



Gebruiksaanwijzing - Verstelbare fitnessbank

User Manual - Adjustable fitness bench

Manuel d'utilisation - Banc de musculation ajustable

NL: p.2 - 6

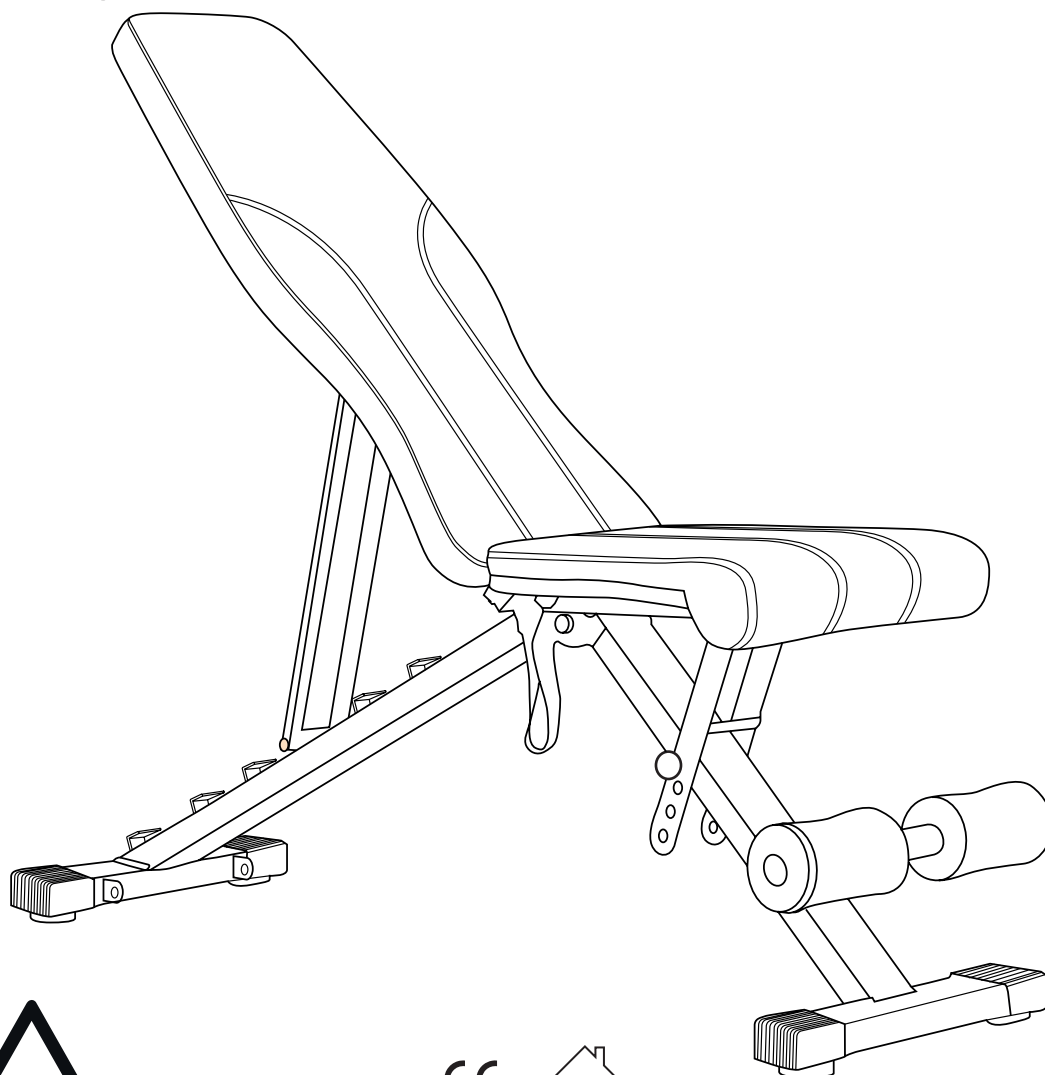
EN: p.7 - 11

FR: p.12 - 16

Model/Modèle:

LG1198

LG1271

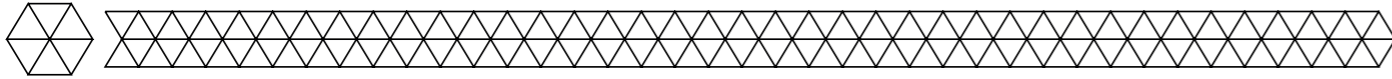


CHN

MADE IN CHINA



Lees de instructies
Please read the manual
Veuillez lire ce mode d'emploi



► Introductie

- Bedankt dat je hebt gekozen voor een LifeGoods product! Volg altijd de veiligheidsvoorschriften voor veilig gebruik. Mochten er vragen zijn over het product, neem dan contact met ons op via e-mail: service@lifegoods.nl.

Beoogd gebruik

- Dit product is uitsluitend bestemd om de persoonlijke training van volwassenen te ondersteunen. Dit product is uitsluitend bedoeld om je lichaam te ondersteunen tijdens fysieke oefeningen. Het product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik in particuliere huishoudens, het product is niet geschikt voor commercieel gebruik. Dit product is uitsluitend bestemd voor privégebruik in droge binnenruimten, het mag niet buitenshuis worden gebruikt. Het product mag alleen worden gebruikt met originele accessoires. Het mag niet worden gebruikt door kinderen zonder toezicht of personen die vanwege hun beperkte handvaardigheid voortdurend toezicht nodig hebben.
- Dit product is uitsluitend bestemd voor de doeleinden beschreven in de handleiding.
- De leverancier is vrijgesteld van aansprakelijkheid voor enig letsel of schade veroorzaakt door het gebruik van het product buiten het beoogde gebruik ervan.

► Waarschuwingen en veiligheidsinstructies

⚠ **Let erop dat het verpakkingsmateriaal niet in handen komt van kinderen. Zij kunnen erin stikken!**

⚠ **Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar deze goed!**

- Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht wanneer je gebruik maakt van 'de verstelbare fitnessbank', hierna te noemen 'het product'.

Algemeen

- Verwijder voor het eerste gebruik al het verpakkingsmateriaal en eventuele stickers.
- Let op de risico's en consequenties die verbonden zijn aan verkeerd gebruik van het product. Verkeerd gebruik van het product kan leiden tot persoonlijk letsel en schade aan het product.
- Haal het product niet uit elkaar, repareer en herstel het product niet. Dit kan schade aan het product aanbrengen. Voor de eigen veiligheid mogen deze onderdelen alleen vervangen worden door geautoriseerd onderhoudspersoneel. Stuur het product altijd naar het servicecentrum voor reparaties om schade en persoonlijk letsel te voorkomen.
- Gebruik het product alleen voor de doeleinden aangegeven in deze handleiding.
- Gebruik geen accessoires die niet aangeboden worden door de leverancier. Deze kunnen een gevaar vormen voor de gebruiker en het product beschadigen.
- Controleer voor elk gebruik de onderdelen en accessoires op schade of slijtage (barsten/breuken) die het functioneren negatief kunnen beïnvloeden en vervang ze, als hiervan sprake is, door originele of door de fabrikant aanbevolen onderdelen en accessoires.
- Als het product niet goed functioneert, gevallen of beschadigd is, gebruik het product dan niet en raadpleeg onze klantenservice.
- Als dit de eerste keer is dat je het product gebruikt is het belangrijk om de handleiding en instructies zorgvuldig door te nemen.
- Houd het product uit de buurt van scherpe en puntige voorwerpen die het materiaal kunnen beschadigen.
- Houd het product uit de buurt van hitte, ruimtes waar de temperatuur relatief hoog is en hittebronnen zoals ovens.
- Het product is ontworpen en bedoeld voor privégebruik. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen volledig en correct zijn gemonteerd voordat je het product gebruikt.
- Zorg ervoor dat alle schroeven goed aangedraaid zijn en controleer dit regelmatig (minstens elke 90 dagen).
- Gebruik het product alleen als deze stevig en stabiel staat om te voorkomen dat het product omvalt en/of schade aan het product wordt veroorzaakt.

