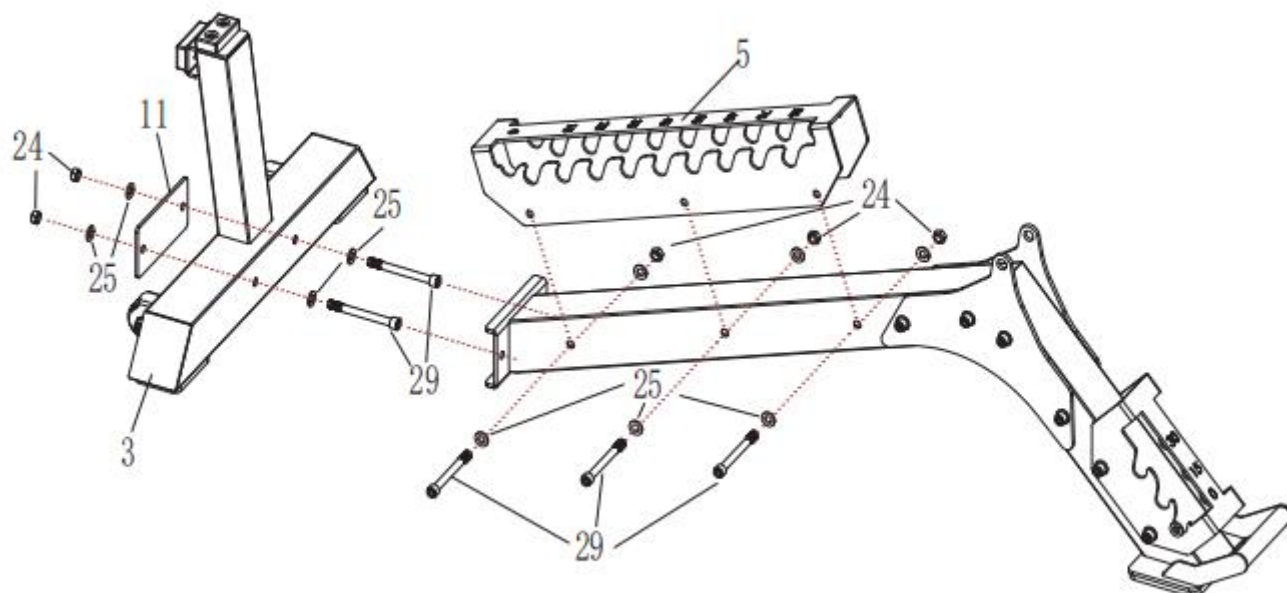
Part# 24(M10; 6pcs)

Part# 29(M10*100; 6pcs)

Part# 25(Ø10; 12pcs)



STEP 2

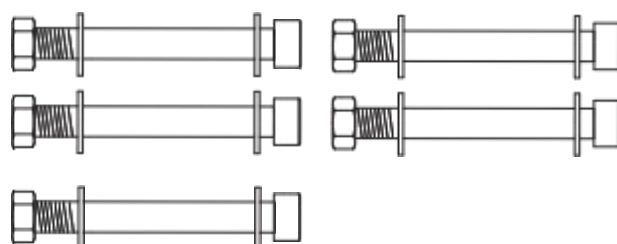


Стъпка 2: Монтирай задната опора, усилващата планка и ограничителя с части 24, 25 и 29.

