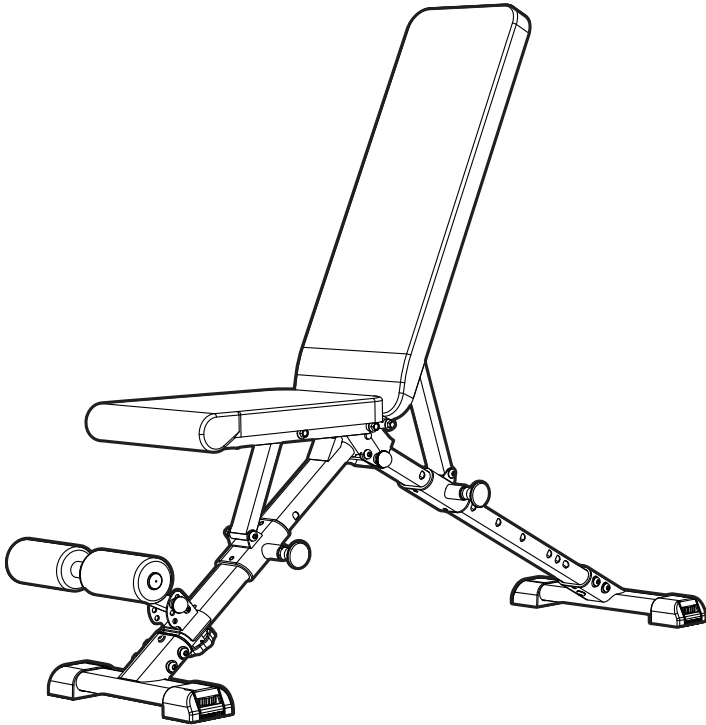


FLYBIRD FB09-0200

Adjustable Weight Bench



CUSTOMER SUPPORT:
flybirdfitness@gmail.com

USER MANUAL

FLYBIRD

CONTENTS

Precautions	02
Parts list	03
Assembly instructions	04
Use Method	06
Warranty	09

INHALT

Vorsichtsmaßnahmen	11
Teileliste	12
Montageanleitung	13
Verwendungsweise	15
Garantie	18

CONTENU

Précautions	20
Liste des pièces	21
Instructions de montage	22
Mode d'emploi	24
Garantie	27

CONTENIDO

Precauciones	29
Lista de piezas	30
Instrucciones de montaje	31
Método de uso	33
Garantizar	36

CONTENUTO

Precauzioni	38
Elenco dei pezzi	39
Istruzioni di montaggio	40
Modalità d'uso	42
Garantire	45

FLYBIRD

Thank you for purchasing FLYBIRD weight bench. FLYBIRD is committed to providing our customers with high-quality, cost-effective fitness products and reliable after-sales service.

If you encounter any of the following issues, please feel free to contact us anytime—we promise to give you a satisfactory solution!

Email: flybirdfitness@gmail.com

- If there are any quality problems with the product, contact us for a free replacement!
- If any parts are missing, reach out to us and we'll send you replacements right away.
- Need more exercise guidance? Just contact us—we've got you covered!
- Have ideas to improve our products? We'd love to hear from you!

When contacting after-sales service or replacing parts, please provide the following information:

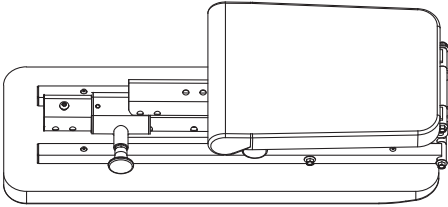


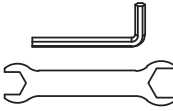
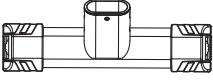
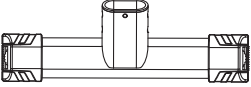
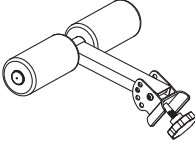
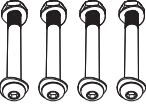
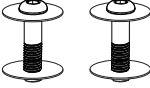
1. Order Number
2. Issue encountered and supporting images
3. Required part number(s) and quantity

Finally, thank you for choosing FLYBIRD! Let's kick off your fitness journey together!

CAUTIONS

- Very important to read the entire manual before assembling and using the product.
- Before using the product, check the nuts, bolts and safety pins are securely tightened. Do not use the product when these parts are misplaced or missing.
- keep fingers clear of moving parts at all times.
- Check regularly for damage and wear, e.g., support frames, connection joints and safety pins. Special attention to components most susceptible to wear.
- If any replacement is required, please contact the service team to replace parts. Do not use the product during the repair.
- The products shall be placed and used on level and stable surface.
- Leave Adequate Space to Properly Use.
- Adult use only and keep unsupervised children away from the product.
- Before using this product, please consult your physician to determine suitability for use. Should you experience any discomfort during exercise, immediately discontinue use and seek medical attention.
- Please wear properly fitted exercise attire. Remove all jewelry prior to use. Individuals with long hair must secure hair securely.

PARTS LIST

<p>① Main Frame X1</p> 	<p>② $\phi 10$ Ball Pin X1</p>  <p>③ $\phi 8$ Ball Pin X1</p> 
<p>④ Wrench X2</p> 	<p>⑤ Front Leg Tube X1</p> 
<p>⑥ Back Leg Tube X1</p> 	<p>⑦ Leg Support X1</p> 
<p>⑧ M8*90mm Slot Bolt Set X4</p> 	<p>⑨ M8*50mm Slot Bolt Set X2</p> 

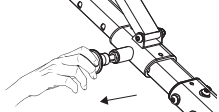
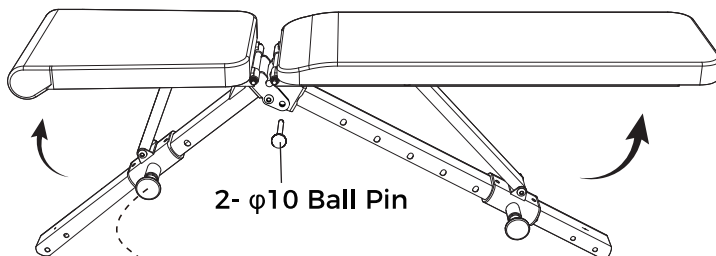
⚠ ATTENTION

Please follow the installation instructions and make sure the bench is fully installed before you start using it.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

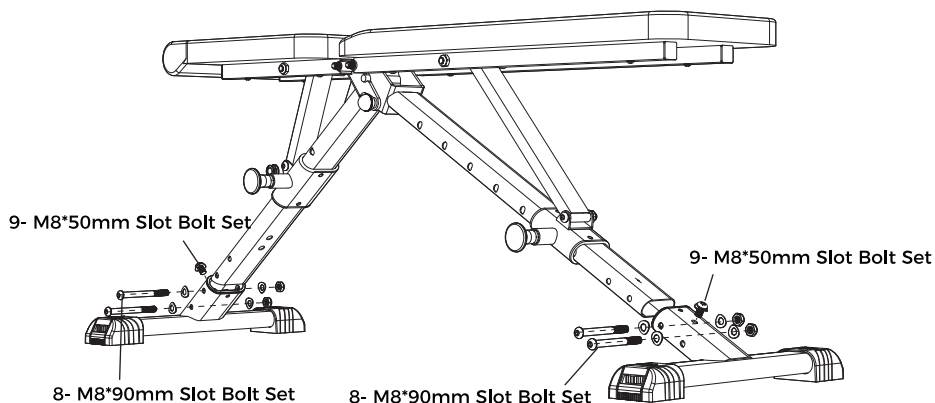
- Unfold the weight bench and insert the [$\phi 10$ Ball Pin].



You only need to loosen the [Spring Locks] slightly and pull them out to fold or unfold without removing them entirely.

Step 2

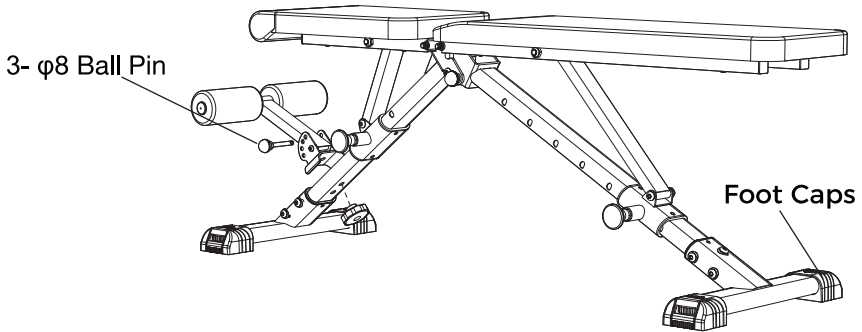
- Install the [Front Leg Tube] with 2 Sets of [M8x90mm Slot Bolt] and [M8*50mm Slot Bolt Set]. Install the [Back Leg Tube] with 2 Sets of [M8x90mm Slot Bolt] and [M8*50mm Slot Bolt Set].



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

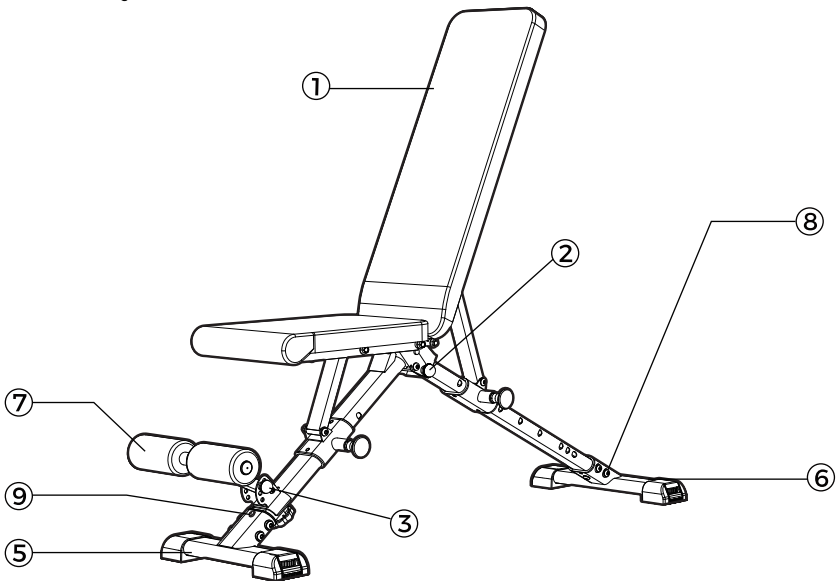
Step 3

- Install the [Leg Support] as follows and insert the [$\varnothing 8$ Ball Pin].
- Finally, you can adjust the four [Foot Caps] before you start using it if you feel the bench is uneven.