Personen

- Het product mag door kinderen van 8 jaar en ouder worden gebruikt, mits ze goed worden begeleid en geïnformeerd zijn m.b.t. het veilig gebruik van het product en de mogelijke gevaren hiervan begrijpen. Het reinigen en onderhouden van het product mag niet door kinderen worden uitgevoerd, behalve als ze ouder zijn dan 8 jaar en onder toezicht staan. Houd het product en het snoer buiten het bereik van kinderen jonger dan 8 jaar.
- Het product mag gebruikt worden door mensen met een fysieke of mentale beperking, mits ze goed worden begeleid en geïnformeerd zijn m.b.t. het veilig gebruik van het product en de mogelijke gevaren hiervan begrijpen.

- Het product bevat kleine onderdelen die een risico op verstikkingsgevaar vormen. Houdt deze kleine onderdelen uit de buurt van jonge kinderen en (huis)dieren.
- Laat kinderen niet met het product spelen. Gebruik en bewaar het product buiten het bereik van kinderen.
- Laat niemand in of op het product klimmen, staan of er tegenaan klimmen, om persoonlijk letsel en schade aan het product te voorkomen.

Gebruik

- Plaats het product altijd op een horizontaal, effen, stabiel en niet ontvlambaar oppervlak.
- De maximale draagcapaciteit van het product gewicht is 150 kg, overschrijd deze limiet niet. Dit kan tot schade aan het product of persoonlijk letsel leiden.
- Het product kan door één persoon tegelijkertijd gebruikt worden. Ga nooit met meer dan één persoon tegelijk op het product zitten. Dit kan leiden tot schade aan het product en persoonlijk letsel.
- Zorg ervoor dat de ondergrond het gecombineerde gewicht van de gebruiker, het product en de kracht van het gebruik van het product kan verdragen.
- Houd je handen, voeten en haar uit de buurt van de bewegende onderdelen. Zorg ervoor dat je gewichten, stangen of handdoeken niet in de weg zitten van de bewegende onderdelen.
- Draag altijd geschikte sportkleding en sportschoenen. Draag geen losse kleding, dit kan in het product vast komen te zitten.
- Ga niet op het product staan. Hierdoor kan het product omvallen, dit kan leiden tot schade aan het product of persoonlijk letsel.

Medische opmerkingen

- Als je pijn of ongemakken ervaart tijdens gebruik van het product, stop dan direct en raadpleeg je arts.
- Dit product dient niet als vervanging voor behandelingen van een arts of een fysiotherapeut. Chronische klachten kunnen verergeren.
- Raadpleeg een arts voordat je het product gebruikt als je onverklaarbare pijn hebt, een medische behandeling ondergaat of medische apparatuur gebruikt.
- Deze handleiding beschrijft de mogelijke gebruiksvormen van het product. Vraag altijd advies aan een professionele trainer of arts om het juiste postuur aan te nemen voor elke verschillende oefening. Een professionele trainer of arts kan jouw persoonlijke fysieke limieten in overeenstemming brengen met het gebruik van dit product.

► Ontvangen van verzending

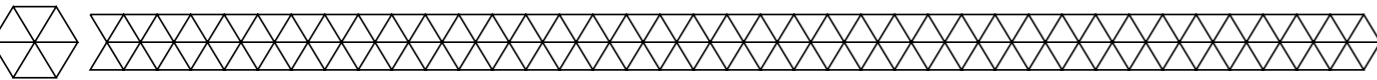
- Controleer of de inhoud van het pakket overeenkomt met de pakbon wanneer je de verzending ontvangt. Licht je leverancier in als er onderdelen ontbreken. Lijkt de apparatuur beschadigd, dien dan onmiddellijk een klacht in bij de vervoerder en geef de leverancier een gedetailleerde beschrijving van de schade. Bewaar de beschadigde verpakkingen om je klacht te onderbouwen.

► Inhoud verpakking

- LifeGoods Verstelbare fitnessbank - Zwart/Rood - Model LG1198 - EAN 8720195253518
- LifeGoods Verstelbare fitnessbank - Zwart/Grijs - Model LG1271 - EAN 8720195257295

