



AB ROCKET

Manual usuario - Banco de abdominales

ES

Manuel d'utilisation - Banc abdominal

FR

Manuale dell'utente - Panca per addominali

IT

Instruction manual - Sit Up Bench

EN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
MONTAJE	3
ALMACENAMIENTO	5
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	5
GARANTÍA	5

INTRODUCCIÓN

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca FITIU.

Tanto si es principiante como deportista aficionado, FITIU será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Realizar ejercicio ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo diariamente será más accesible gracias a la comodidad que ofrece el producto de entrenar en casa.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITIU satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de cualquier utilización, lea todas las precauciones de uso así como las instrucciones de este manual. Consérvelo para consultarlo en el futuro y si vende este producto recuerde entregar este manual al nuevo propietario.

- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

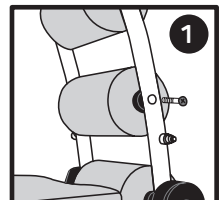


NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

MONTAJE

PASO 1:

1. Coloque la pieza acolchada de respaldo para la espalda. Insértela entre las barras de metal, alineada con las aberturas.
2. Inserte el respaldo acolchado para la espalda en las barras de metal con un destornillador (incluido). Ver ilustración 1.



PASO 2:

1. Para colocar los resortes de resistencia, elija la resistencia apropiada.



Resorte azul – Resistencia baja



Resorte rojo – Resistencia media



Resorte negro – Resistencia alta

2. Coloque ambos extremos del resorte de resistencia sobre los pernos de metal. Ver ilustración 2. Asegúrelos con el tope a rosca del perno girándolo en dirección de las agujas del reloj. Asegúrese de que el tope a rosca del perno esté tenso hasta su punto máximo. Ejercer presión hacia abajo en el resorte de resistencia mientras tensa el tope a rosca del perno. Repita el procedimiento con el segundo resorte.
3. Para cambiar el resorte de resistencia, simplemente desatornille el tope a rosca del perno girándola en dirección contraria a las agujas del reloj. Quite el resorte y reemplácelo con otro. Repita el paso 2.

PASO 3:

Saque el Soporte de la parte de abajo de la forma indicada en la ilustración 3. Esto le dará un apoyo extra cuando utilice el producto.

PASO 4:

Inserte los mangos derecho o izquierdo en la base del asiento. Ver Ilustración 4.

Presione la clavija para resortes y empuje el mango hacia adentro. Repita el procedimiento con el otro mango. Quite el mango, presione y sostenga la clavija para resortes a medida que tira del mango.



AJUSTE DEL APOYO PARA LA CABEZA



NOTA: Cuando esté haciendo ejercicio, recuerde reposar su cabeza en el apoyo para cabeza.

Puede ajustar el apoyo para la cabeza a su gusto, simplemente afloje las perillas de ajuste rotándolas en dirección contraria a las agujas del reloj. Mueva el apoyo para la cabeza hacia arriba o hacia abajo y alinéelo con las aberturas. Ajuste las perillas de ajuste rotándolas en dirección a las agujas del reloj.

ALMACENAMIENTO

Para guardarlo fácilmente debajo de la cama, simplemente quite los dos toques de los pernos rotándolos en dirección contraria a las agujas del reloj. Deje el Tope del perno de la parte inferior.

Lleve los resortes de resistencia hacia abajo, vuelva a colocar los toques de los pernos. Lleve el apoyo acolchonado de la espalda hacia abajo. Ambos mangos pueden doblarse fácilmente para guardarlos.

Solamente presione las clavijas para resortes en los dos toques de los pernos y rótelos hacia delante o quítelos.



ELIMINACIÓN / RECICLAJE

Los productos desgastados son potencialmente reciclables y no deben desecharse en la basura habitual. Ayúdenos a proteger el medio ambiente y a preservar los recursos naturales. Deshágase del aparato de manera ecológica. No lo tire en la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar. Lleve este aparato a un centro de reciclado homologado (punto verde). Los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables; por favor, tírelos en el contenedor adecuado.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento del aparato siempre y cuando sea utilizado de acuerdo a los usos indicados y según las instrucciones del manual.

Para hacer valer la garantía, es necesario el comprobante de compra (ticket o factura) y el producto debe estar completo y con todos sus accesorios.