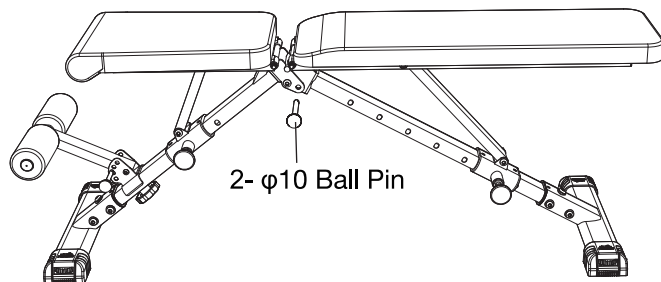
Step 4

Final Assembly.

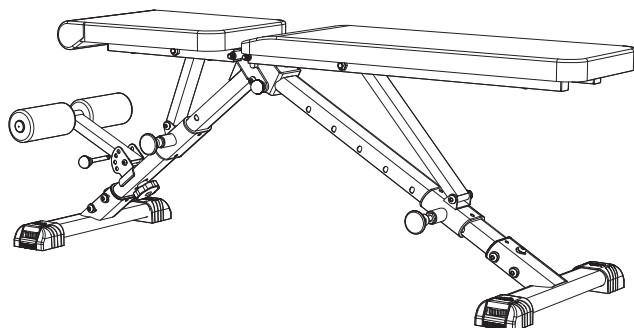
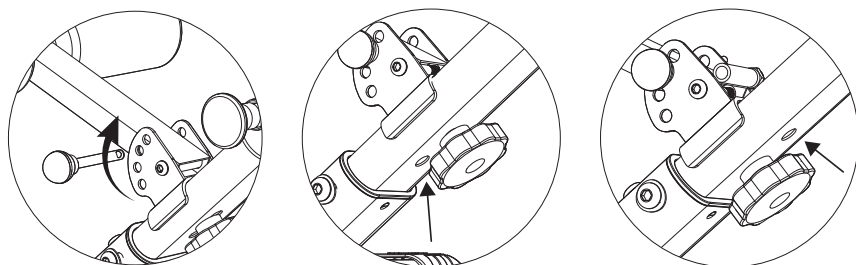


USE METHOD

- Ensure the [$\phi 10$ Ball Pin] fully penetrates the hole and positively locks before use!

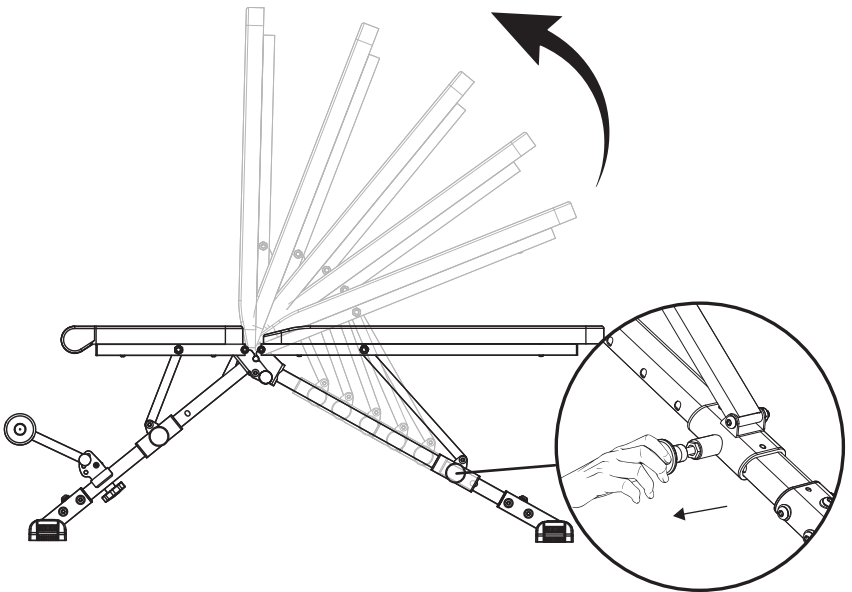


- The [Leg Support] anchor features 2 vertical positions and 4 angular settings. Adjust your optimal foot placement using the knob for height and the [$\phi 8$ Ball Pin] for angle!



USE METHOD

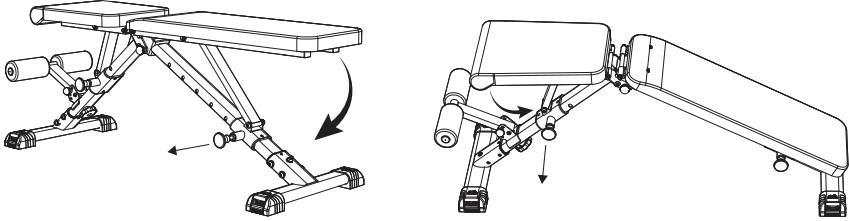
- The spring lock enables backrest and seat pad angle adjustment. To adjust: pull the spring lock outward, position at desired angle, then release. The spring lock will automatically engage the hole via spring action with an audible click. Verify positive lock before use!



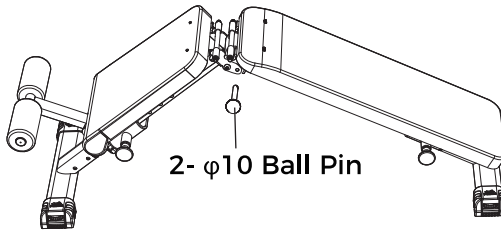
USE METHOD

- Folding Method

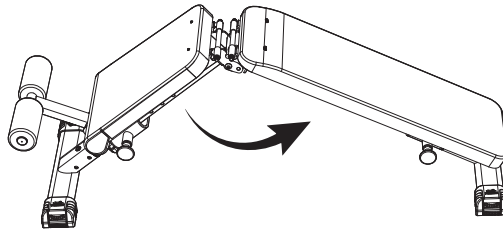
Step 1: Reposition the spring lock until the backrest and the seat pad is aligned with the support bar.



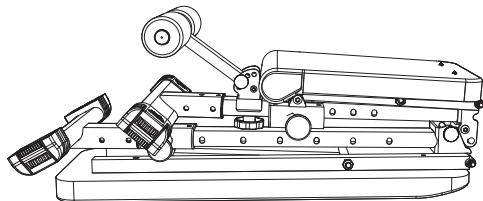
Step 2: Release the [$\phi 10$ Ball Pin].



Step 3: Fold as shown to achieve compact storage.



Step 4: Complete folding.



WARRANTY

We provide one year warranty for this product. In this period, replacements for all accessories are freely provided.

If you need replacement parts or support from the seller, please contact us .

(Login your account > choose "Your orders"> find the order ID > click"Contact seller")

Or email to flybirdfitness@gmail.com .

Our customer service will get back to you within 24 hours.

In order to resolve your issue faster, please include the following information in your email when contacting us.

Order Number

Product

Issue

Request

Address

Phone Number

FLYBIRD

Vielen Dank für den Kauf einer FLYBIRD Hantelbank. FLYBIRD ist bestrebt, seinen Kunden hochwertige, kostengünstige Fitnessprodukte und einen zuverlässigen Kundendienst zu bieten.

Sollten Sie auf eines der folgenden Probleme stoßen, können Sie uns jederzeit kontaktieren - wir versprechen Ihnen eine zufriedenstellende Lösung!

Email: flybirdfitness@gmail.com

- Bei Qualitätsproblemen mit dem Produkt kontaktieren Sie uns für einen kostenlosen Ersatz!
- Sollten Teile fehlen, kontaktieren Sie uns, und wir senden Ihnen umgehend Ersatz.
- Benötigen Sie weitere Trainingsanleitungen? Kontaktieren Sie uns einfach - wir helfen Ihnen gerne!
- Haben Sie Ideen zur Verbesserung unserer Produkte? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wenn Sie den Kundendienst kontaktieren oder Teile austauschen, geben Sie bitte die folgenden Informationen an:

1. Bestellnummer
2. Aufgetretenes Problem und entsprechende Bilder
3. Benötigte Teilenummer(n) und Menge

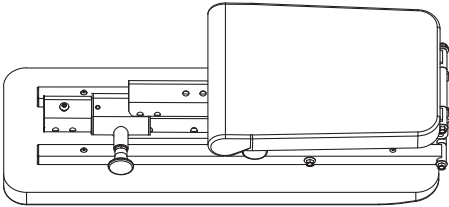
Abschließend möchten wir uns bei Ihnen für FLYBIRD bedanken!
Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Fitnessreise beginnen!

VORSICHTSMAßNAHMEN

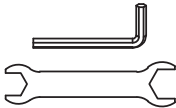
- Es ist sehr wichtig, die gesamte Anleitung vor der Montage und Verwendung des Produkts zu lesen.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Produkts, ob Muttern, Schrauben und Sicherheitsstifte fest angezogen sind. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn diese Teile verlegt wurden oder fehlen.
- Halten Sie Ihre Finger stets von beweglichen Teilen fern.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß, z. B. Stützrahmen, Verbindungsstücke und Sicherheitsstifte. Achten Sie besonders auf verschleißanfällige Komponenten.
- Falls ein Austausch erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Verwenden Sie das Produkt während der Reparatur nicht.
- Die Produkte müssen auf einer ebenen und stabilen Fläche aufgestellt und verwendet werden.
- Lassen Sie ausreichend Platz für eine ordnungsgemäße Verwendung.
- Nur für Erwachsene geeignet. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Produkt fern.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Produkts Ihren Arzt, um die Eignung für die Verwendung zu prüfen. Sollten Sie während des Trainings Beschwerden verspüren, brechen Sie die Anwendung sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bitte tragen Sie gut sitzende Sportkleidung. Legen Sie vor der Verwendung jeglichen Schmuck ab. Personen mit langem Haar müssen ihre Haare sicher zusammenbinden.

TEILELISTE

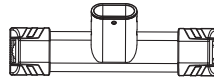
① Hauptrahmen X1

② Kugelbolzen $\varnothing 10$ X1③ Kugelbolzen $\varnothing 8$ X1

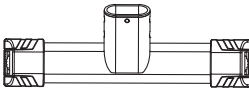
④ Schraubenschlüssel X2



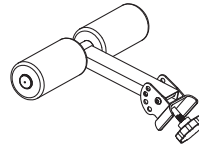
⑤ Vorderes Beinrohr X1



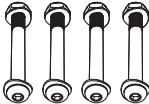
⑥ Hinteres Beinrohr X1



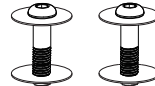
⑦ Beinstütze X1



⑧ M8*90mm Schlitzschrauben-Set X4



⑨ M8*50mm Schlitzschrauben-Set X2



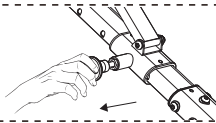
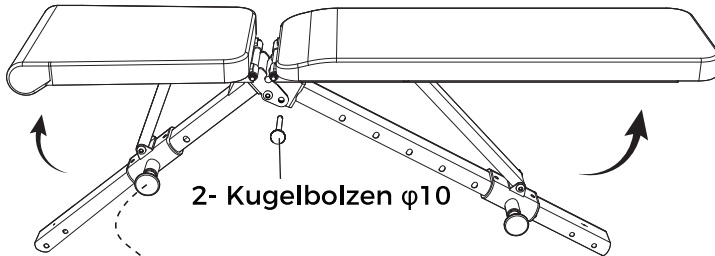
⚠ ACHTUNG

Befolgen Sie bitte die Montageanleitung und stellen Sie sicher, dass die Bank vollständig montiert ist, bevor Sie sie benutzen.