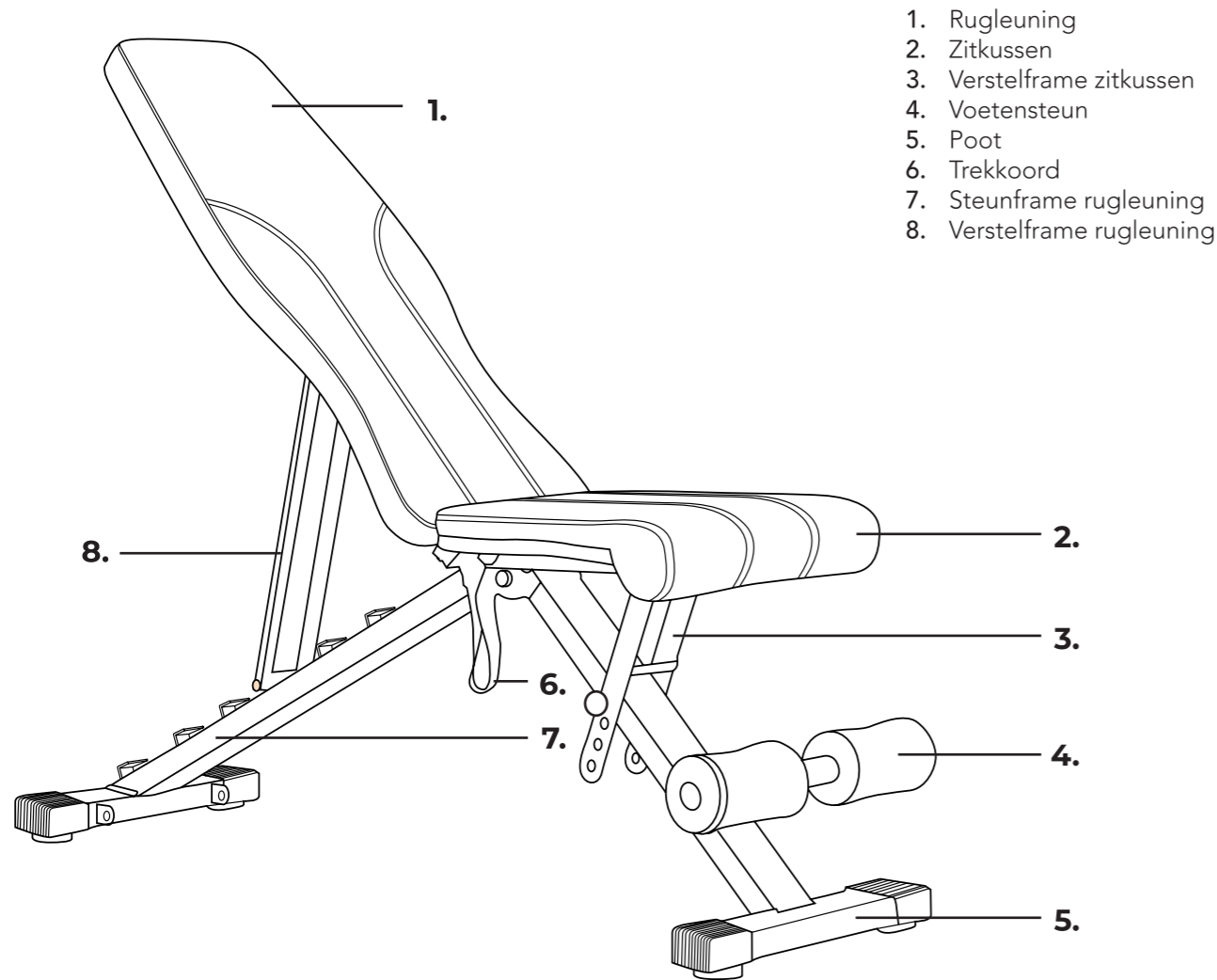
Bijgevoegde accessoires/onderdelen

- 1x Handleiding
- 2x Borgpin
- 1x Balplug pin
- 1x Voetensteun



Producteigenschappen

Productoverzicht

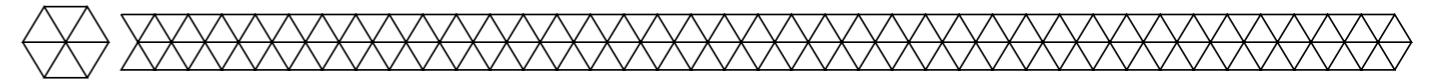


Technische data

Afmeting	Uitgeklapt: 111,5 x 31,5 x 56,5 cm Ingeklapt: 81,55 x 39,8 cm Zitkussen: 33,5 x 31 cm Rugleuning: 72 x 28,5 cm
Dikte rug- en zitkussen	4,6 cm
Gewicht	8,5 kg
Kleur	Zwart/Rood Zwart/Grijs
Materiaal	Kunststof (PP, PVC), staal en schuim
Max. draaggewicht (gebruiker + gewichten)	150 kg
Standen rugleuning	6 standen: 104 - 180°
Standen zitkussen	4 standen: 0 - 26°

Overige eigenschappen

- Leren hoës met antislip PVC.
- Opvouwbaar.
- Voetsteun van volledig schuim en anti-clip hoës.



Instructies voor gebruik

Monteren

1.

Gebruik het trekkoord tussen de rugleuning en het zitkussen om het product rechtop te zetten.

2.

Trek de rugleuning schuin omhoog. Trek de voor- en achterkant van het frame richting de grond.

3.

Zorg ervoor dat het trekkoord tussen het zitkussen en de rugleuning naar beneden hangt. Zet het product stabiel op de ondergrond. Steek een borgpin (A) in de opening in het frame tussen de rugleuning en het zitkussen.

4.

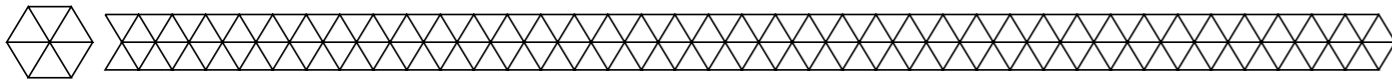
Kies de gewenste hoogte. Steek de balplug pin (B) in het verstelframe van het zitkussen om deze vast te zetten.

5.

Kies de gewenste hoogte voor de rugleuning. Klem het verstelframe vast in een sleuf van het steunframe. Zet het verstelframe vast met een borgpin (C).

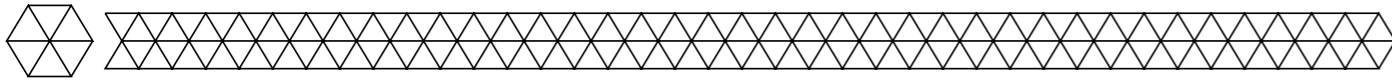
6. Voetensteun vastzetten

Schroef de voetensteun op de gewenste hoogte vast in het frame. Draai de schroef goed vast om ervoor te zorgen dat deze niet los komt tijdens het gebruik van het product.



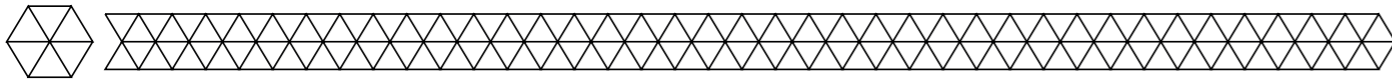
► Onderhoud en reiniging

- Reinig het product met een vochtige, schone doek en maak hem goed droog. Gebruik geen schurende of agressieve schoonmaakmiddelen.



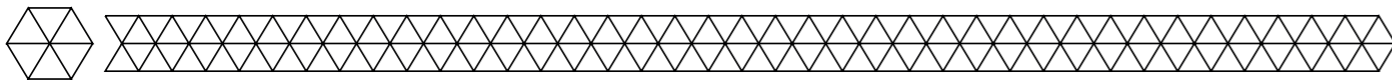
► Opslag

- Bewaar het product op een droge, schone plek. Bewaar het product niet in extreem hoge of lage temperaturen.



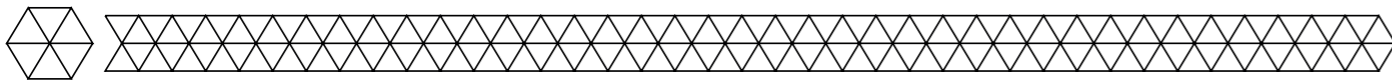
► Weggoien - recyclen

- Denk aan het milieu en lever een bijdrage aan een schonere leefomgeving. Gooi het product aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever hem in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen.



