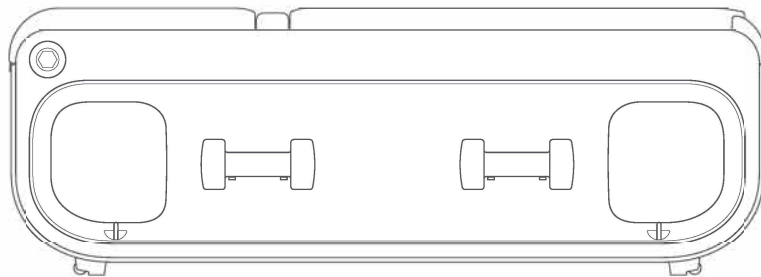


**KING SMITH**

# KINGSMITH Free-Fit Bench

FBB1A / FBB1B / FBB1C

Návod na použitie



Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod a potom ho uschovajte na bezpečnom mieste.

1.0 SK Slovenčina..... PG/1

2.0 DE DEUTSCH.....PG/6

3.0 IT ITALIANO.....PG/11

4.0 ES ESPAÑOL.....PG/16

5.0 PL POLSKI.....PG/21

6.0 AR العربية.....PG/26

# 1. Pod'akovanie

Ďakujeme, že ste si vybrali tento produkt. „KINGSMITH Free-Fit Bench“ je úplne nový produkt, ktorý v sebe spája rôzne športové a fitness funkcie a vysokokvalitný nábytok. Pre lepšiu používateľskú skúsenosť si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste pochopili vlastnosti nášho produktu.

## Uplatnenie pre ľudí

- Tento produkt je multifunkčné fitness zariadenie vhodné pre celú rodinu. Tento produkt používajte rozumne v prostredí a fyzických podmienkach vhodných na cvičenie na diaľku.
- Maloletí a starší ľudia nad 60 rokov by mali tento výrobok používať pod športovou ochranou.
- V záujme svojho zdravia prerušte používanie tohto produktu pre tých, ktorí sa necítia dobre, alebo ktorým sa neodporúča cvičiť.

## Parametre produktu

- rozložený stav 1170×1415×1105 mm  
46×55.7×43.5 inch
- zložený stav 1170×340×415 mm  
46×13.3×16.3 inch
- čistá hmotnosť (FBB1A) 26 kg / 57 lbs  
(FBB1B) 27 kg / 59 lbs  
(FBB1C) 36 kg / 79 lbs
- max zaťaženie 150 kg / 330 lbs



## 2. UPOZORNENIE

Počas procesu navrhovania tohto produktu boli otázky bezpečnosti plne zvážené, bu! pred prvým použitím tohto produktu si prečítajte nasledujúce upozornenia, pochopíte a oboznámte sa s metódami používania produktu, aby ste získali lepší zážitok z produktu.

### Bezpečné používanie

- Pred prvým použitím tohto produktu si prečítajte celý návod k produktu alebo pod vedením skúsených kolegov.
- Pred každým použitím tohto produktu sa uistite, že lha! posilňovacia lavica a príslušenstvo nie sú poškodené alebo v inom abnormálnom stave.
- Uistite sa, že lha! l!kfučky, zámky, indexovacie kolíky, poistné krúžky atď. sú počas používania správne namontované.
- Neupravujte ani nepoužívajte neoriginálne príslušenstvo bez povolenia.
- Počas používania výrobku nevysúvajte žiadnu časť tela pod pohyblivé časti výrobku (ako je pohyblivá kladka), aby ste predišli nebezpečenstvu.

### Tipy na používanie

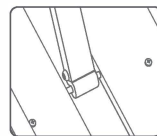
- Pri nastavovaní uhla operadla dbajte na to, aby lha! l!pracka opornej nohy je pevne zaistená.
- Pri používaní systému ťahania vtákov použite metódu predaja, aby ste sa vyhli nebezpečenstvu spôsobenému nesprávnym konaním.
- Nenastavujte nakladacie a vykladacie odporové lano, keď používate systém ťahania vtákov.
- Neťahajte do strán, aby ste zabránili prevrhnutiu produktu.

### Environmentálne požiadavky

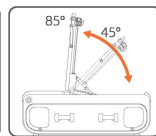
- Tento výrobok používajte na pevnej a pevnej zemi.
- Pred otvorením zariadenia zaistíte voľný priestor 1,5 metra okolo produktu.
- Il sa neodporúča umiestňovať výrobok do prostredia so silným slnečným žiarením, vlhkosťou a dažďom, aby nedošlo k ovplyvneniu jeho životnosti.

### Čistenie

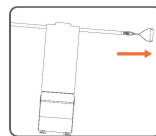
- Na utieranie tohto produktu použite vlhkú handričku s neutrálnym čistiaci prostriedok.