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

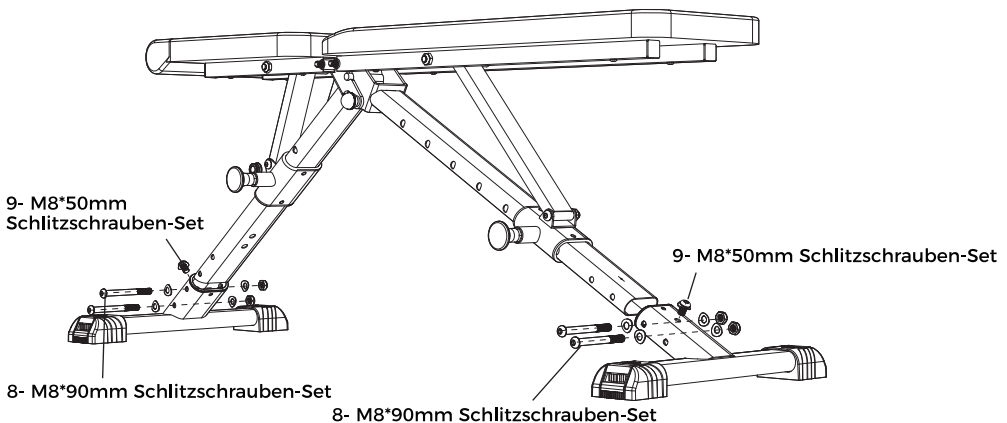
- Klappen Sie die Hantelbank auf und stecken Sie den [φ10-Kugelstift] ein.



Sie müssen die [Federverschlüsse] nur leicht lösen und herausziehen, um sie zusammen- oder auseinanderzufalten, ohne sie vollständig zu entfernen.

Schritt 2

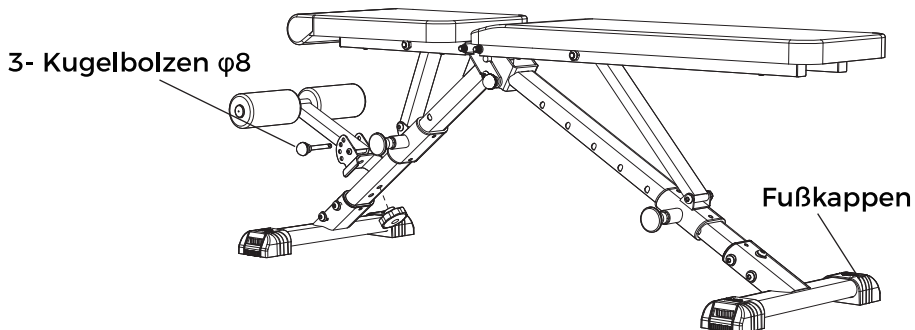
- Montieren Sie das vordere Beinrohr mit zwei Sätzen [M10 x 90 mm Schlitzschrauben-Set] und [M8 x 50 mm Schlitzschrauben-Set]. Montieren Sie das hintere Beinrohr mit zwei Sätzen [M10 x 90 mm Schlitzschrauben-Set] und [M8 x 50 mm Schlitzschrauben-Set].



MONTAGEANLEITUNG

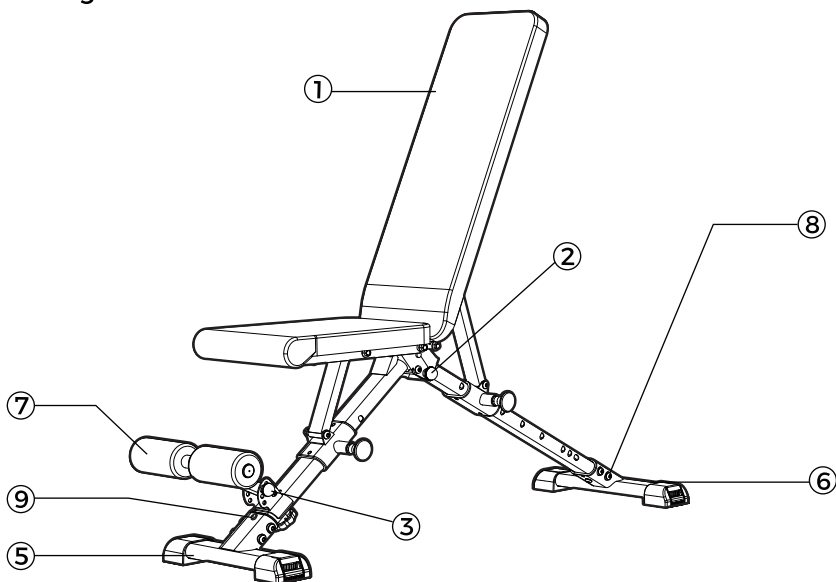
Schritt 3

- Montieren Sie die [Beinstütze] wie folgt und setzen Sie den [Kugelbolzen $\varnothing 8$] ein.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Bank instabil ist, können Sie vor der Verwendung die vier [Fußkappen] anpassen.



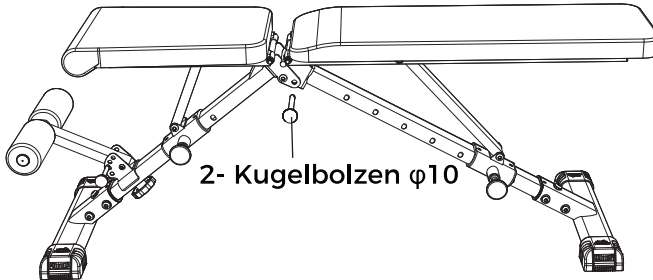
Schritt 4

Endmontage.

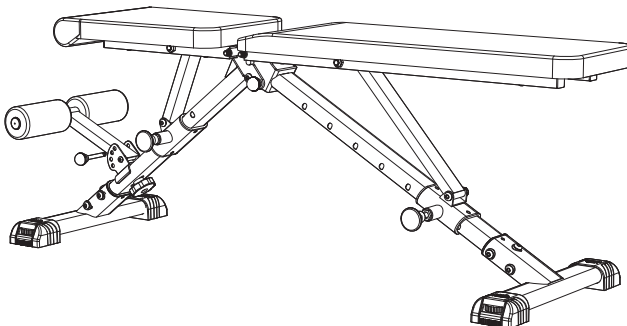
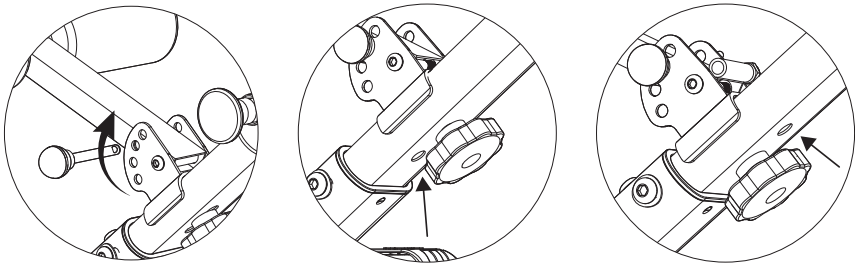


VERWENDUNGSWEISE

- Stellen Sie sicher, dass der [Kugelbolzen $\phi 10$] vollständig in das Loch eindringt und vor der Verwendung sicher einrastet!

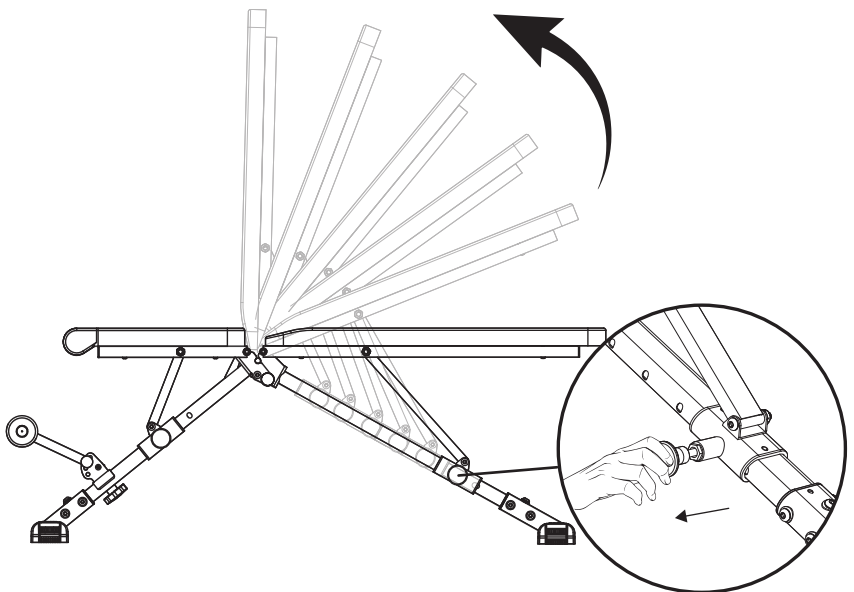


- Die [Beinstütze] verfügt über 2 vertikale Positionen und 4 Winkelstellungen. Stellen Sie die optimale Fußposition mit dem Drehknopf für die Höhe und dem [Kugelbolzen $\phi 8$] für den Winkel ein!



VERWENDUNGSWEISE

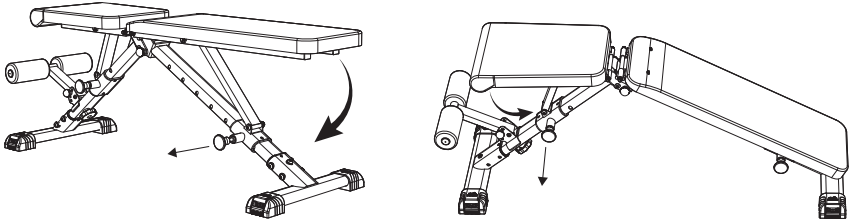
- Die Federsicherung ermöglicht die Einstellung des Neigungswinkels der Rückenlehne und des Sitzpolsters. Zur Einstellung: Ziehen Sie die Federsicherung nach außen, stellen Sie den gewünschten Winkel ein und lassen Sie sie dann los. Die Federsicherung rastet durch die Federkraft automatisch mit einem hörbaren Klicken in das Loch ein. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob die Verriegelung eingerastet hat!