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...).

También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

INDEX

INTRODUCTION	7
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	7
ASSEMBLAGE	7
STOCKAGE	9
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	9
GARANTIE	9

INTRODUCTION

Merci de votre confiance et d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

Que vous soyez débutant ou athlète amateur, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire quotidiennement sera plus accessible grâce au confort offert par cet article permettant un entraînement à domicile.

Nous espérons que vous en apprécierez la performance et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant toute utilisation, lisez toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Conservez-le pour référence future et si vous vendez cette machine, n'oubliez pas de remettre ce manuel au nouveau propriétaire.

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes sans expérience ou connaissance, sauf surveillance ou instruction préalable d'une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- Assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement avant l'activité physique afin d'éviter les blessures musculaires et d'effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne le placez pas dans des endroits humides ou mouillés.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

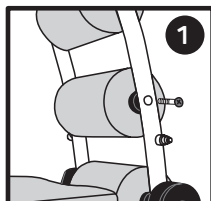


NOTE: Face à une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les dommages matériels et physiques.

ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1:

1. Placez la pièce de support arrière rembourrée. Insérez-la entre les barres de métal, face aux ouvertures.
2. Insérez le dossier rembourré dans les barres métalliques à l'aide d'un tournevis (fourni). Voir l'illustration 1.



ÉTAPE 2:

1. Pour placer les ressorts de résistance, choisissez la résistance appropriée.



Ressort bleu - Résistance faible



Ressort rouge - Résistance moyenne



Ressort noir - Haute résistance

2. Placez les deux extrémités du ressort de résistance sur les boulons métalliques. Voir illustration 2. Fixez-les avec le bouchon fileté du boulon en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que la butée fileté du boulon est serrée au maximum. Appuyez sur le ressort de résistance tout en tendant l'arrêt du filetage du boulon. Refaites l'opération avec le deuxième ressort.
3. Pour changer le ressort de résistance, dévisser simplement le bouchon de vis du boulon en le tournant dans le sens antihoraire. Retirez le ressort et remplacez-le par un autre. Refaites l'étape 2.

ÉTAPE 3:

Retirez le support du bas comme indiqué sur l'illustration 3, ce qui vous apportera un soutien supplémentaire lors de l'utilisation du produit.

ÉTAPE 4:

Insérez les poignées droite ou gauche dans la base du siège. La poignée droite a une ouverture ovale supplémentaire. Appuyez sur la goupille à ressort et poussez la poignée vers l'intérieur. Refaites l'opération avec l'autre poignée. Pour l'enlever, appuyez et maintenez la goupille à ressort tout en tirant.



AJUSTER LE SUPPORT DE TÊTE



NOTE: lorsque vous faites de l'exercice, pensez à reposer votre tête sur le support de tête.

Vous pouvez ajuster l'appui-tête à votre goût, desserrer simplement les boutons de réglage en les tournant dans le sens anti-horaire. Déplacez l'appui-tête vers le haut ou vers le bas et alignez-le avec les ouvertures. Ajustez les boutons de réglage en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

STOCKAGE

Pour faciliter le rangement sous le lit, retirez simplement les deux couvercles supérieurs en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, voir l'illustration 2. Laissez le haut de la vis inférieure fixée.

Placez les ressorts de résistance, remplacez les bouchons à vis. Abaissez le dossier rembourré.

Les deux poignées peuvent être pliées pour un rangement facile. Appuyez simplement sur les goupilles à ressort des deux poignées et faites-les pivoter vers l'avant ou retirez-les.



ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés à la poubelle ordinaire. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles. Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants comme le plastique et le métal peuvent être séparés et recyclés. Amenez cet appareil dans un centre de recyclage agréé (point vert). Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont recyclables: veuillez les jeter dans le conteneur adéquat.

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat.

La garantie couvre les défauts et les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il ait été utilisé selon les indications données et conformément aux instructions du manuel.

Pour faire valoir la garantie, un justificatif d'achat sera nécessaire (ticket ou facture) et l'article devra être remis complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, le mauvais assemblage ou l'utilisation inappropriée (coups, non respect des conseils pour l'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation...).

Les pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil sont exclues de la garantie.

