

# BODY FLEX®

## BENCH BF205



### MANUAL

*Art. BF-BF205*

## **Important Safety Information**

### **Please keep this manual in a safe place for reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your bod/s signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, lightness in your chest, irregular heartbeat, extremely shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent

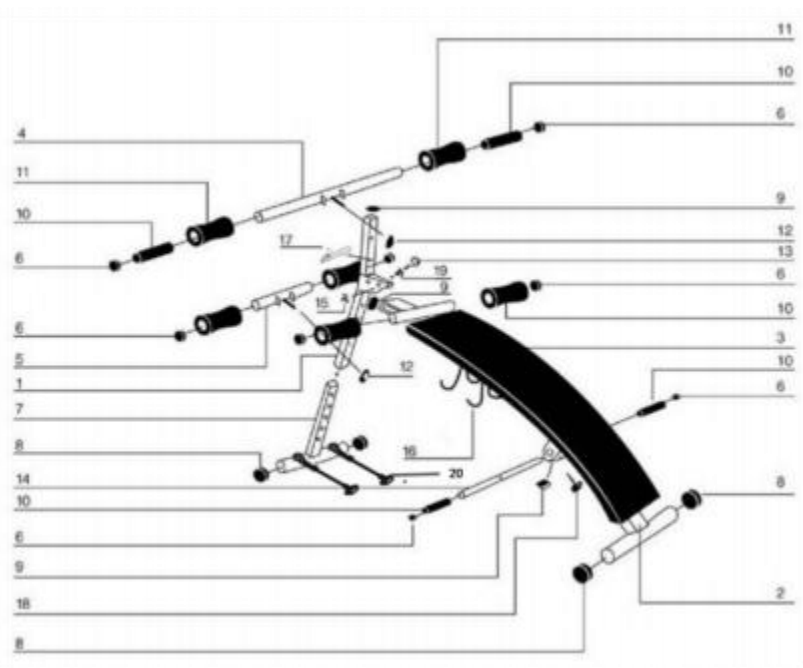
movement.

10. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 120Kg. Breaking is speed independent.

11. The equipment is not suitable for therapeutic use.

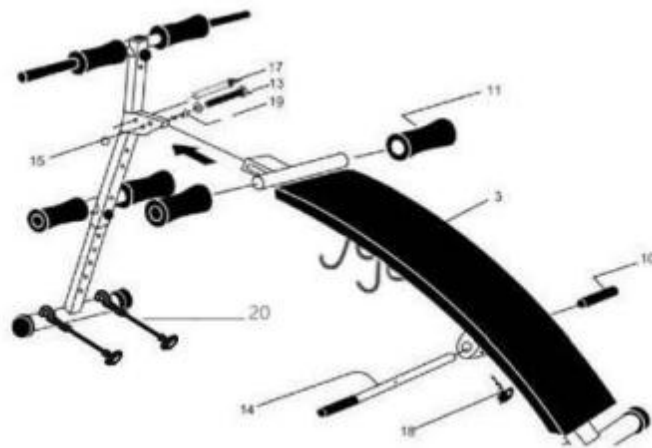
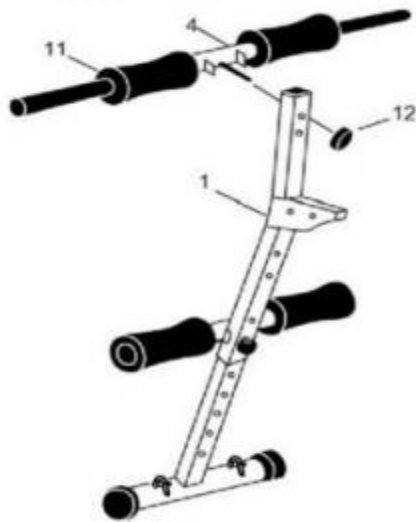
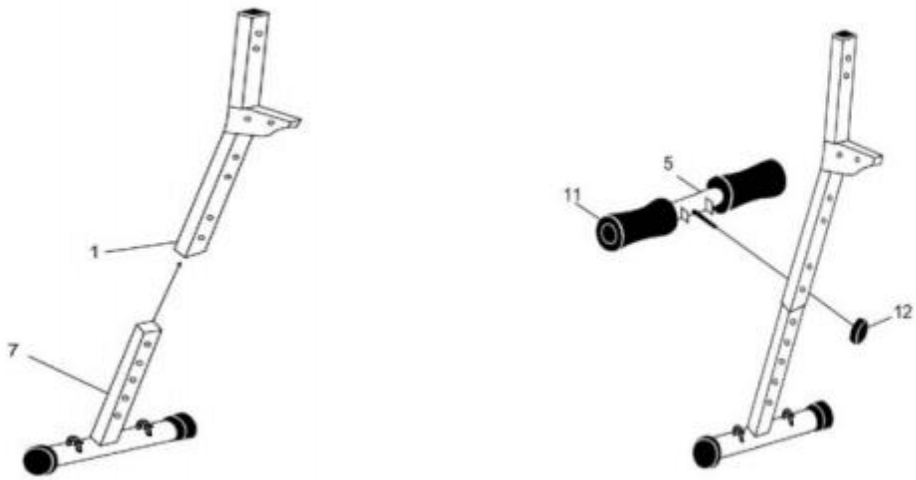
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques use assistance.

## EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Upper Support Frame	1
2.	Main Frame	1
3.	Back Cushion	1
4.	Cushion Holder(Long)	1
5.	Cushion Holder (Short)	1
6.	End Plug	8
7.	Front Leg	1
8.	Round End Cap	4
9.	Square Cap	3
10.	Foam Grip	4
11.	Circular Foam Grip	6
12.	Star Grip Nut	2
13.	Hexagonal Bolt	1
14.	Cross Bar	1
15.	Lock Nut	1
16.	Dumbbell Holder	4
17.	Safety pin	1
18.	Locking Knob	1
19.	Washer	1
20.	Pull Rope	2

# ASSEMBLY INSTRUCTION

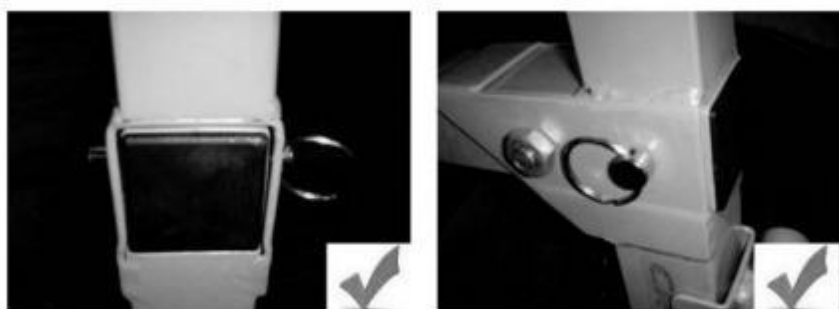


Connect the Main Frame(2) to the Upper Support Frame(1) using one Hexagonal Bolt (13) ,Lock Nut (15) and Washer(19) , the insert the Safety Pin(17) , Attach the Cross Bar(14) Using one Locking Knob(18).Moisten the inside of the Foam Grip(10) & Circular Foam Grip(11) with household furniture polish( liquid) spray and slides onto both ends of the tube, finally place Pull Rope (20).

## Attention

Please refer to pictures as below:

Right assemble



Wrong assemble



## EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your SIT UP BENCH cycle will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

### 1. The Warm Up Phase

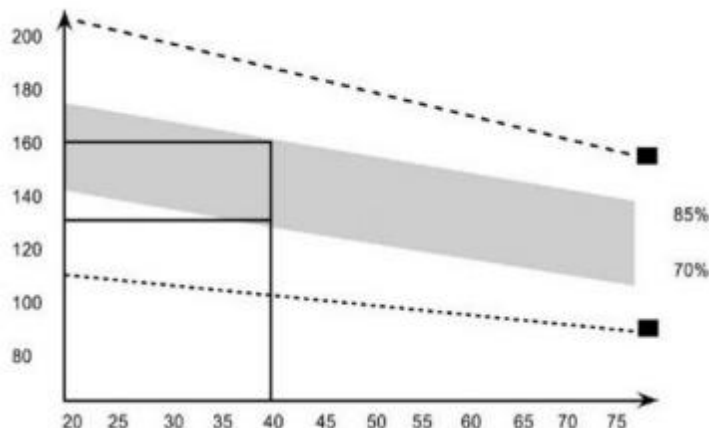
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It also reduce the of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch- if it hurts. STOP.



- ① SIDE BENDS
- ② FORWARD BENDS
- ③ OUTER THIGH
- ④ INNER THIGH
- ⑤ CALF/ACHILLES

### 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

### 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. The

stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

#### **4. MUSCLE TONING**

To tone muscle while on your SIT UP BENCH you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

#### **5. WEIGHT LOSS**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal

#### **6. USE**

The bench height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering it. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten.