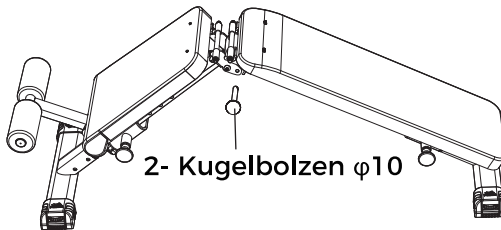
VERWENDUNGSWEISE

- Zusammenklappen

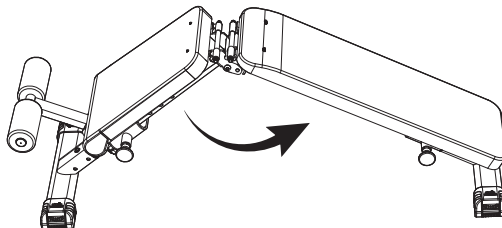
Schritt 1: Zurückschieben Sie die Federsicherung, bis die Rückenlehne und das Sitzpolster mit der Stützstange ausgerichtet sind.



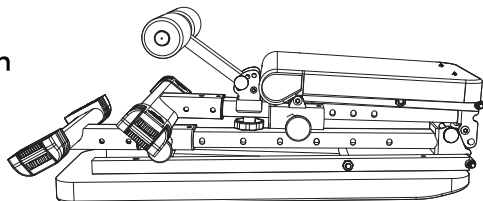
Schritt 2: Lösen Sie den [Kugelbolzen $\varnothing 10$].



Schritt 3: Klappen Sie die Bank wie abgebildet zusammen, um es kompakt zu verstauen.



Schritt 4: Zusammenklappen abgeschlossen.



GARANTIE

Wir gewähren auf dieses Produkt eine Garantie von einem Jahr. Innerhalb dieses Zeitraums werden alle Zubehörteile kostenlos ersetzt.

Wenn Sie Ersatzteile oder Unterstützung vom Verkäufer benötigen, kontaktieren Sie uns bitte.

(Melden Sie sich bei Ihrem Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > suchen Sie die Bestellnummer, klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren")

Oder senden Sie eine E-Mail an flybirdfitness@gmail.com.

Unser Kundenservice wird sich innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen melden.

Um Ihr Problem schneller lösen zu können, geben Sie bitte die folgenden Informationen in Ihrer E-Mail an, wenn Sie uns kontaktieren.

Bestellnummer

Produkt

Problem

Anfrage

Adresse

Telefonnummer

FLYBIRD

Merci d'avoir choisi le banc de musculation FLYBIRD. FLYBIRD s'engage à fournir à ses clients des produits de fitness de haute qualité à un prix abordable, ainsi qu'un service après-vente fiable. Si vous rencontrez le moindre problème, n'hésitez pas à nous contacter ; nous vous garantissons une solution satisfaisante.

Email: flybirdfitness@gmail.com

- En cas de problème de qualité avec le produit, contactez-nous pour obtenir un produit de remplacement gratuit !
- Si des pièces sont manquantes, contactez-nous et nous vous les enverrons immédiatement.
- Vous avez besoin de conseils supplémentaires pour vos exercices ? N'hésitez pas à nous contacter, nous serons ravis de vous aider !
- Vous avez des idées pour améliorer nos produits ? Faites-nous part de vos suggestions !

Lors de votre contact avec le service après-vente ou pour toute demande de pièces de rechange, veuillez nous fournir les informations suivantes :

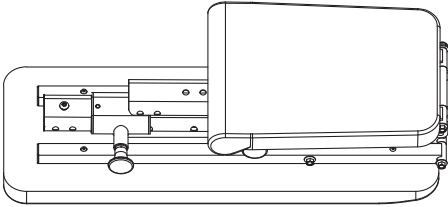

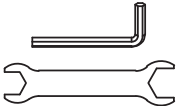

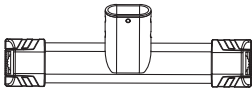
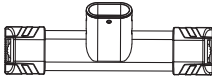
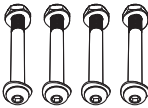
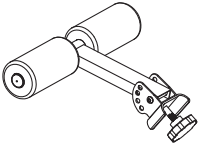
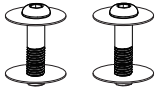
1. Numéro de commande
2. Description du problème rencontré et photos (facultatif)
3. Référence(s) de la/des pièce(s) requise(s) et quantité

Enfin, merci d'avoir choisi FLYBIRD ! Ensemble, commençons votre parcours vers le bien-être !

PRÉCAUTIONS

- Il est très important de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler et d'utiliser le produit.
- Avant d'utiliser le produit, vérifiez que les écrous, les boulons et les goupilles de sécurité sont bien serrés. N'utilisez pas le produit si ces pièces sont égarées ou manquantes.
- Tenez toujours les doigts éloignés des pièces mobiles.
- Vérifiez régulièrement l'état et l'usure, par exemple des cadres de support, des joints de connexion et des goupilles de sécurité. Portez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
- Si un remplacement est nécessaire, veuillez contacter le service après-vente. N'utilisez pas le produit pendant la réparation.
- Les produits doivent être placés et utilisés sur une surface plane et stable.
- Laissez un espace suffisant pour une utilisation correcte.
- Réservé aux adultes et tenez les enfants sans surveillance éloignés du produit.
- Avant d'utiliser ce produit, veuillez consulter votre médecin afin de déterminer s'il convient à son utilisation. En cas de gêne pendant l'exercice, cessez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin.
- Veuillez porter une tenue de sport bien ajustée. Retirez tous vos bijoux avant utilisation. Les personnes ayant les cheveux longs doivent les attacher solidement.

LISTE DES PIÈCES

<p>① Châssis principal X1</p> 	<p>② Goupille à bille $\varnothing 10$ X1</p> 
<p>④ Clé X2</p> 	<p>③ Goupille à bille $\varnothing 8$ X1</p> 
<p>⑥ Tube de jambe arrière X1</p> 	<p>⑤ Tube de jambe avant X1</p> 
<p>⑧ Jeu de boulons à fente M8*90mm X4</p> 	<p>⑦ Support de jambe X1</p> 
	<p>⑨ Jeu de boulons à fente M8*50mm X2</p> 

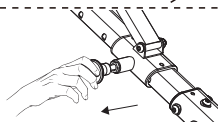
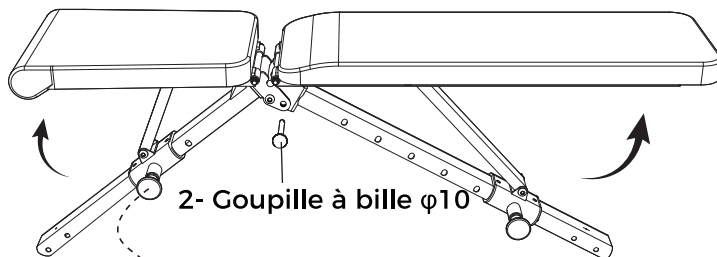
⚠ ATTENTION

Veillez suivre les instructions d'installation et vous assurer que le banc est entièrement installé avant de commencer à l'utiliser.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1

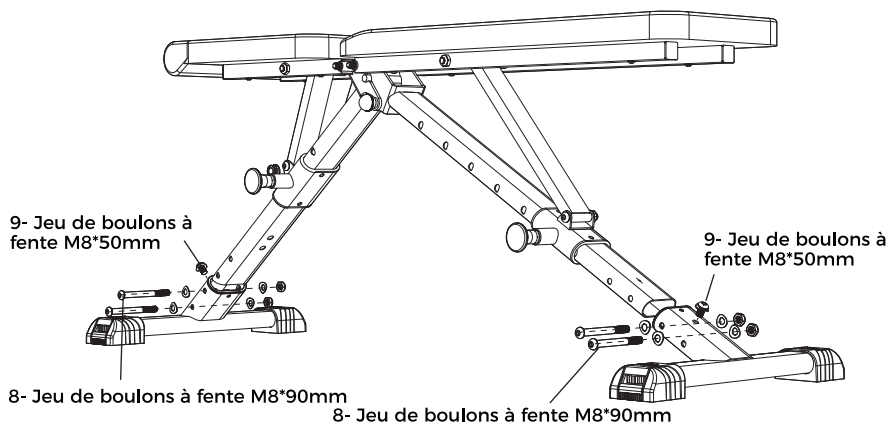
- Dépliez le banc de musculation et insérez le [φ10 Ball Pin].



Il vous suffit de desserrer légèrement les [verrous à ressort] et de les tirer pour les plier ou les déplier sans les retirer complètement.

Étape 2

- Installez le tube de pied avant avec deux jeux de boulons à fente M10 x 90 mm et de boulons à fente M8 x 50 mm. Installez le tube de pied arrière avec deux jeux de boulons à fente M10 x 90 mm et de boulons à fente M8 x 50 mm.