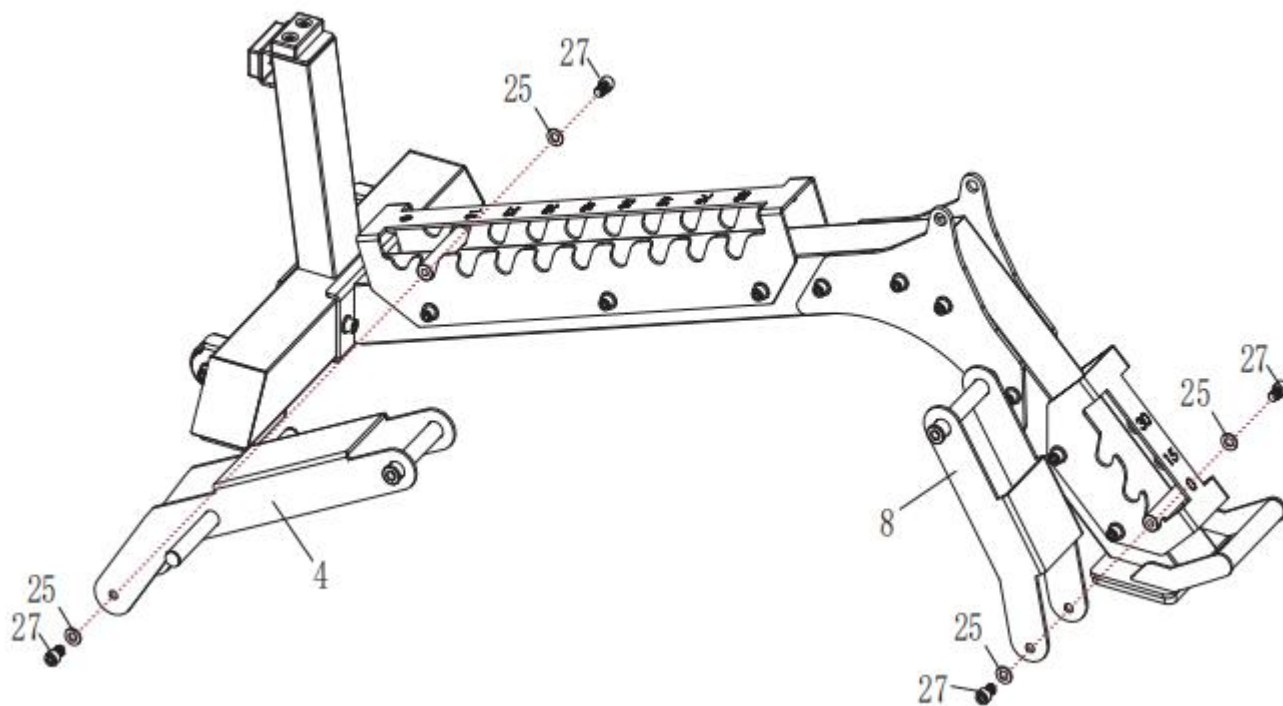
Part# 24(M10; 5pcs)

Part# 29(M10*100; 5pcs)

Part# 25(Ø10; 10pcs)



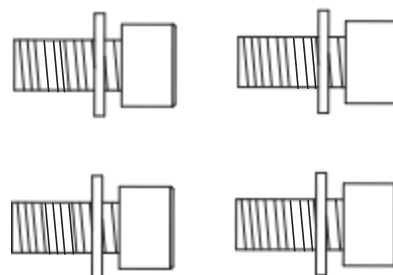
STEP3



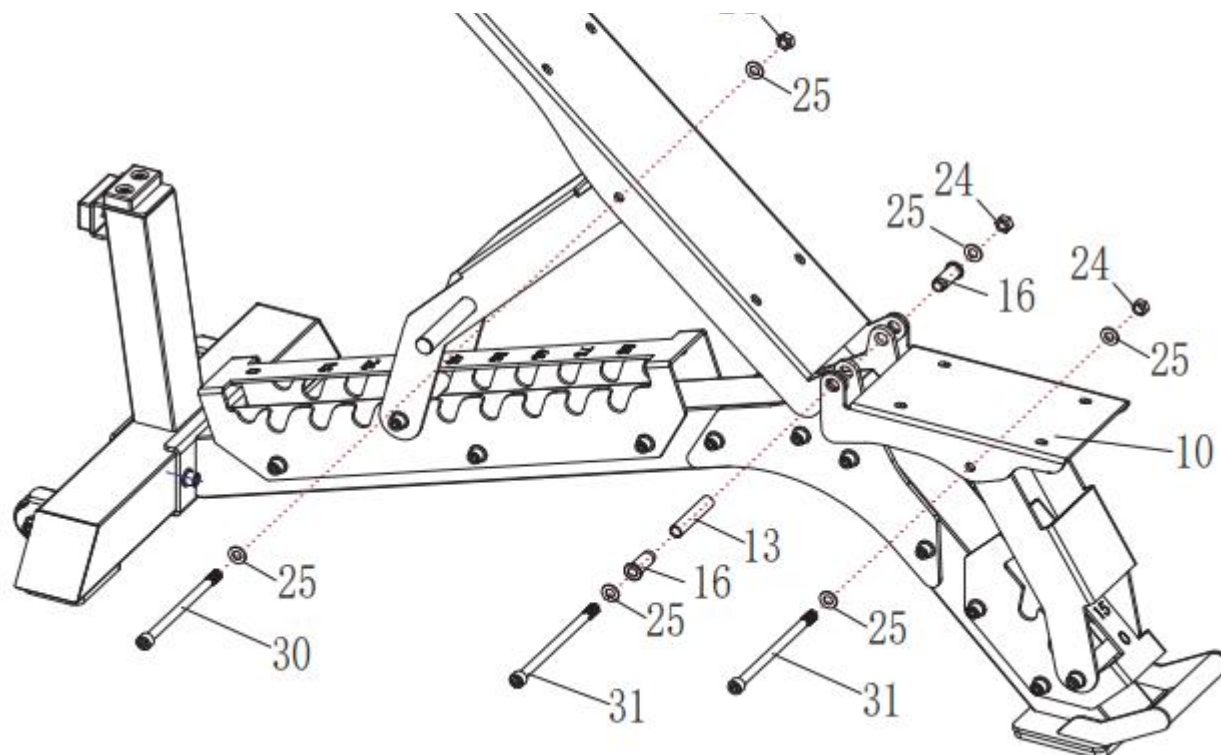
Стъпка 3: Монтирай регулиращите елементи с части 25 и 27. Преди окончателното затягане провери дали се движат свободно.