INDICE

INTRODUZIONE	11
PRECAUZIONI D'USO	11
MONTAGGIO	11
IMMAGAZZINAGGIO	11
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	13
GARANZIA	13

INTRODUZIONE

Grazie per la sua fiducia al aver scelto un prodotto della marca FITFIU.

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa.

Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI D'USO

Prima di qualsiasi utilizzo, legga tutte le precauzioni d'uso così come le istruzioni di questo manuale. Lo conservi per consultarlo in futuro e se vende questo prodotto ricordi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Questo prodotto non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza né conoscenze, salvo supervisione o una istruzione previa da parte di una persona responsabile per la sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Si assicuri di realizzare esercizi di preriscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di realizzare un esercizio di rilassamento dopo l'esercizio.
- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piatta e orizzontale. Non il collochi in luoghi umidi o bagnati.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal fabbricante.

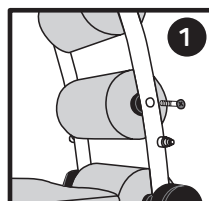


NOTA: Nel caso di un utilizzo incorretto, FITFIU si esime da ogni responsabilità rispetto a tutti i danni materiali e corporali.

MONTAGGIO

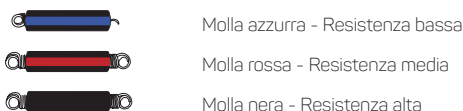
PASSO 1:

1. Collochi la parte imbottita dello schienale per la schiena. La inserisca tra le barre di metallo, allineata con i fori.
2. Inserisca lo schienale imbottito per la schiena nelle barre di metallo con un cacciavite (incluso). Vedere illustrazione 1.



PASSO 2:

1. Per collocare le molle di resistenza, scelga la resistenza appropriata.



2. Collochi entrambi gli estremi della molla di resistenza sui perni di metallo. Vedere illustrazione 2. Li assicuri con l'estremità filettata del perno girando in senso orario. Si assicuri che l'estremità del perno sia tesa fino al suo punto massimo. Eserciti pressione verso il basso sulla molla di resistenza mentre tende al massimo la filettatura del perno. Ripeta il procedimento con la seconda molla di resistenza.
3. Per cambiare la molla di resistenza, semplicemente sviti l'estremità filettata del perno girando in senso antiorario. Rimuova la molla e la sostituisca con un'altra. Ripeta il passo 2.

PASSO 3:

Rimuovere la staffa dal fondo come mostrato nell'illustrazione 3. Questo vi darà un supporto extra quando usate il prodotto.

PASSO 4:

Inserisca i manici destro e sinistro alla base del sedile. L'impugnatura destra ha un'apertura ovale aggiuntiva. Prema sul piolo per molle e spinga il manico verso dentro. Ripeta il procedimento con l'altro manico. Per rimuovere il manico, preme e sostenga il piolo per molle mentre tira il manico.



REGOLAZIONE DELL'APPOGGIO PER IL COLLO



NOTA: quando sta facendo esercizio, ricordi di riposare la sua testa sul appoggio per la testa.

Può regolare l'appoggio per la testa a suo modo, semplicemente allenti le manopole di regolazione girandole in senso antiorario. Muova l'appoggio per il collo verso l'alto o verso il basso e lo allinei con i fori. Stringa le manopole di regolazione girandole in senso orario.

IMMAGAZZINAGGIO

Per conservarlo facilmente al di sotto del letto, semplicemente rimuova le coperture superiori girandole in senso antiorario, veda l'illustrazione 2.

Lasci l'estremità del perno della parte inferiore unita. Collochi le molle di resistenza, collochi nuovamente le coperture delle viti.

Abbassi lo schienale imbottito. Entrambi i manici possono essere piegati per facilitare la conservazione. Prema semplicemente i perni delle molle sulle estremità e li giri in avanti o li rimuova.



SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

Quando desidera disfarsi della macchina si assicuri di seguire la normativa locale. Protegga il medio ambiente. Si disfaccia dell'apparecchio in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura comune. I suoi componenti di plastica e di metallo si possono separare e riciclare. I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: per favore, li getti nel contenitore adeguato.

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto.

La garanzia copre le avarie e il mal funzionamento dell'apparecchio sempre e quando sia utilizzato in accordo agli utilizzi indicati e secondo le istruzioni del manuale.