9- Jeu de boulons à fente M8*50mm

9- Jeu de boulons à fente M8*50mm

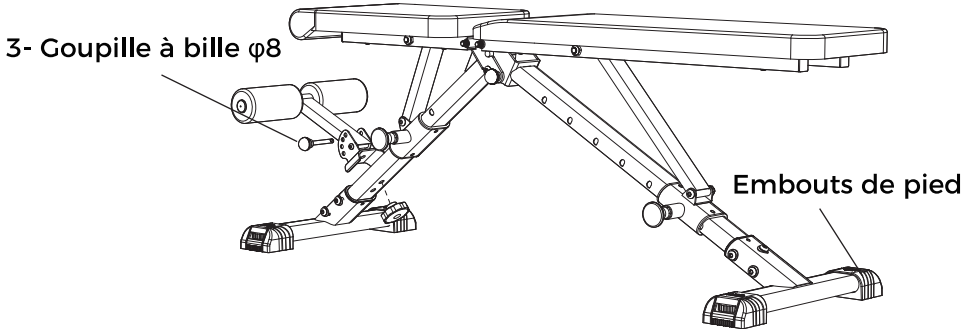
8- Jeu de boulons à fente M8*90mm

8- Jeu de boulons à fente M8*90mm

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

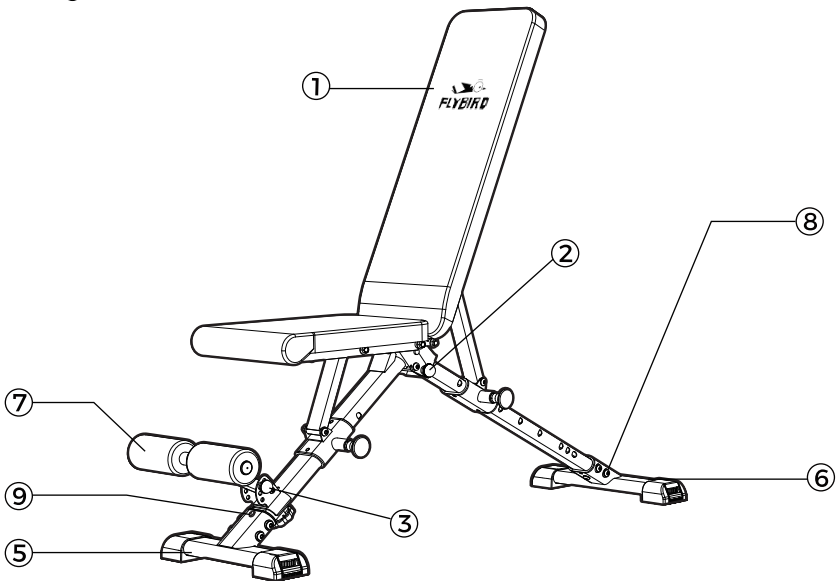
Étape 3

- Installez le [support de jambe] comme suit et insérez la [goupille à bille $\varnothing 8$]. Enfin, vous pouvez régler les quatre [embouts de pied] avant de commencer à utiliser le banc si vous estimez qu'il est instable.



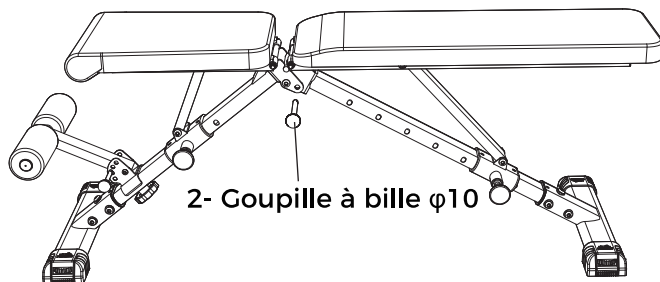
Étape 4

Assemblage final.

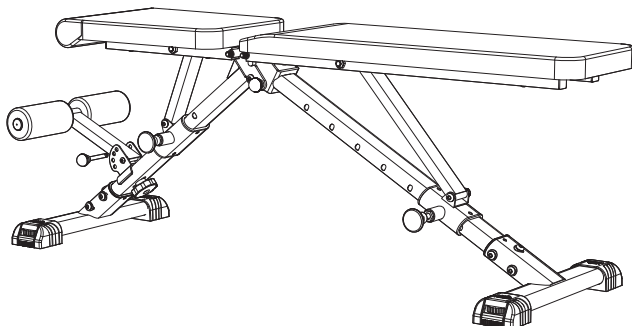
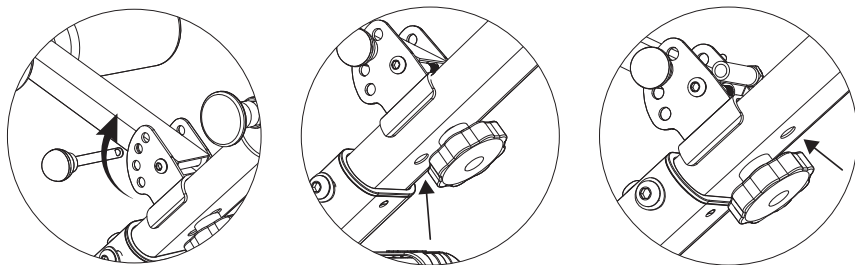


MODE D'EMPLOI

- Assurez-vous que l'[goupille à bille $\varphi 10$] pénètre complètement dans le trou et se verrouille correctement avant utilisation!

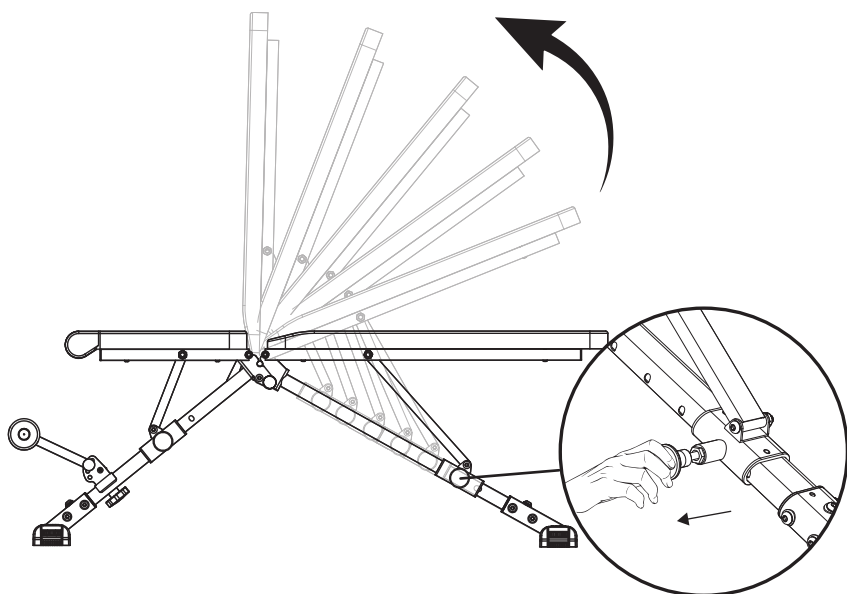


- Le support de jambe dispose de 2 positions verticales et de 4 réglages angulaires. Réglez la position optimale de vos pieds sur le support à l'aide du bouton pour la hauteur et de la [goupille à bille $\varphi 8$] pour l'angle!



MODE D'EMPLOI

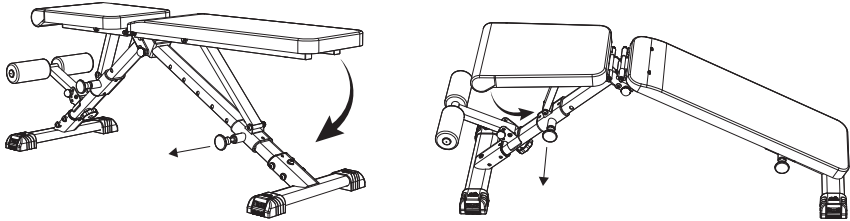
- Le verrou à ressort permet de régler l'angle du dossier et du coussin d'assise. Pour régler : tirez le verrou à ressort vers l'extérieur, positionnez le dossier et le coussin à l'angle souhaité, puis relâchez-le. Le verrou à ressort s'enclenche automatiquement dans le trou grâce à l'action du ressort, avec un clic audible. Vérifiez que le verrouillage est bien enclenché avant utilisation !



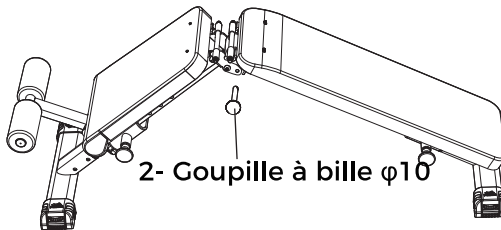
MODE D'EMPLOI

- Méthode de pliage

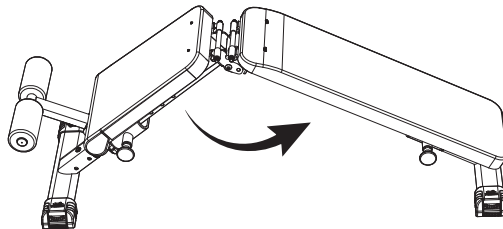
Étape 1 : Ajustez le verrou à ressort jusqu'à ce que le dossier et le coussin d'assise soient alignés avec la barre de soutien.



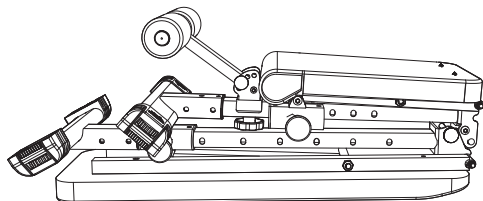
Étape 2 : Relâchez la [goupille à bille $\phi 10$].



Étape 3 : Pliez le banc comme indiqué pour obtenir un rangement compact.



Étape 4 : Terminez le pliage.



GARANTIE

Nous offrons une garantie d'un an pour ce produit. Pendant cette période, toutes les pièces de rechange sont remplacées gratuitement. Si vous avez besoin de pièces de rechange ou d'assistance de la part du vendeur, veuillez nous contacter.

(Connectez-vous à votre compte > sélectionnez "Vos commandes"> trouvez le numéro de commande, cliquez sur "Contacter le vendeur")

Ou envoyez un e-mail à flybirdfitness@gmail.com .

Notre service clientèle vous répondra dans les 24 heures.

Afin de résoudre votre problème plus rapidement, veuillez inclure les informations suivantes dans votre e-mail lorsque vous nous contactez.

Numéro de commande

Produit

Problème

Demande

Adresse

Numéro de téléphone

FLYBIRD

Gracias por comprar la banca de pesas FLYBIRD. En FLYBIRD nos comprometemos a ofrecer a nuestros clientes productos de fitness de alta calidad a precios competitivos, así como un excelente servicio postventa. Si tiene algún problema, no dude en contactarnos en cualquier momento; le garantizamos una solución satisfactoria.

Correo electrónico: flybirdfitness@gmail.com

- Si el producto presenta algún problema de calidad, contáctanos para obtener un reemplazo gratuito.
- Si faltan piezas, contáctanos y te las enviaremos de inmediato.
- Necesitas más consejos sobre ejercicios? Contáctanos, ¡estaremos encantados de ayudarte!
- Tienes ideas para mejorar nuestros productos? ¡Nos encantaría saberlas!

Al contactar con el servicio postventa o solicitar repuestos, proporcione la siguiente información:

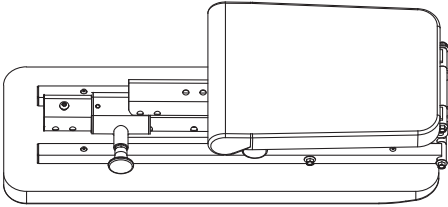

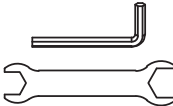

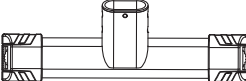
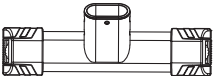
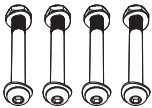
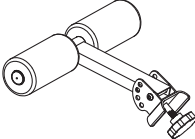
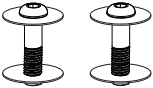
1. Número de pedido
2. Descripción del problema y fotografías
3. Número(s) de pieza requerido(s) y cantidad

Finalmente, gracias por elegir FLYBIRD. ¡Comencemos juntos tu camino hacia el bienestar!