Part# 27(M10*20; 4pcs)

Part# 25(Ø10; 4pcs)

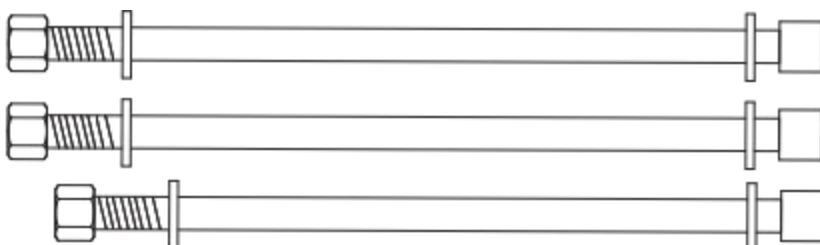


STEP4

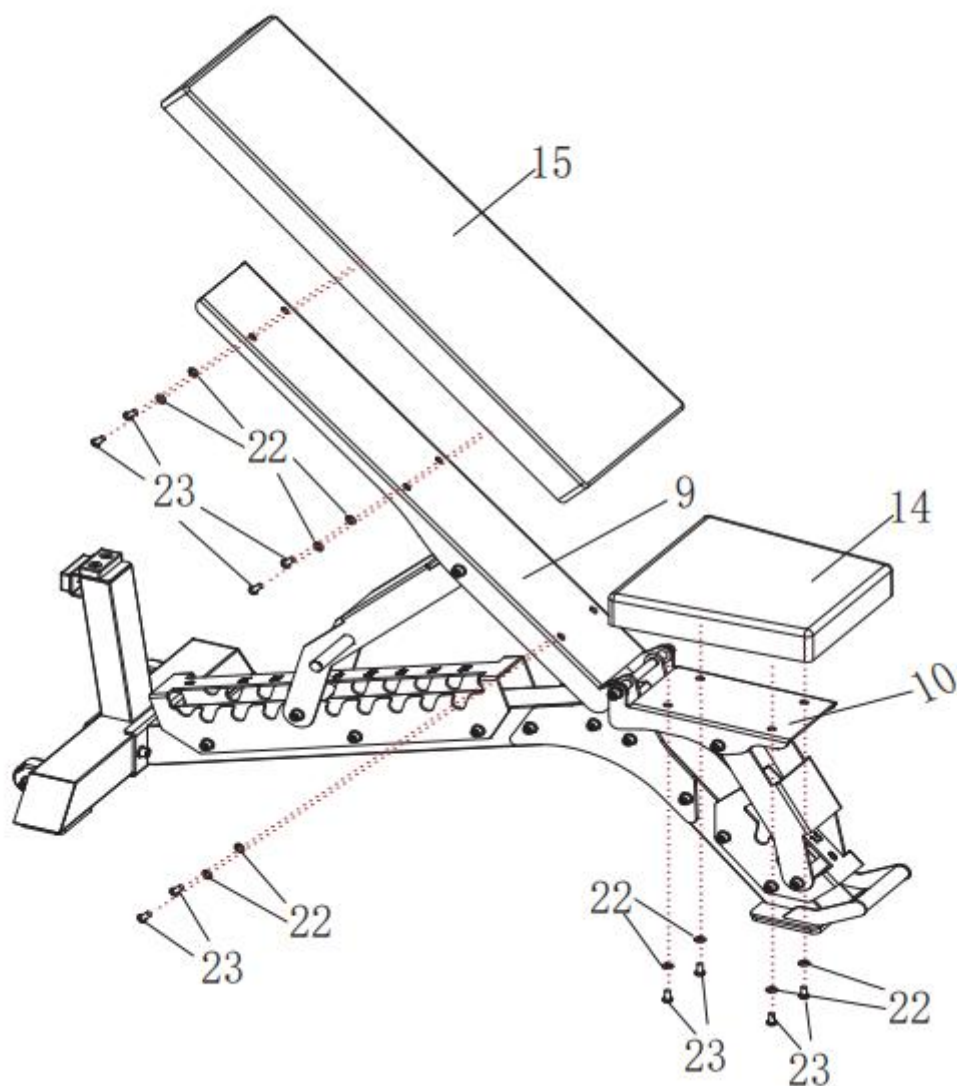


Стъпка 4: Монтирай осите и опорните възли с части 24, 25, 30 и 31. Спази точно реда на втулките и шайбите от схемата.