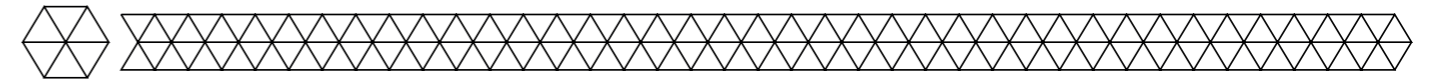
► Service en garantie

- Indien je service of informatie nodig hebt omtrent je product, neem dan contact op met onze klantenservice via service@lifegoods.nl.
- Wij verlenen 2 jaar garantie op onze producten. De klant dient een aankoopbewijs te kunnen tonen en de garantie dient binnen een periode van 2 jaar na de aankoopdatum geldend te worden gemaakt. Let op de garantie geldt niet: bij schade veroorzaakt door onjuist gebruik of reparatie; voor aan slijtage onderhevige onderdelen; voor gebreken waarvan de klant bij aankoop op de hoogte was; bij defecten door eigen schuld van de klant, bij schade door derden.



► Disclaimer

- Veranderingen onder voorbehoud; specificaties kunnen veranderen zonder opgaaf van redenen.



► Introduction

- Thank you for choosing a LifeGoods product! Please always follow the instructions for safe usage. If you have any questions about the product or experience any problems, please contact us by e-mail: service@lifegoods.nl.

Intended use

- This product is intended exclusively to support adult personal training. This product is only intended to support your body during physical exercises. The product is not suitable for therapeutic purposes. This product is only intended for use in private households, the product is not suitable for commercial use. This product is only intended for private use in dry indoor areas, it should not be used outdoors. The product should only be used with original accessories. It must not be used by unsupervised children or persons who require constant supervision due to their limited manual dexterity.
- This product is only intended for the purposes described in the manual.
- The supplier is released from liability for any injury or damage caused by using the product outside of its intended use.

► Warnings and Safety Instructions

⚠ Please ensure that the packaging is kept out of the reach of children! Risk of suffocation!

⚠ Make sure to keep this user manual. Read the manual carefully!

- Always observe the following precautions when using 'the adjustable fitness bench', hereinafter referred to as 'the product'.

General

- Before first use, remove all packaging material and any stickers.
- Be aware of the risks and consequences associated with incorrect use of the product. Improper use of the product can lead to personal injury and damage to the product.
- Do not disassemble, repair or repair the product. This may damage the product. For your own safety, these parts should only be replaced by authorized service personnel. Always send the product to the service center for repairs to avoid damage and personal injury.
- Use the product only for the purposes indicated in this manual.
- Do not use accessories not offered by the supplier. They may pose a danger to the user and damage the product.
- Before each use, inspect the parts and accessories for damage or wear (cracks/breaks) that could impair function and if so, replace them with original parts and accessories recommended by the manufacturer.
- If the product is not working properly, has been dropped or damaged, do not use the product and contact our customer service.
- If this is your first time using the product, it is important to read the manual and instructions carefully.
- Keep the product away from sharp and pointed objects that may damage the material.
- Keep the product away from heat, areas where the temperature is relatively high and heat sources such as ovens.
- The product is designed and intended for private use. Do not use the product for commercial purposes.
- Make sure all parts are completely and correctly assembled before using the product.
- Make sure all screws are tightened properly and check regularly (at least every 90 days). Use the product only when it is firm and stable to avoid tipping over and/or causing damage to the product.

Persons

- This product may be used by children aged 8 years and above if they are properly supervised and informed about the safe use of the product and understand the potential hazards involved. Cleaning and maintenance of the product should not be carried out by children unless they are older than 8 years and supervised. Keep the product and cord out of the reach of children under 8 years old.
- The product may be used by people with physical or mental disabilities, provided they are properly supervised and informed about the safe use of the product and understand the potential hazards involved.
- The product contains small parts that pose a choking hazard. Keep these small parts away from young children and (domestic) animals.
- Do not let children play with the product. Use and store the product out of the reach of children.
- To avoid personal injury and damage to the product, do not allow anyone to climb into, stand on, or climb against the product.

Use

- Always place the product on a horizontal, even, stable and non-flammable surface.
- The maximum load capacity of the product weight is 150 kg, do not exceed this limit. Doing so may result in product damage or personal injury.
- The product can be used by one person at a time. Never sit on the product with more than one person at a time. This may result in damage to the product and personal injury.
- Make sure that the surface can tolerate the combined weight of the user, the product and the force of using the product.
- Keep your hands, feet and hair away from the moving parts. Make sure your weights, bars or towels do not get in the way of the moving parts.
- Always wear appropriate sportswear and athletic shoes. Do not wear loose clothing, it may get caught in the product.
- Do not stand on the product. Doing so may cause the product to fall over, resulting in damage to the product or personal injury.

Medical notes

- If you experience pain or discomfort while using the product, stop immediately and consult your doctor.
- This product is not a substitute for treatment from a physician or physiotherapist. Chronic complaints can worsen.
- Consult a physician before using the product if you have unexplained pain, are undergoing medical treatment or use medical equipment.
- This manual describes the possible uses of the product. Always seek the advice of a professional trainer or physician to adopt the correct posture for each different exercise. A professional trainer or doctor can reconcile your personal physical limits with the use of this product.

► Receiving your shipment

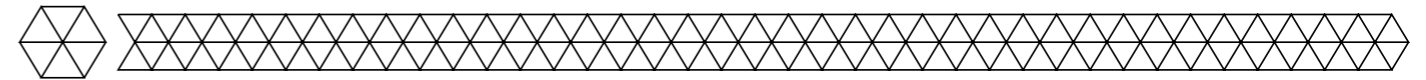
- When receiving your shipment, make sure that the contents are consistent with the packing list. Notify your distributor of any missing items. If the equipment appears to be damaged, file a claim immediately with the carrier and notify your distributor at once, giving a detailed description of any damage. Save the damaged packing container to substantiate your claim.

► Contents of package

- LifeGoods Adjustable fitness bench - Black/Red - Model LG1198 - EAN 8720195253518
- LifeGoods Adjustable fitness bench - Black/Grey - Model LG1271 - EAN 8720195257295

