

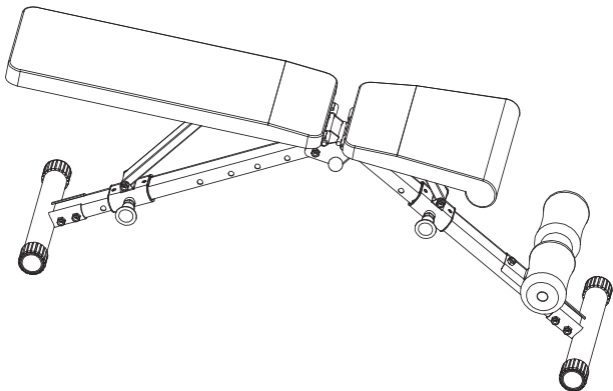
# KIMODIRECT

## Halterbank Weight Bench

---

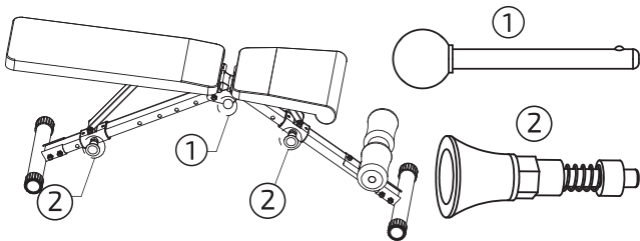
HANDLEIDING  
OPERATION MANUAL

CE  Patent Pending



LEES DE HANDLEIDING AANDACHTIG VOOR GEBRUIK  
PLEASE READ MANUAL CAREFULLY BEFORE OPERATING

## PRODUCTKAART PRODUCT MAP



### **Installatie-instructies stappen**

1. Klap de kruk uit, zet de veiligheidsbout vast. Bij het inklappen: trek hem er uit en vouw hem naar binnen.
2. Trek bij het aanpassen van de hoek of hoogte aan de knop en draai deze na het afstellen goed vast.

### **Installation instructions steps**

1. Unfold the stool, secure the safety bolt, pull out and fold when folding.
2. When adjusting the angle or height of the mat, pull the knob and tighten it after adjustment.

## Veiligheidsmaatregelen

Om uw veiligheid te garanderen, lees en bestudeer de instructies goed door voor gebruik.

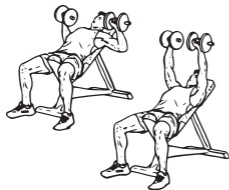
- ▶ Het wordt aanbevolen bekend te zijn met de normale werking en het gebruik van dit apparaat.
- ▶ Bewaar deze instructies en zorg ervoor dat alle waarschuwing labels duidelijk zijn.
- ▶ Het wordt aanbevolen om dit product met meer dan twee personen te installeren.
- ▶ Vraag uw arts om advies voordat u begint met trainen.
- ▶ Controleer de halterbank regelmatig. Als er slijtage is, kan dit een gevaar voor u opleveren.
- ▶ Houd uw handen, ledematen en kleding gestrekt zodat u dit apparaat volledig en veilig kunt gebruiken.
- ▶ Bij losraken van onderdelen het apparaat onmiddellijk stopzetten. U kunt een sleutel gebruiken om de montage te voltooien.
- ▶ De gebruiker van dit apparaat mag niet zwaarder zijn dan 120kg.
- ▶ Het recht op definitieve interpretatie van het product berust bij het bedrijf zonder voorafgaande kennisgeving van wijzigingen.

## Security precautions

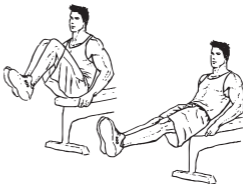
To ensure your safety, read and study the instructions carefully before use.

- ▶ It is recommended to be familiar with the normal operation and use of this device.
- ▶ Save these instructions and make sure all warning labels are clear.
- ▶ It is recommended to install this product with more than two people.
- ▶ Before you start exercising, ask your doctor for advice.
- ▶ Check the weight bench regularly. If there is wear and tear, it can pose danger to you.
- ▶ Please keep your hands, limbs and clothes stretch so that you can fully and safely use this device.
- ▶ In case of wear, parts loosening or weld cracks, stop using this device immediately. You can use a key to complete the assembly.
- ▶ The user of this product shall not exceed 120 kg. weight.
- ▶ The right of final interpretation of the product is vested in the Company without prior notice of change.

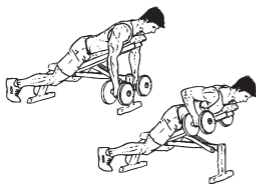
# OEFENINGEN EXCERCISES



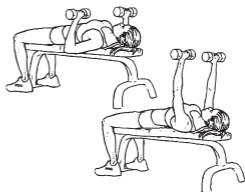
Incline Dumbbell Bench Chest Press



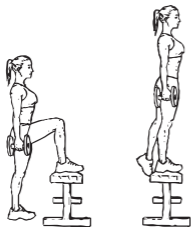
Flat Bench Leg Pull-In



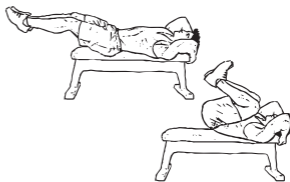
Dumbbell Chest Supported Row



Dumbbell Flat Bench Press



Step-Ups



Lying Leg Raises