Part# 31(M10*170; 2pcs)	Part# 30(M10*160; 1pcs)
Part# 24(M10;3pcs)	Part# 25(Ø10; 6pcs)



STEP5

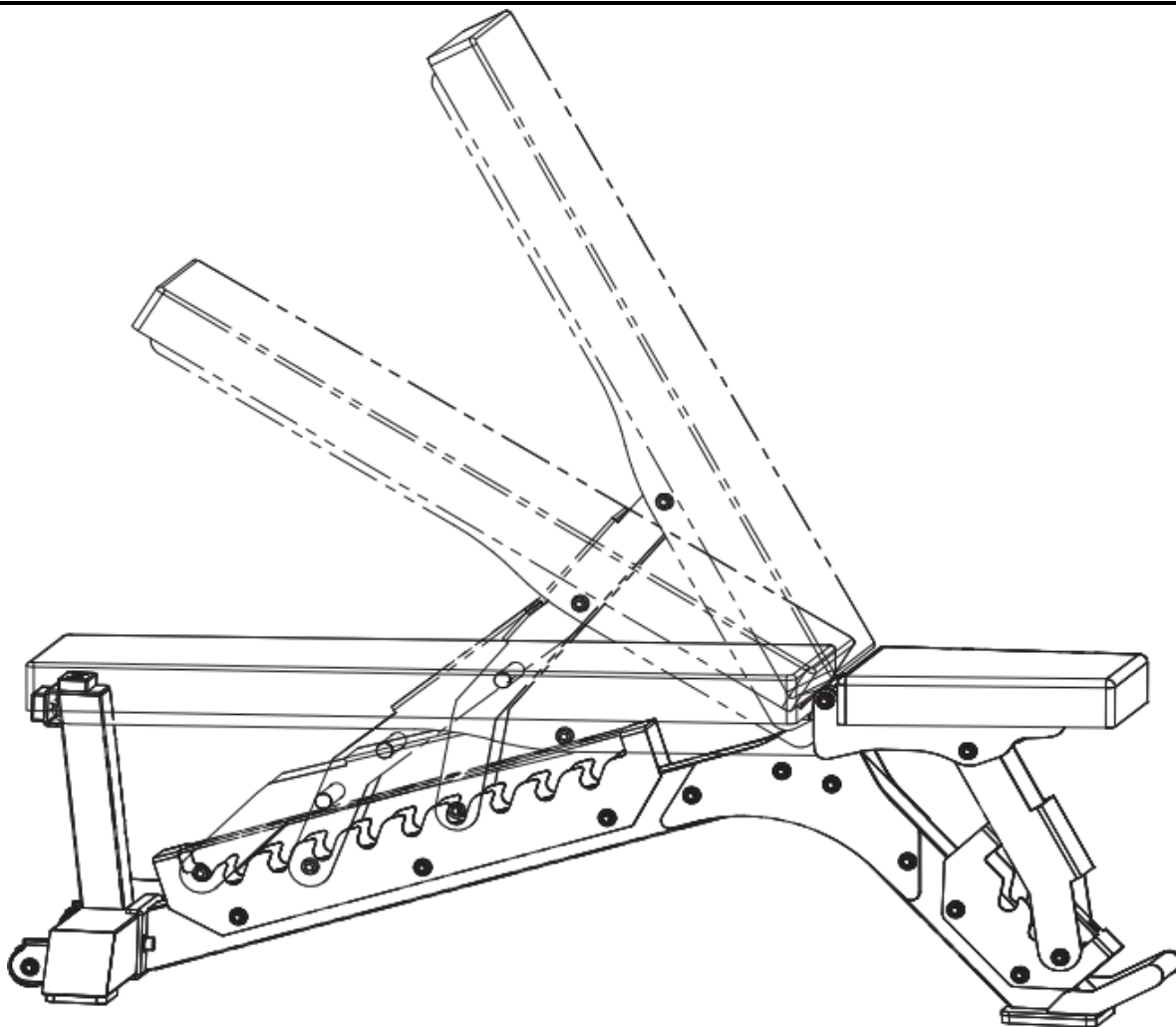


Стъпка 5: Закрепи опорната планка и двете възглавници с части 22 и 23. Подравни възглавниците преди окончателното затягане.