# BODYFLEX®

Пейка за коремни преси

Bodyflex BF205



**УПЪТВАНЕ**

*Art. BF-BF205*

1) Преди да използвате този уред или да започнете която и да е програма с упражнения, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или лица със съществуващи преди това здравословни проблеми. Нашата компания не поема никаква отговорност за лични наранявания или повреди на имущество, претърпени посредством или от употребата на този продукт.

2) За да понижите опасността от възможни наранявания на потребителя, важно е да се запознаят с това ръководство и следващите предпазни мерки преди работа.

### ***Предпазни мерки за безопасност и съвети:***

Собственикът носи отговорността да осигури, че всички потребители на тази машина за упражнения са прочели ръководството на потребителя и са запознати с предупрежденията и предпазните мерки за безопасност.

\* Тази машина трябва да се използва само върху равна повърхност и е предназначена за използване само в закрити помещения. Тази машина не трябва да се помещава в гараж, паatio или в близост до вода.

\* На машината в даден момент трябва да се упражнява само един човек.

\* Ако потребителят изпита виене на свят, гадене, болки в гърдите или други необичайни симптоми, незабавно трябва да СПРЕ тренировката. НЕЗАБАВНО СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР.

\* Дръжте ръцете си далеч от всички движещи се части.

\* Винаги носете подходящо тренировъчно облекло, когато тренирате. НЕ НОСЕТЕ носете роби или друго облекло, което може да бъде захванато от машината. При използване на машината също така са необходими маратонки или обувки за аеробика.

\* Използването на машината трябва да се извършва само по предназначението, както е описано в това ръководство. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ приспособления за прикачване, които не са препоръчани от производителя.

\* Не помещавайте никакъв остър обект около машината.

\* Лица с увреждания не трябва да използват машината, без присъствието на квалифицирано лице или лекар.

\* Преди да използвате машината за упражняване, винаги изпълнявайте упражнения за разтягане с цел правилно разгриване.

\* Никога не работете с машината, ако тя не функционира изправно.

\* По време на тренировка е препоръчително да има наблюдаващ.

### ***Забележка:***

*По-голямата част от изброения хардуер за сглобяване е опакован отделно, но някои хардуерни елементи са били предварително инсталирани в идентифицираните части за монтаж. В тези случаи просто свалете и после повторно инсталирайте хардуера, съгласно изискванията за монтажа.*

*Моля следвайте индивидуалните стъпки за сглобяване и внимавайте за всички предварително инсталиран хардуер.*

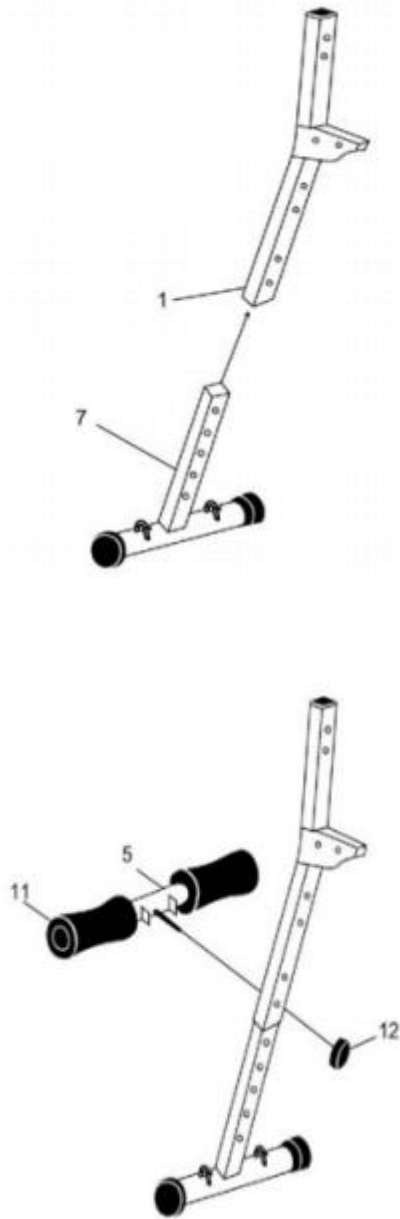
*По-голямата част от изброения хардуер за сглобяване е опакован отделно, но някои хардуерни елементи са били предварително инсталирани в идентифицираните части за монтаж. В тези случаи просто свалете и после повторно инсталирайте хардуера, съгласно изискванията за монтажа.*