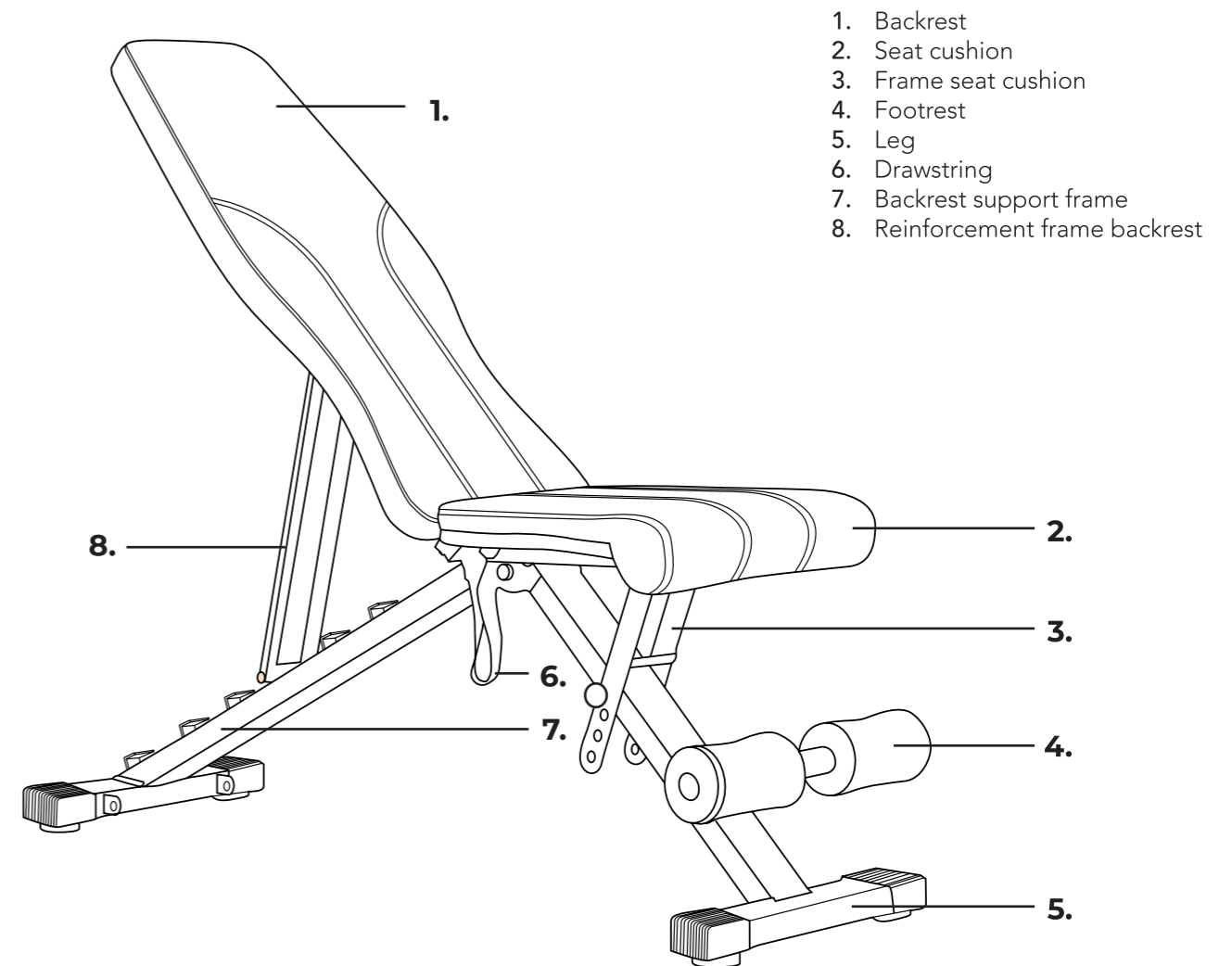
Included accessories/parts

- 1x User Manual
- 2x Locking pin
- 1x Ball plug pin
- 1x Footrest



► Product features

Product overview

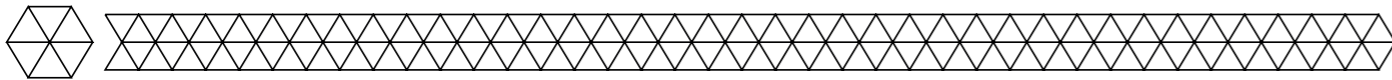


Technical data

Dimension	Folded out: 111.5 x 31.5 x 56.5 cm Folded in: 81.55 x 39.8 cm Seat cushion: 33.5 x 31 cm Backrest: 72 x 28.5 cm
Thickness of back and seat cushion	4.6 cm
Weight	8.5 kg
Color	Black/Red Black/Gray
Material	Plastic (PP, PVC), steel and foam
Max. load weight (user + weights)	150 kg
Backrest positions	6 positions: 104 - 180°
Stands seat cushion	4 positions: 0 - 26°

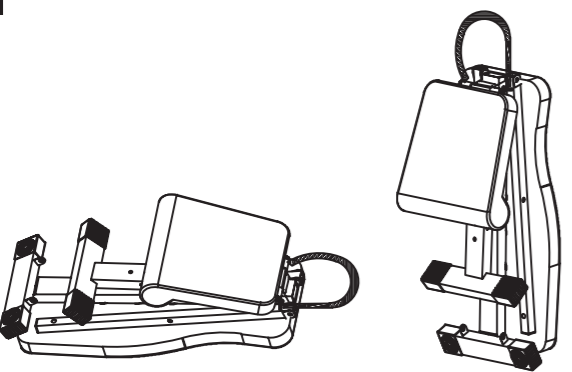
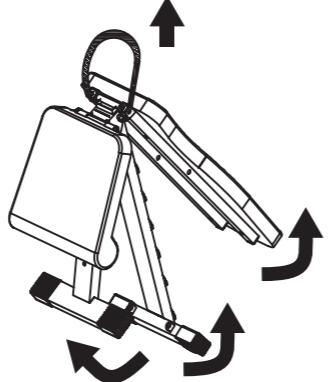
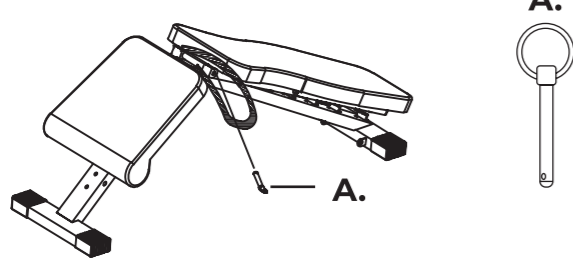
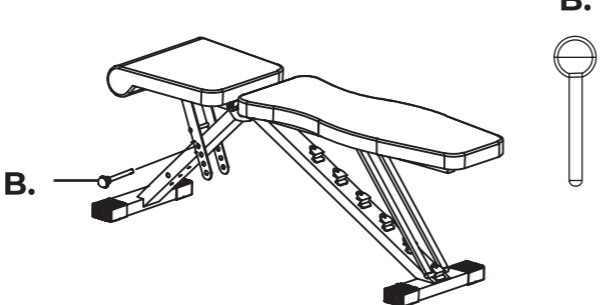
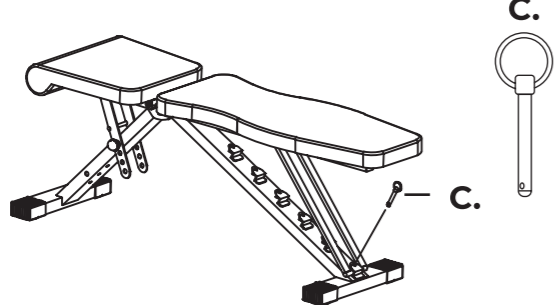
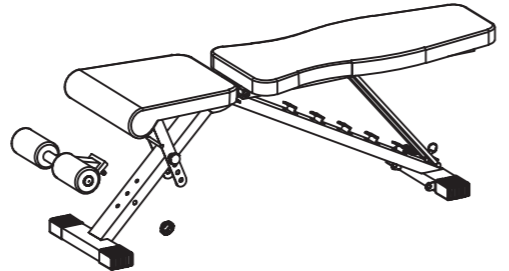
Other features

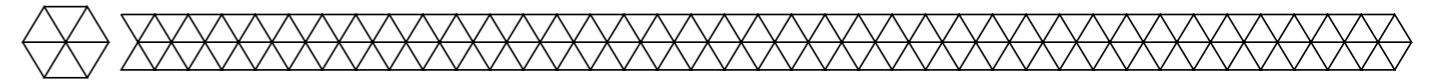
- Leather cover with non-slip PVC.
- Foldable.
- Full foam footrest and anti-clip cover.