PRECAUCIONES

- Es muy importante leer todo el manual antes de ensamblar y usar el producto.
- Antes de usar el producto, verifique que las tuercas, los pernos y los pasadores de seguridad estén bien apretados. No use el producto si estas piezas están mal colocadas o faltan.
- Mantenga los dedos alejados de las piezas móviles en todo momento.
- Revise regularmente si hay daños o desgaste, por ejemplo, los marcos de soporte, las juntas de conexión y los pasadores de seguridad. Preste especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste.
- Si necesita reemplazar alguna pieza, comuníquese con el equipo de servicio técnico para que la reemplacen. No use el producto durante la reparación.
- Los productos deben colocarse y usarse sobre una superficie nivelada y estable.
- Deje suficiente espacio para un uso correcto.
- Uso exclusivo para adultos y mantenga a los niños sin supervisión alejados del producto.
- Antes de usar este producto, consulte a su médico para determinar su idoneidad. Si experimenta alguna molestia durante el ejercicio, suspenda su uso inmediatamente y busque atención médica.
- Use ropa deportiva que le quede bien. Quítese todas las joyas antes de usar. Las personas con cabello largo deben sujetarlo firmemente.

LISTA DE PIEZAS

<p>① Estructura principal X1</p> 	<p>② Pasador esférico $\varphi 10$ X1</p> 
<p>④ Llave X2</p> 	<p>③ Pasador esférico $\varphi 8$ X1</p> 
<p>⑥ Tubo de la pata trasera X1</p> 	<p>⑤ Tubo de la pata delantera X1</p> 
<p>⑧ Juego de tornillos ranurados M8*90mm X4</p> 	<p>⑦ Soporte para las piernas X1</p>  <p>⑨ Juego de tornillos ranurados M8*50mm X2</p> 

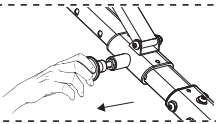
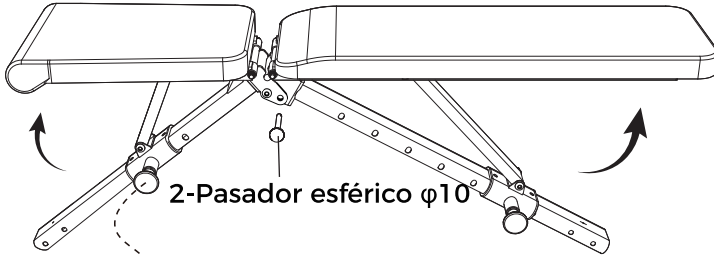
⚠ ATENCIÓN

Siga las instrucciones de instalación y asegúrese de que el banco esté completamente instalado antes de empezar a utilizarlo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1

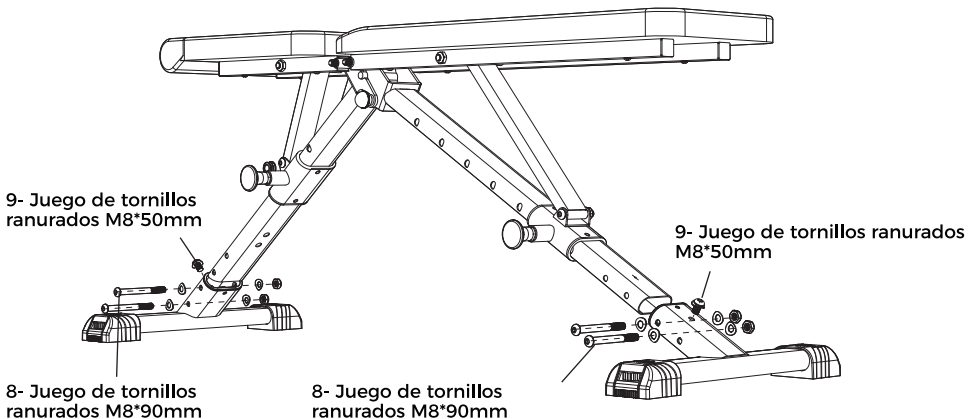
- Despliegue el banco de pesas e inserte el [φ10 Ball Pin].



Solo tienes que aflojar ligeramente los [Spring Locks] y tirar de ellos para plegarlos o desplegarlos sin quitarlos por completo.

Paso 2

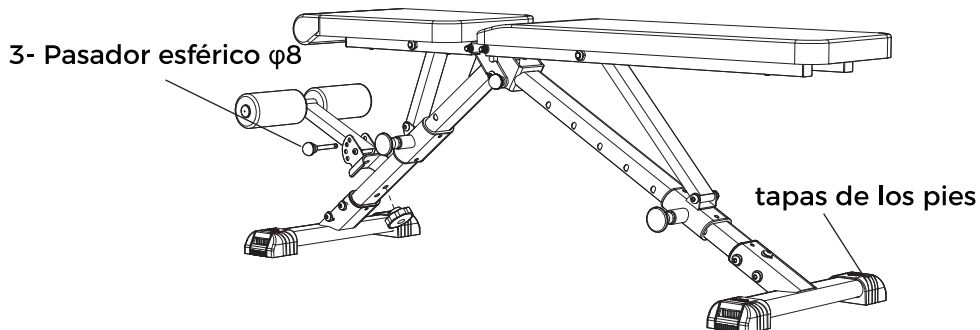
- Instale el tubo de la pata delantera con dos juegos de pernos ranurados M10 x 90 mm y M8 x 50 mm. Instale el tubo de la pata trasera con dos juegos de pernos ranurados M10 x 90 mm y M8 x 50 mm.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

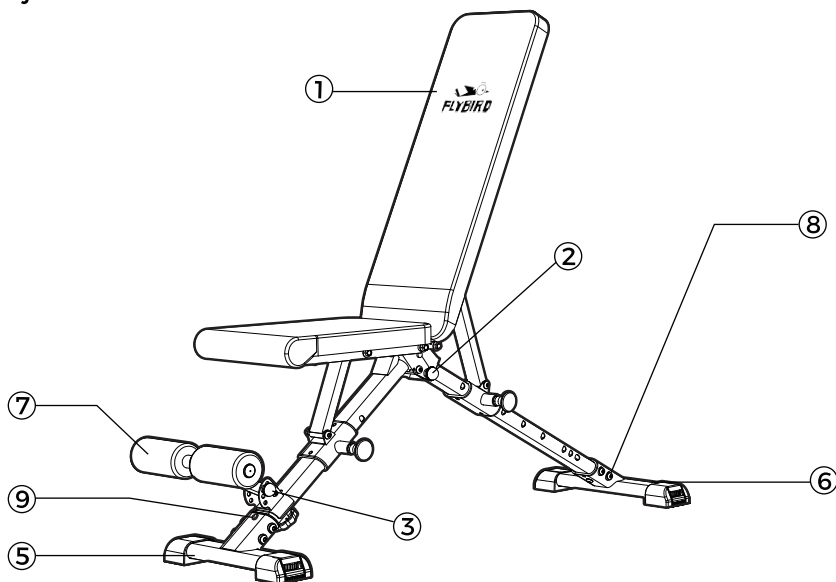
Paso 3

- Instale el [soporte para las piernas] como se indica a continuación e inserte el [Pasador esférico $\varnothing 8$].
- Por último, puede ajustar las cuatro [tapas de los pies] antes de empezar a utilizarlo si cree que el banco es inestable.



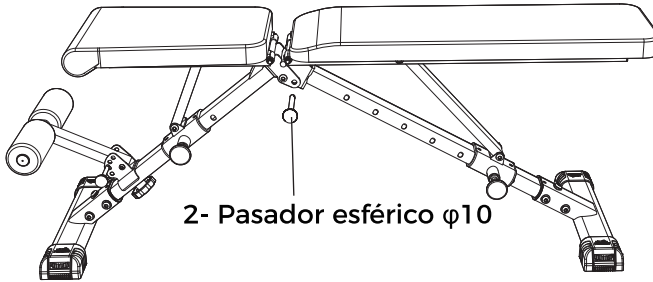
Paso 4

Montaje final.

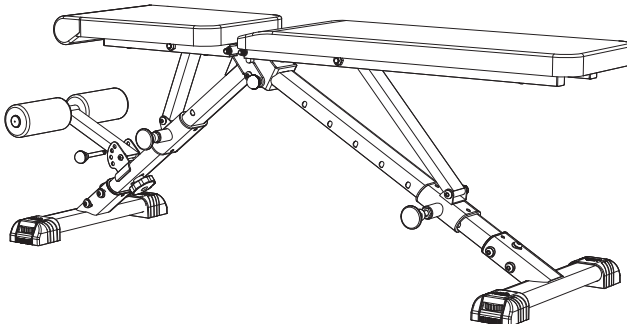
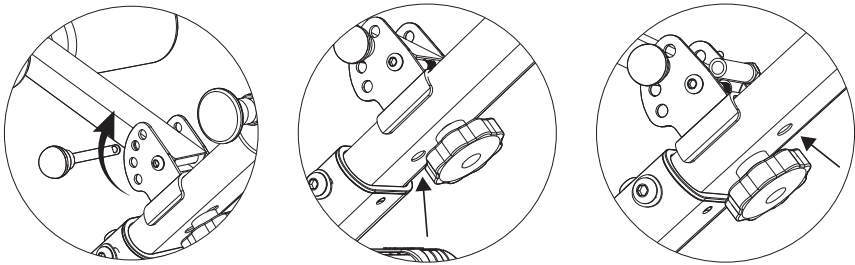


MÉTODO DE USO

- ¡Asegúrese de que el [pasador esférico $\phi 10$] penetre completamente en el orificio y se bloquea correctamente antes de utilizarlo!