ОКОНЧАТЕЛНА ПРОВЕРКА

Не използвай пейката, преди всички крепежи да са затегнати и всички регулиращи позиции да се заключват правилно.

НАСТРОЙКА И БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА



- Отстрани всички тежести, преди да променяш позицията на облегалката или седалката.
- Поддържай подвижната част с едната ръка, докато променяш позицията. Пази пръстите от регулиращия гребен и шарнирните точки.
- Увери се, че опората е поставена докрай в избрания жлеб, преди да приложиш телесно или външно натоварване.
- Постави пейката върху твърд и равен под. Всички опори трябва да имат пълен контакт с пода и пейката не трябва да се клати.
- Изпълнявай движенията контролирано. Не изпускай тежести върху пейката и не допускай удари по рамата или тапицерията.
- При преси и други упражнения със свободни тежести използвай компетентен партньор и подходяща стойка или предпазни опори.
- Преди всяка серия провери отново настройката, крепежите и стабилността на пейката.

ПРОВЕРКА, ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

Преди всяка тренировка

- Провери дали пейката е нивелирана и стабилна.
- Провери всеки видим болт, гайка, шарнир, опора и регулираща точка.
- Огледай рамата и заварките за пукнатини, деформации или корозия.
- Огледай възглавниците и тапицерията за разкъсвания, разхлабени крепежи или открити остри ръбове.
- Изпробвай всички регулиращи позиции без натоварване. Прекрати употребата незабавно, ако част приплъзва, заяжда или не се заключва.

Почистване и поддръжка

- След употреба почиствай потта и замърсяванията от възглавниците и рамата с мека, леко влажна кърпа. Подсушавай напълно.
- Не използвай абразивни препарати, разтворители, белина, водоструйка или прекомерно количество вода.
- Периодично притягай крепежите. Сменяй износените или повредени части само с оригинални резервни части.
- Не заварявай, не пробивай, не огъвай и не модифицирай рамата. Ремонтите се извършват от оторизиран сервиз.
- Съхранявай на сухо закрито място, защитено от пряка слънчева светлина, влага и корозивни вещества.

ИЗВЪН УПОТРЕБА

При дефект, необичайно движение или повреден компонент прекрати употребата и не допускай достъп до пейката, докато проблемът не бъде отстранен от оторизиран сервиз.

Възможно е да има разминаване на някои неща от упътването и десйтвительния уред. Производителят си запазва правото на леки промени. Упътването е стандартно и е възможно да няма някоя функция. Водеща е информацията , която сете получили при покупката в сайта или в магазина

ИЗХВЪРЛЯНЕ, ВНОСИТЕЛ И СЕРВИЗНА ИНФОРМАЦИЯ

След края на експлоатационния срок на уреда, не го изхвърляй като несортиран битов отпадък. Раздели металните, пластмасовите, текстилните, пенообразните и картонените части и ако има електронни компоненти, доколкото това може да се направи безопасно, и ги предай за повторна употреба или рециклиране според местните правила.

ДАННИ ЗА ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР

Sportensklad.bg

Соларшоп ЕООД

Адрес: гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

www.sportensklad.bg

Резервни части, гаранция и рекламации

При заявка за резервна част посочи модела, art.N:, номера на частта от схемата и C№ от фабричната табелка, която се намира отзад на уреда.

Запази документа за покупката (гаранционния документ), настоящото упътване и оригиналния кашон през целия гаранционен срок. Оригиналната опаковка осигурява по-безопасно транспортиране на уреда при необходимост от сервиз.

Въпроси и рекламации може да пуснете най-лесно през сайта www.sportensklad.bg

Стремим се винаги да получавате най-актуалната информация, но поради постоянните подобрения от страна на производителя са възможни леки разминавания между упътването и реалния уред. Тъй като ръководството е базово, някои от описаните функции може да не са налични за вашия модел. С предимство винаги са характеристиките, посочени в продуктовата страница на сайта или в магазина при покупката.