▶ Operating instructions

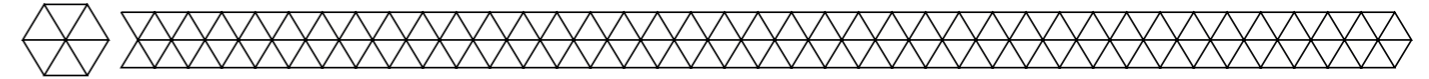
Mount

<p>1.</p>  <p>Use the pull cord between the backrest and seat cushion to set the product upright.</p>	<p>2.</p>  <p>Pull the backrest up at an angle. Pull the front and back of the frame toward the ground.</p>
<p>3.</p>  <p>A.</p> <p>Make sure the drawstring between the seat cushion and the backrest hangs down. Place the product on a stable surface. Insert a locking pin (A) into the opening in the frame between the backrest and seat cushion.</p>	<p>4.</p>  <p>B.</p> <p>Select the desired height. Insert the ball plug pin (B) into the seat cushion adjustment frame to secure it.</p>
<p>5.</p>  <p>C.</p> <p>Choose the desired height for the backrest. Clamp the adjustment frame in a slot of the support frame. Secure the adjustment frame with a locking pin (C).</p>	<p>6. Attaching the footrest</p>  <p>Screw the footrest into the frame at the desired height. Tighten the screw securely to ensure that it does not come loose while using the product.</p>



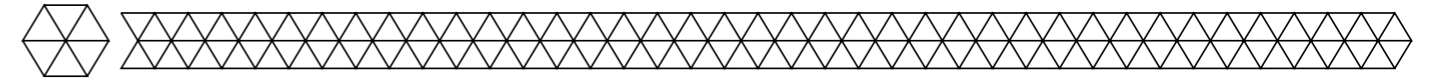
▶ Maintenance and cleaning

- Clean the product with a damp, clean cloth and dry it well. Do not use abrasive or aggressive cleaning agents.



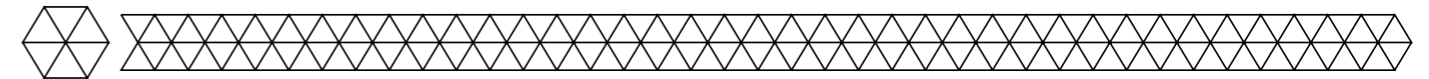
▶ Storage

- Store the product in a clean and dry place. Do not store the device in extreme high or extreme low temperatures.



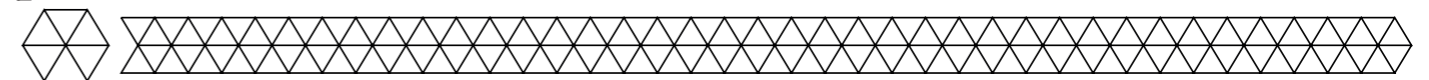
▶ Disposal - recycle

- Think about the environment and contribute to a cleaner living environment! At the end of its service life, do not dispose of the product with normal household waste, but deliver it to a collection point designated by the authorities for recycling.



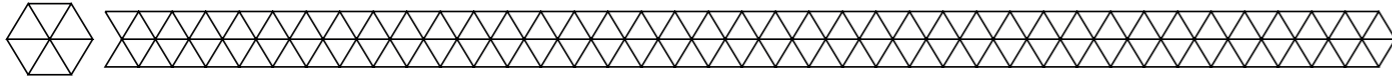
▶ Service and warranty

- If you need service or information regarding your product, please contact our Customer Support at service@lifegoods.nl.
- We provide a 2-year warranty on its products. To obtain service during the warranty period, the product needs to be returned with a proof of purchase. Product defects have to be reported within 2 years from the date of purchase. This warranty does not cover damages caused by misuse or incorrect repair; parts subject to wear; defects that the customer was aware of at the time of purchase; damages or defects caused by customer neglect; damages or defects caused by third parties.



▶ Disclaimer

- Changes reserved; specifications are subject to change without stating grounds for doing so.



► Introduction

- Merci d'avoir choisi ce produit de LifeGoods ! Suivez toujours les instructions pour une utilisation sûre. Si vous avez des questions sur le produit ou si vous rencontrez des problèmes, veuillez nous contacter par courrier électronique : service@lifegoods.nl.

Utilisation prévue

- Ce produit est exclusivement destiné à soutenir l'entraînement personnel des adultes. Ce produit est uniquement destiné à soutenir votre corps lors d'exercices physiques. Le produit ne convient pas à des fins thérapeutiques. Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique, il ne convient pas à un usage commercial. Ce produit est uniquement destiné à un usage privé dans des espaces intérieurs secs, il ne doit pas être utilisé à l'extérieur. Le produit ne doit être utilisé qu'avec les accessoires d'origine. Il ne doit pas être utilisé par des enfants sans surveillance ou par des personnes qui ont besoin d'une surveillance constante en raison de leur dextérité manuelle limitée.
- Ce produit est uniquement destiné à l'usage décrit dans le manuel.
- Le fournisseur est dégagé de toute responsabilité pour toute blessure ou tout dommage causé par l'utilisation du produit en dehors de son usage prévu.

► Avertissements et consignes de sécurité

⚠ Veillez à ce que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains des enfants. Ils pourraient s'étouffer avec!

⚠ Lisez attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser et conservez-le dans un endroit sûr !

- Respectez toujours les précautions suivantes lors de l'utilisation du "le banc de musculation réglable", ci-après dénommé "le produit".

Général

- Avant la première utilisation, retirez tous les matériaux d'emballage et tous les autocollants.
- Faites attention aux risques et aux conséquences liés à la maltraitance de le produit. La maltraitance de le produit peut entraîner des dommages corporels et des dégâts à l'appareil ou aux produits qui y sont reliés.
- Ne démontez pas le produit. Ne réparez ou ne restaurez pas l'appareil. Cela peut entraîner des dégâts à l'appareil. Pour votre propre sécurité, les pièces peuvent être remplacées seulement par personnel de maintenance autorisé. Envoyez toujours le produit à un centre de service pour des réparations pour prévenir des dégâts et des dommages corporels.
- Utilisez le produit uniquement pour les buts indiqués dans ce manuel.
- N'utilisez pas d'accessoires non mis à disposition par le fournisseur. Ils peuvent présenter un danger pour l'utilisateur et endommager le produit.
- Après chaque utilisation, contrôlez les pièces et les accessoires pour des signes de dommages ou d'usure (des fissures / des fractures) qui peuvent négativement affecter le fonctionnement du produit. En cas de dommages ou d'usure, remplacez-les par des pièces ou des accessoires originaux ou recommandés par le fabricant.
- Si le produit ne fonctionne pas correctement ou si l'appareil est tombé ou endommagé, ne l'utilisez pas et consultez le service à la clientèle.
- Si c'est la première fois que vous utilisez ce produit, il est important que vous lisiez attentivement le manuel d'utilisation et les instructions.
- Gardez le produit à l'écart des objets pointus et tranchants qui peuvent endommager le matériau.
- Gardez l'appareil loin d'humidité, de chaleur, des espaces où la température est élevée et des sources de chaleur comme des fours.
- Le produit est conçu pour l'usage privé. Ne l'utilisez pas pour des fins commerciales.
- Assurez-vous que toutes les pièces sont entièrement et correctement assemblées avant d'utiliser le produit.
- Assurez-vous que toutes les vis sont correctement serrées et vérifiez-les régulièrement (au moins tous les 90 jours). N'utilisez le produit que lorsqu'il est ferme et stable pour éviter de le faire basculer et/ou de l'endommager.