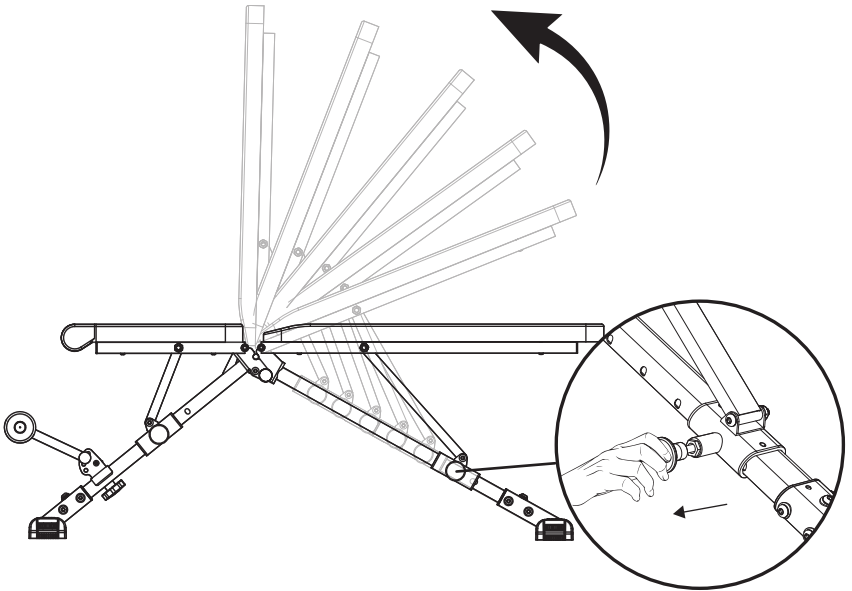


- El anclaje del [soporte para las piernas] cuenta con 2 posiciones verticales y 4 ajustes angulares. Ajuste la posición óptima de los pies utilizando la perilla para la altura y el [Pasador esférico $\phi 8$] para el ángulo.



MÉTODO DE USO

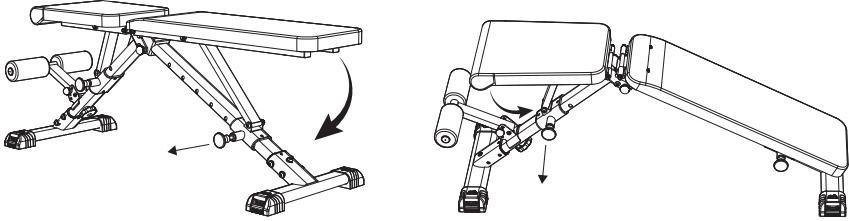
- El cierre de resorte permite ajustar el ángulo del respaldo y el asiento. Para ajustarlo: tire del cierre de resorte hacia afuera, colóquelo en el ángulo deseado y luego suéltelo. El cierre de resorte se acoplará automáticamente al orificio mediante la acción del resorte con un clic audible. ¡Compruebe que el cierre esté bien fijado antes de usarlo antes de usarlo!



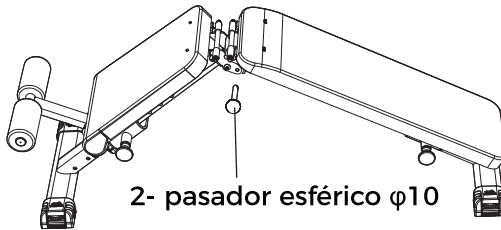
MÉTODO DE USO

- Método de plegado

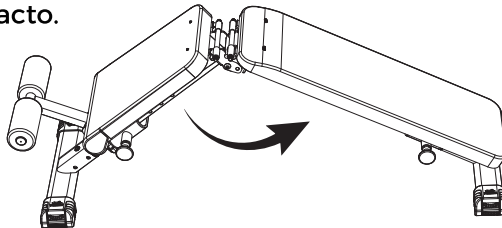
Paso 1: Ajuste el cierre de resorte hasta que el respaldo y el asiento estén alineados con la barra de soporte.



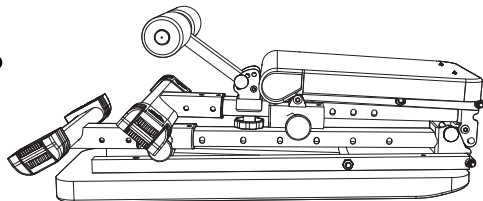
Paso 2: Suelte el [pasador esférico $\phi 10$].



Paso 3: Pliegue el banco como se muestra para lograr un almacenamiento compacto.



Paso 4: Complete el plegado hasta que quede compacto.



GARANTIZAR

Ofrecemos un año de garantía para este producto. Durante este periodo, se proporcionarán sustituciones gratuitas para todos los piezas de repuesto.

Si necesita piezas de repuesto o asistencia del vendedor, póngase en contacto con nosotros.

(Inicie sesión en su cuenta > seleccione "Sus pedidos" > busque el ID del pedido, haga clic en "Contactar con el vendedor")

O envíe un correo electrónico a flybirdfitness@gmail.com .

Nuestro servicio de atención al cliente se pondrá en contacto con usted en un plazo de 24 horas.

Para atender su problema más rápidamente, incluya la siguiente información en su correo electrónico cuando se ponga en contacto con nosotros.

Número de pedido

Producto

Problema

Solicitud

Dirección

Número de teléfono

FLYBIRD

Grazie per aver acquistato la panca pesi FLYBIRD. FLYBIRD si impegna a fornire ai propri clienti prodotti per il fitness di alta qualità e convenienti, nonché un servizio post-vendita affidabile.

Se riscontri uno dei seguenti problemi, non esitare a contattarci in qualsiasi momento: ti promettiamo di fornirti una soluzione soddisfacente!

Email: flybirdfitness@gmail.com

- In caso di problemi di qualità con il prodotto, contattateci per una sostituzione gratuita!
- Se mancano dei pezzi, contattateci e vi invieremo subito i pezzi di ricambio.
- Avete bisogno di ulteriori consigli sugli esercizi? Contattateci: ci pensiamo noi!
- Avete idee per migliorare i nostri prodotti? Ci piacerebbe sentire il vostro parere!

Quando si contatta il servizio post-vendita o si sostituiscono parti, si prega di fornire le seguenti informazioni:

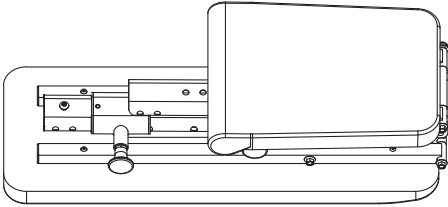


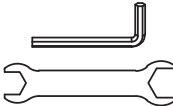
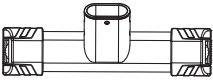
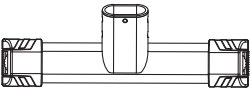
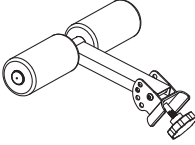
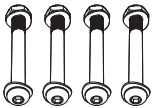
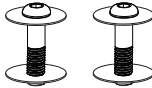
1. Numero d'ordine
2. Problema riscontrato e immagini di supporto
3. Numero/i di parte richiesto/i e quantità

Infine, grazie per aver scelto FLYBIRD! Iniziamo insieme il tuo percorso di fitness!

PRECAUZIONI

- È molto importante leggere l'intero manuale prima di montare e utilizzare il prodotto.
- Prima di utilizzare il prodotto, verificare che dadi, bulloni e perni di sicurezza siano ben serrati. Non utilizzare il prodotto se questi componenti sono posizionati male o mancanti.
- Tenere sempre le dita lontane dalle parti mobili.
- Controllare regolarmente la presenza di danni e usura, ad esempio telai di supporto, giunti di collegamento e perni di sicurezza. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.
- Se è necessaria una sostituzione, contattare il team di assistenza per la sostituzione dei componenti. Non utilizzare il prodotto durante la riparazione.
- I prodotti devono essere posizionati e utilizzati su una superficie piana e stabile.
- Lasciare uno spazio adeguato per un utilizzo corretto.
- Solo per uso adulto; tenere i bambini non sorvegliati lontano dal prodotto.
- Prima di utilizzare questo prodotto, consultare il proprio medico per verificarne l'idoneità all'uso. In caso di fastidio durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.
- Indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Rimuovere tutti i gioielli prima dell'uso. Le persone con i capelli lunghi devono legarli in modo sicuro.

ELENCO DEI PEZZI

<p>① Telaio principale X1</p> 	<p>② Perno sferico $\varnothing 10$ X1</p>  <p>③ Perno sferico $\varnothing 8$ X1</p> 
<p>④ Chiave inglese X2</p> 	<p>⑤ Tubo gamba anteriore X1</p> 
<p>⑥ Tubo gamba posteriore X1</p> 	<p>⑦ Supporto gamba X1</p> 
<p>⑧ Set di bulloni con intaglio M8*90mm X4</p> 	<p>⑨ Set di bulloni con intaglio M8*50mm X2</p> 

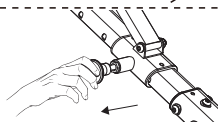
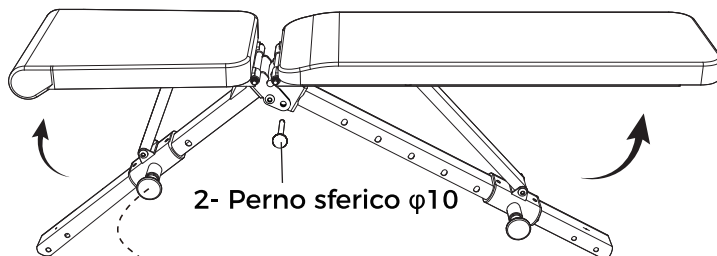
⚠ ATTENZIONE

Seguire le istruzioni di installazione e assicurarsi che la panca sia completamente installata prima di iniziare a utilizzarla.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Fase 1

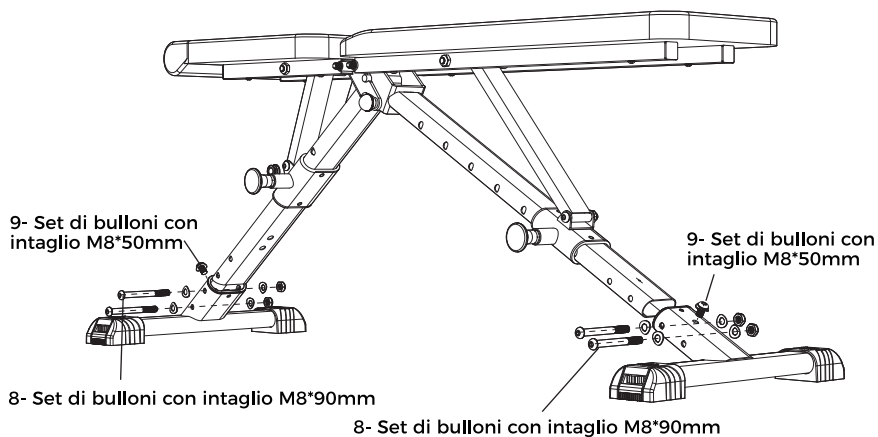
- Aprire la panca pesi e inserire il [perno a sfera $\phi 10$].



Basta allentare leggermente i [blocchi a molla] e tirarli fuori per piegarli o aprirli senza rimuoverli completamente.