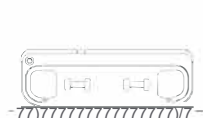
Spona opornej nohy je pevne zaistená



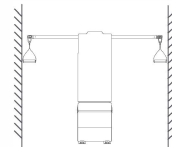
nastaviteľný uhol operadla



Zabránenie bočnému ťahaniu a prevrhnutiu



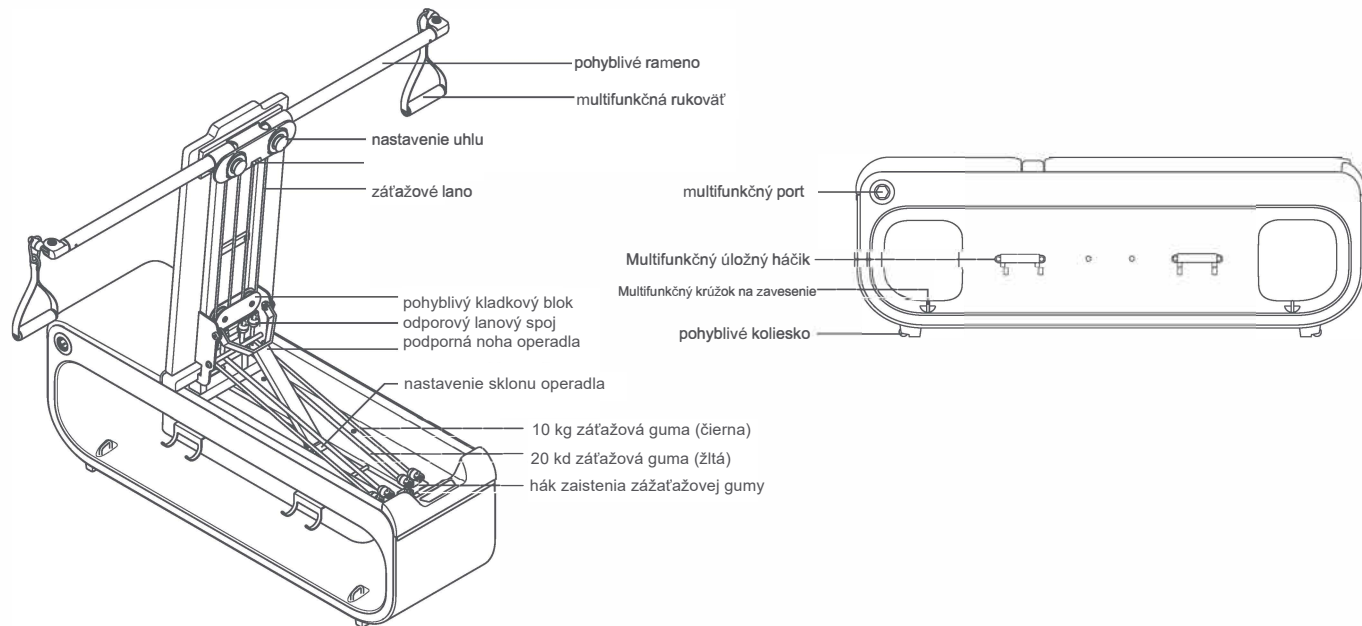
Hladké umiestnenie



Svetlý dosah 1,5 m

### 3. Popis produktu

#### Popis



## Voliteľné príslušenstvo

### ① FBB1A- Základná verzia

1 x Posilňovacia lavica, 2 x Multifunkčná rukoväť,  
2 x 10kg odporové lano, 2 x 20 kg odporové lano

### ② FBB1B - Prémiová verzia

1 x Posilňovacia lavica, 2 x Multifunkčná rukoväť,  
2 x 10kg odporové lano, 2 x 20 kg odporové lano  
1 x Komplexný tréningový prút, 2 x 116kg dvojháčikové elastické lano

### ③ FBB1C - Kompletná edícia

1 x Posilňovacia lavica, 2 x Multifunkčná rukoväť,  
2 x 10kg odporové lano, 2 x 20kg resistance rope,  
1 x Komplexný tréningový prút, 2 x 116kg dvojháčikové elastické lano,  
2 x Dvojháčikové elastické lano s hmotnosťou 8 kg, 1 x Boxerská lopta  
1 x Rameno na fixovanie nôh, 2 x 3kg činka



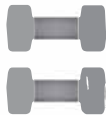
20 kg odporové lano



10kg odporové lano



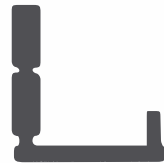
Multifunkčná rukoväť



3 kg činky



Boxovacia lopta



Rameno na fixovanie nôh



Dvojháčikové elastické lano s hmotnosťou 8 kg

16kg dvojháčikové elastické lano



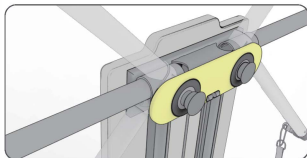
Komplexný tréningový prút

\* Tento produkt sa dodáva v 3 modeloch na základe rôznych konfigurácií príslušenstva.

\* Hodnota odporu každého odporového lana sa môže mierne líšiť v závislosti od skutočného produktu.

## 4. Návod na obsluhu

### Adjustment and Installation Methods



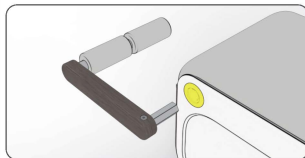
#### Nastavenie uhla ramena

Pri nastavovaní uhla ramena lietajúceho vtáka je potrebné najprv použiť jednu ruku na otvorenie rukoväte indexového kolíka a druhou rukou natočiť rameno lietajúceho vtáka do požadovaného uhla, čím sa zabezpečí, že indexový kolík zapadne do zodpovedajúcej polohy otvoru. a pevne sa uzamkne.

#### Metódy získavania tréningov

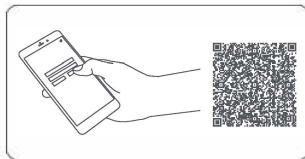


1. Naskenujte vyššie uvedený QR kód alebo vyhľadajte „KS Fit“ v obchode s aplikáciami a dokončíte inštaláciu a registráciu.



#### Inštalácia voliteľného príslušenstva

Pri inštalácii základného tréningového balančného ramena a agilnej boxerskej lopty zarovnajte šesťhranný hranol príslušenstva s polohou šesťhranného otvoru portu na rozšírenie tela. Po vložení počujte zvuk polohovania mramoru a potom ho nainštalujte na miesto.



2. Otvorte aplikáciu APP, naskenujte QR kód skoku alebo postupujte podľa nasledujúcej cesty a pozrite si školiaceho sprievodcu: Ja > Encyklopédia produktov > Lavička voľného fitka > Sprievodca školením.