Personnes

- Le produit peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, à condition qu'ils soient correctement supervisés et instruits sur l'utilisation sûre du produit et qu'ils comprennent ses dangers éventuels. Le nettoyage et l'entretien du produit ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont plus de 8 ans et sont surveillés. Gardez le produit et le cordon hors de portée des enfants de moins de 8 ans.

- Le produit peut être utilisé par des personnes souffrant d'un handicap physique ou mental, à condition qu'elles soient correctement supervisées et informées sur l'utilisation sûre du produit et qu'elles comprennent ses dangers éventuels.
- Le produit contient de petites pièces qui présentent un risque d'étouffement. Gardez ces petites pièces hors de portée des jeunes enfants et des animaux (domestiques).
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Utilisez et gardez le produit hors de la portée des enfants.
- Pour éviter toute blessure et tout dommage au produit, ne permettez à personne de monter dans le produit, de s'y tenir ou de grimper contre lui.

Utilisation

- Placez le produit toujours sur une surface horizontale, lisse, stable et ininflammable.
- La capacité de charge maximale du produit est de 150 kg, ne pas dépasser cette limite. Vous risqueriez d'endommager le produit ou de vous blesser.
- Le produit peut être utilisé par une seule personne à la fois. Ne vous asseyez jamais sur le produit avec plus d'une personne à la fois. Cela pourrait endommager le produit et entraîner des blessures.
- Assurez-vous que la surface peut supporter le poids combiné de l'utilisateur, du produit et de la force d'utilisation du produit.
- Gardez vos mains, vos pieds et vos cheveux à l'écart des pièces mobiles. Veillez à ce que vos poids, barres ou serviettes ne gênent pas les pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport adaptés. Ne portez pas de vêtements amples, ils pourraient se coincer dans le produit.
- Ne montez pas sur le produit. Le produit risquerait de basculer, ce qui pourrait l'endommager ou provoquer des blessures.

Remarques médicales

- Si vous ressentez des douleurs (inexplicables) et / ou si vous vous sentez indisposé lors de l'utilisation, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Cet appareil ne doit pas être considéré comme un remplacement d'un médecin ou un physiothérapeute. Les plaintes chroniques peuvent s'aggraver.
- Consultez un médecin avant que vous utilisiez le produit si vous avez des douleurs inexplicables, si vous subissez un traitement médical ou si vous utilisez des équipements médicaux.
- Ce manuel décrit les utilisations possibles du produit. Demandez toujours l'avis d'un entraîneur professionnel ou d'un médecin pour adopter la bonne posture pour chaque exercice. Un entraîneur professionnel ou un médecin peut concilier vos limites physiques personnelles avec l'utilisation de ce produit.

► Recevoir la livraison

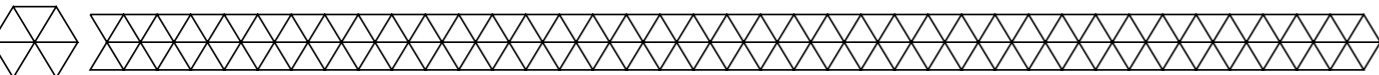
- Contrôlez si le contenu de la boîte correspond au bon de livraison quand vous recevez la livraison. Informez votre fournisseur s'il manque des pièces. Quand il semble que l'équipement est endommagé, portez immédiatement plainte au transporteur et lui donnez une description détaillée des dommages. Gardez les emballages endommagés pour étayer votre plainte.

► Contenu de la boîte

- LifeGoods Banc de musculation réglable - Noir/Rouge - Model LG1198 - EAN 8720195253518
- LifeGoods Banc de musculation réglable - Noir/Gris - Model LG1271 - EAN 8720195257295