Fase 2

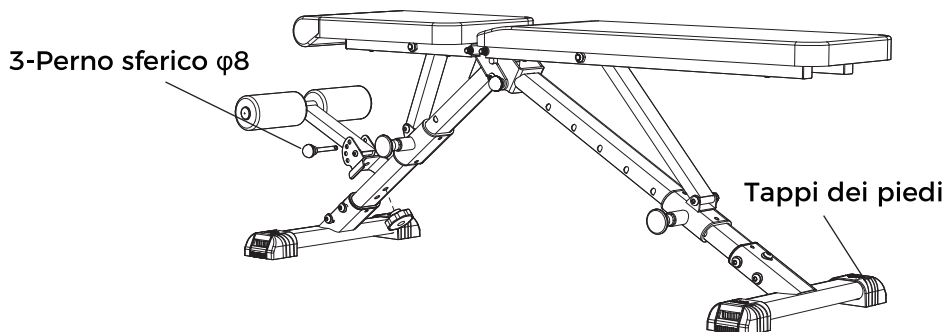
- Installare il [Tubo della gamba anteriore] con 2 set di [Bullone a taglio M10x90mm] e [Bullone a taglio M8x50mm]. Installare il [Tubo della gamba posteriore] con 2 set di [Bullone a taglio M10x90mm] e [Bullone a taglio M8x50mm].



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

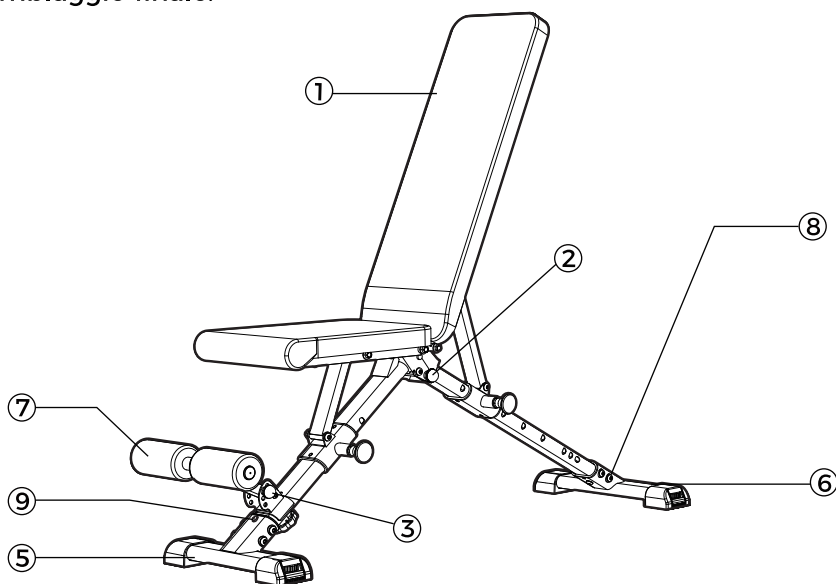
Fase 3

- Installare il [supporto per le gambe] come segue e inserire il [Perno sferico $\varnothing 8$]. Infine, se ritenete che la panca sia instabile, potete regolare i quattro [tappi dei piedi] prima di iniziare a utilizzarla.



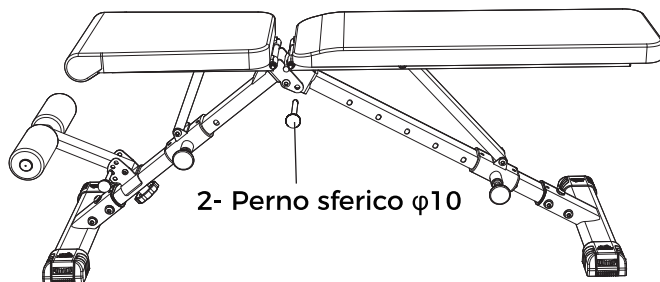
Fase 4

Assemblaggio finale.

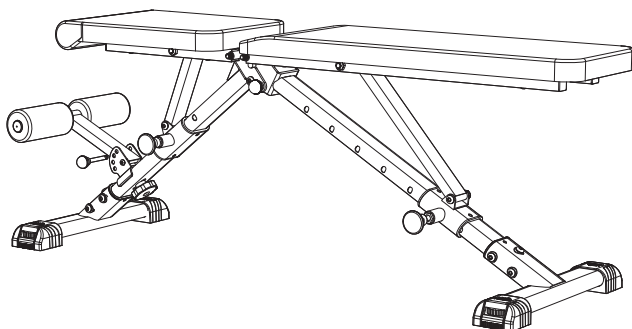
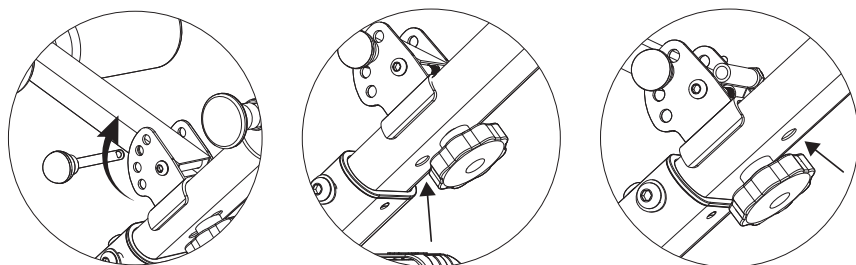


MODALITÀ D'USO

- Assicurati che il [Perno sferico da $\phi 10$] penetri completamente nel foro e si blocchi saldamente prima dell'uso!

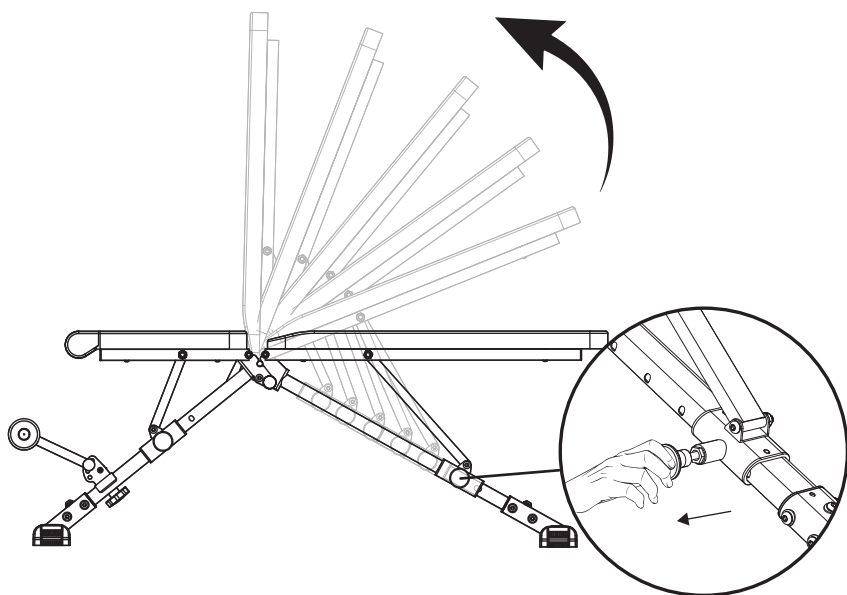


- Il supporto per le gambe dispone di 2 posizioni verticali e 4 impostazioni angolari. Regola la posizione ottimale dei piedi utilizzando la manopola per l'altezza e il [Perno sferico $\phi 8$] per l'angolazione!



MODALITÀ D'USO

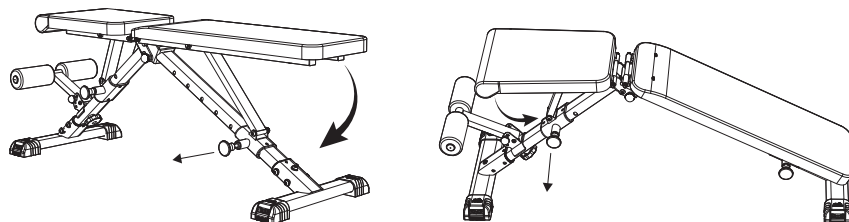
- Il blocco a molla consente di regolare l'angolazione dello schienale e del cuscino del sedile. Per regolarlo: tira il blocco a molla verso l'esterno, posizionalo all'angolazione desiderata, quindi rilascialo. Il blocco a molla si innesterà automaticamente nel foro grazie all'azione della molla con un clic udibile. Verificare il blocco prima dell'uso!



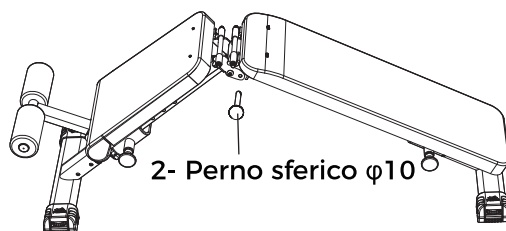
MODALITÀ D'USO

- Metodo di piegatura

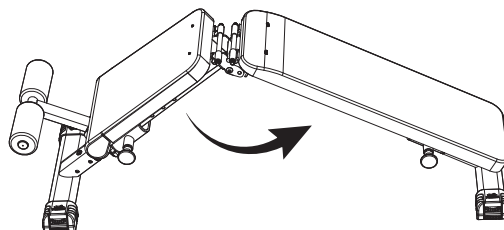
Fase 1: Regolare il blocco a molla fino a quando lo schienale e il cuscino del sedile sono allineati con la barra di supporto.



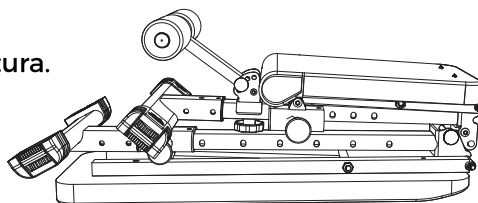
Fase 2: Rilasciare il [Perno sferico $\phi 10$].



Fase 3: Piegare la panca come mostrato per ottenere un ingombro ridotto.



Fase 4: Completare la piegatura.



GARANTIRE

Forniamo una garanzia di un anno per questo prodotto. Durante questo periodo, tutti gli accessori sono sostituiti gratuitamente. Se avete bisogno di parti di ricambio o assistenza da parte del venditore, vi preghiamo di contattarci.

(Accedete al vostro account > selezionate “I vostri ordini” > individuate l'ID dell'ordine, cliccate su “Contatta il venditore”)

Oppure inviate un'e-mail a flybirdfitness@gmail.com.

Il nostro servizio clienti vi risponderà entro 24 ore.

Per risolvere il vostro problema più rapidamente, vi preghiamo di includere le seguenti informazioni nella vostra e-mail quando ci contattate.

Numero dell'ordine

Prodotto

Problema

Richiesta

Indirizzo

Numero di telefono

FLYBIRD

CUSTOMER SUPPORT:
flybirdfitness@gmail.com