Per far valere la garanzia, è necessario la ricevuta di acquisto (ticket o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento prodotto dall'usura, la mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio scorretto o un uso inappropriato (colpi, non rispetto dei consigli per l'alimentazione elettrica, conservazione, condizioni d'utilizzo...).

Si escludono anche dalla garanzia le conseguenze dovute all'impiego di accessori o di parti di ricambio non originali o non adeguate al montaggio o modifiche all'apparecchio.

INDEX

INTRODUCTION	15
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	15
ASSEMBLY	15
STORAGE	17
RECYCLING AND DISPOSING	17
GUARANTEE	17

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU product.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITFIU will be your allied to keep fit, and develop your physical condition. Performing any kind of exercise offers many benefits and the possibility of being able to do it daily will now be more accessible thanks to this convenient product which allows you to train from home.

We hope you will enjoy your workout and that this FITFIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this machine, read all important safety information as well as the instructions manual. Please keep this manual in a safe place for future reference, and if you decide to sell this machine, remember to give it to the new owner.

- This device is not intended to be used by people (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or persons without experience or knowledge, except for surveillance or previous instruction from a person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- Make sure to do warm-up exercises before any physical activity to avoid muscle injuries and to carry out a relaxation routine after your training.
- The appliance must be placed on a stable, flat and horizontal surface. Do not place the product in damp or wet areas.
- Replace all worn or defective parts immediately.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.

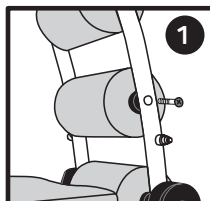


NOTE: In the event of incorrect use, FITFIU disclaims all liability with regard to material and physical damages.

ASSEMBLY

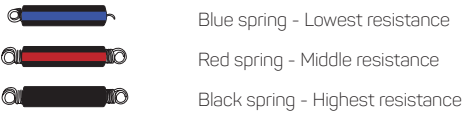
STEP 1:

1. Locate the padded back support piece. Insert it between the metal bars. Align with the openings.
2. Attach padded back support piece to the metal bars with screwdriver (included).



STEP 2:

1. To attach the resistance springs, choose the proper resistance:



2. Place both ends of the resistance spring over the metal bolts. Secure it with the screw top by rotating it clockwise. Make sure the screw top is tightened all the way. Push down on the resistance spring while tightening the screw top. Repeat for second resistance spring.
3. To change the resistance spring, just unscrew the screw top by rotating it counterclockwise. Remove the spring, replace it with another one. Repeat for the other spring.

STEP 3:

Rimuovere la staffa dal fondo come mostrato nell'illustrazione 3. Questo vi darà un supporto extra quando usate il prodotto.

STEP 4:

Insert Right or Left grip handles into the base of the unit. The right grip handle has an additional oval opening. Press in the spring pin and push the grip handle in. Repeat for the other grip handle. To remove the handle, press and hold the Spring Pin as you are pulling the grip handle.



NECK SUPPORT ADJUSTMENT



NOTE: When exercising, remember to rest your head on the head support.

You can adjust the head support to your comfort. Just loosen both adjustment knobs by rotating them counterclockwise. Move the neck support up or down and align with openings. Tighten the adjustment knobs by rotating them clockwise.

STORAGE

For easy storage under the bed, simply remove both top screw tops by rotating them counterclockwise, see illustration 2.

Leave the bottom screw top attached. Bring the resistance springs down, replace the screw tops.

Bring down the padded back support. Both Grip Handles can fold down do easy storage. Just press the spring pins on both grip handles and rotate them forward or remove them.



RECYCLING AND DISPOSING

When you decide to get rid of the machine, make sure to follow the local regulation. Protect the environment. Get rid of the machine taking care of the environment. Do not simply throw it away in the trash. Please separate plastic and steel to recycle. Package materials are recyclables. Please, throw them away on the appropriate trash can.

GUARANTEE

This product has a 2 years guarantee. This guarantee covers damages and bad function, only if the product has not been misused and all the instructions have been correctly followed.

In order to claim your guarantee, you must present your receipt of purchase. The product has to be complete and have all its parts.

The guarantee does not cover wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly and inappropriate usage (blows, using the wrong power supply, storage, using conditions, etc).

It is also excluded when non original or not-adequate assembly accessories or parts have been used on the product.



Manual revisado en julio de 2018
www.fitfiu.es