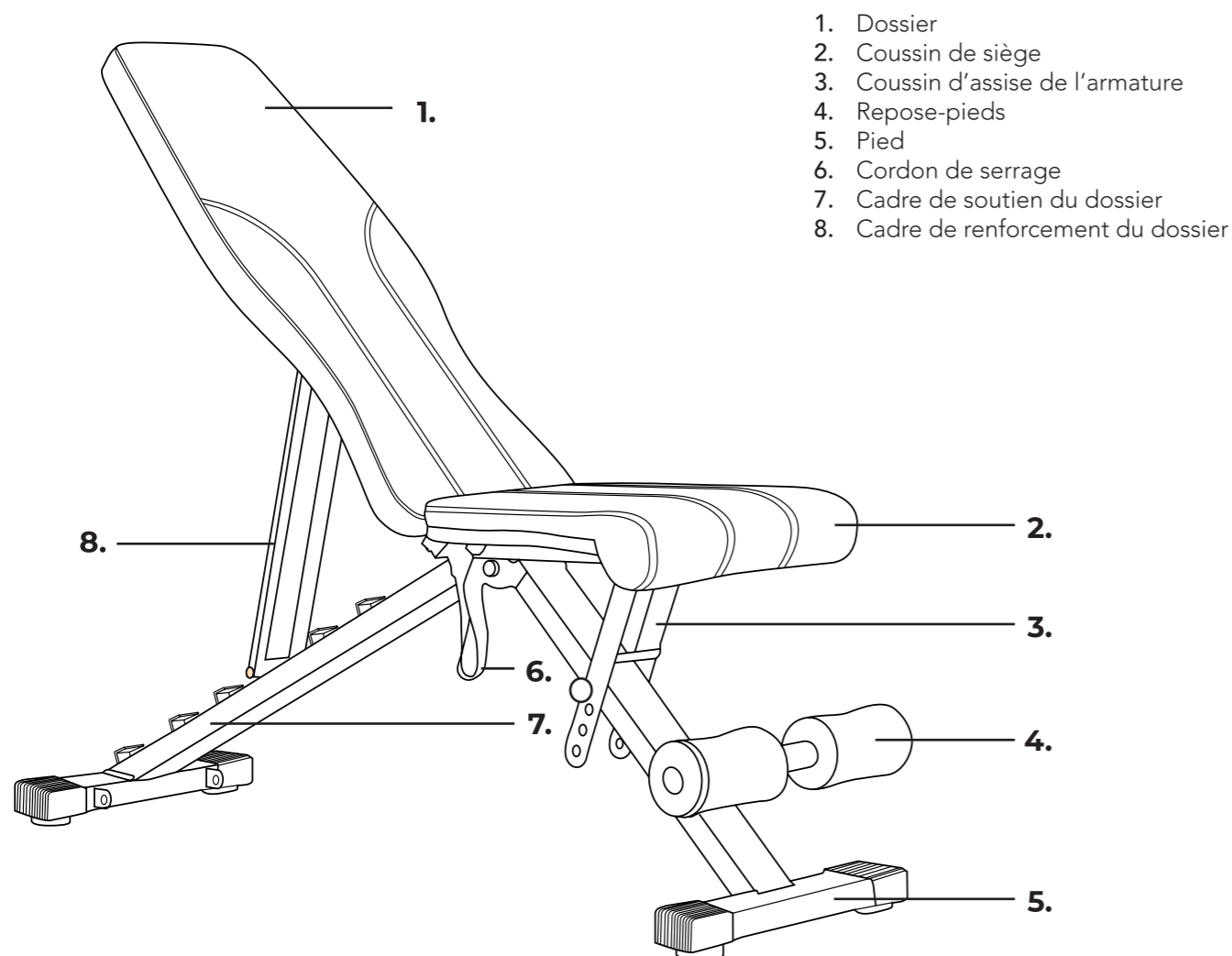
Accessoires inclus

- 1x Manuel d'utilisation
- 2x Goupille de verrouillage
- 1x Goupille d'obturation à bille
- 1x Repose-pieds



► Caractéristiques du produit

Description du produit

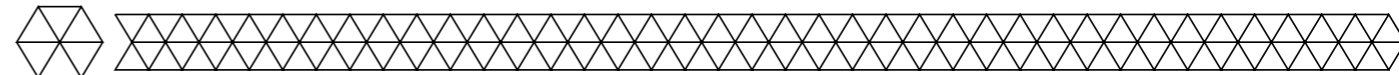


Données techniques

Dimensions	Dépliée : 111,5 x 31,5 x 56,5 cm Pliée : 81,55 x 39,8 cm Coussin de siège : 33,5 x 31 cm Dossier : 72 x 28,5 cm
Epaisseur du dossier et du coussin d'assise	4,6 cm
Poids	8,5 kg
Couleur	Noir/Rouge Noir/Gris
Matériau	Plastique (PP, PVC), acier et mousse
Poids max. de la charge (utilisateur + poids)	150 kg
Positions du dossier	6 positions : 104 - 180° (en anglais)
Coussin d'assise	4 positions : 0 - 26°

Autres caractéristiques

- Couverture en cuir avec PVC antidérapant.
- Pliable.
- Repose-pieds en mousse intégrale et revêtement antidérapant.



► Instructions d'utilisation

Montage

1.

Utilisez la cordelette située entre le dossier et le coussin d'assise pour mettre le produit en position verticale.

2.

Tirez le dossier vers le haut en l'inclinant. Tirez l'avant et l'arrière du cadre vers le sol.

3.

Veillez à ce que le cordon de traction pende entre le coussin d'assise et le dossier. Placez le produit de manière stable sur le sol. Insérez une goupille de verrouillage (A) dans l'ouverture du cadre entre le dossier et le coussin d'assise.

4.

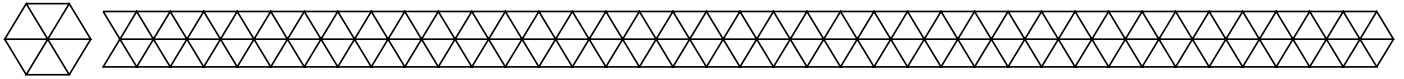
Choisissez la hauteur souhaitée. Insérez la goupille à bille (B) dans le cadre de réglage du coussin d'assise pour le fixer.

5.

Choisissez la hauteur souhaitée pour le dossier. Fixez le cadre de réglage dans une fente du cadre de support. Fixez le cadre de réglage à l'aide d'une goupille de verrouillage (C).

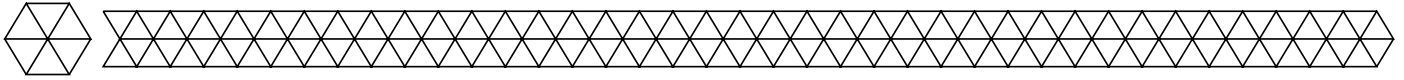
6. Fixation du repose-pied

Vissez le repose-pied dans le cadre à la hauteur souhaitée. Serrez bien la vis pour qu'elle ne se détache pas pendant l'utilisation du produit.



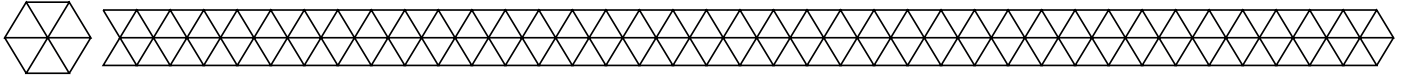
► **Entretien et nettoyage**

- Nettoyez le produit avec un chiffon humide et propre et séchez-le bien. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou agressifs.



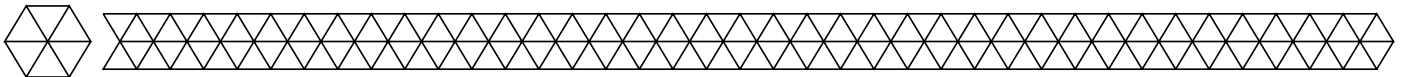
► **Stockage**

- Stockez le produit dans un endroit sec et propre. Ne stockez pas le produit à des températures extrêmement élevées ou basses.



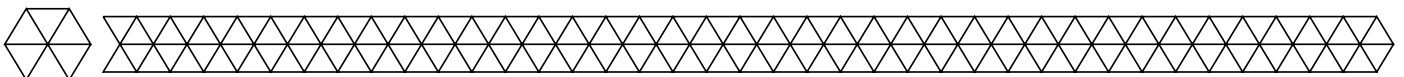
► **Élimination - recyclage**

- Pensez à l'environnement et contribuez à un cadre de vie plus propre ! En fin de vie, ne jetez pas le produit avec les déchets ménagers normaux, mais déposez-le dans un point de collecte désigné par les autorités pour le recyclage.



► **Service et garantie**

- Si vous avez besoin d'un service ou d'informations concernant votre produit, veuillez contacter le service clientèle de LifeGoods à l'adresse service@lifegoods.nl.
- LifeGoods offre une garantie de 2 ans sur ses produits. Pour obtenir un service pendant la période de garantie, le produit doit être retourné avec une preuve d'achat. Les défauts du produit doivent être signalés dans un délai de deux ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne couvre pas : les dommages causés par une mauvaise utilisation ou une réparation incorrecte ; les pièces d'usure ; les défauts dont le client avait connaissance au moment de l'achat ; les dommages ou défauts causés par la négligence du client ; les dommages ou défauts causés par des tiers.



► **Clause de non-responsabilité**

- Sous réserve de modifications ; les spécifications peuvent être modifiées sans justification.