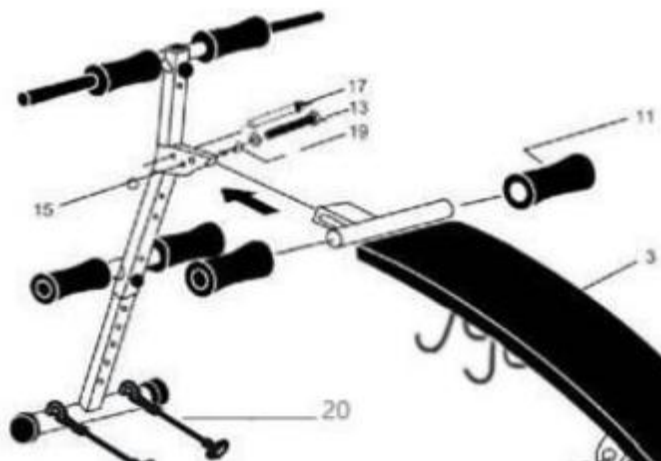
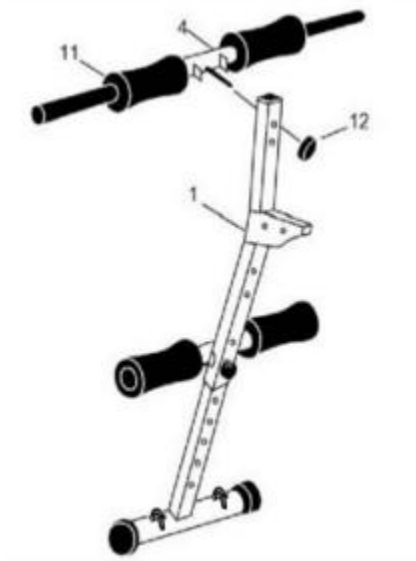
*Моля следвайте индивидуалните стъпки за сглобяване и внимавайте за всички предварително инсталиран хардуер.*

## Монтаж на комбинирана лежанка

Заб.: Строго се препоръчва сглобяването на тази машина да се извършва от двама или повече души с цел избягване на възможно нараняване.

ОТСТРАНЕТЕ ВСИЧКИ ЗАЩИТНИ ЛЕНТИ И ОПАКОВКИ, ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ И ПРОВЕРЕТЕ ЗА ЧАСТИ ЗАЛЕПЕНИ НЯКЪДЕ. СЛЕДВАЙТЕ СТРИКТНО СХЕМИТЕ НА МОНТАЖ.

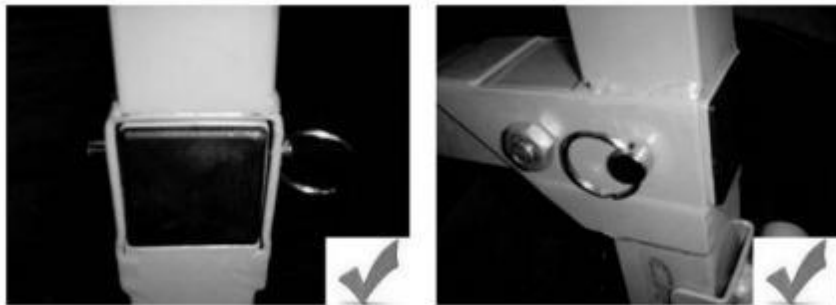




Свържете основната рамка (2) към горната опорна рамка (1) с помощта на един шестоъгълен болт (13), контрагайка (15) и шайба (19), поставете предпазния щифт (17), прикрепете напречната греда (14) с помощта на едно заключващо копче (18). Навлажнете вътрешността на дръжката от пяна (10) и кръглата ръкохватка от пяна (11) със спрей за полиране на домакински мебели (течен) и плъзнете върху двата края на тръбата, накрая поставете въжето за дърпане (20).

**Моля, вижте снимките по-долу!**

**Правилно сглобяване:**



**Грешно:**



### **ИЗХВЪРЛЯНЕ:**

Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт . Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
  - Отляти части от полистрол
  - Опаковки и торбички от полиетилен
  - Електрооборудване
  - Каиши от полипропилен
  - Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук
- За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!*

### **ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:**

**СПОРТЕН СКЛАД БГ**

Соларшип ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 27

тел: 0888 827 355

[www.sportensklad.bg](http://www.sportensklad.bg)