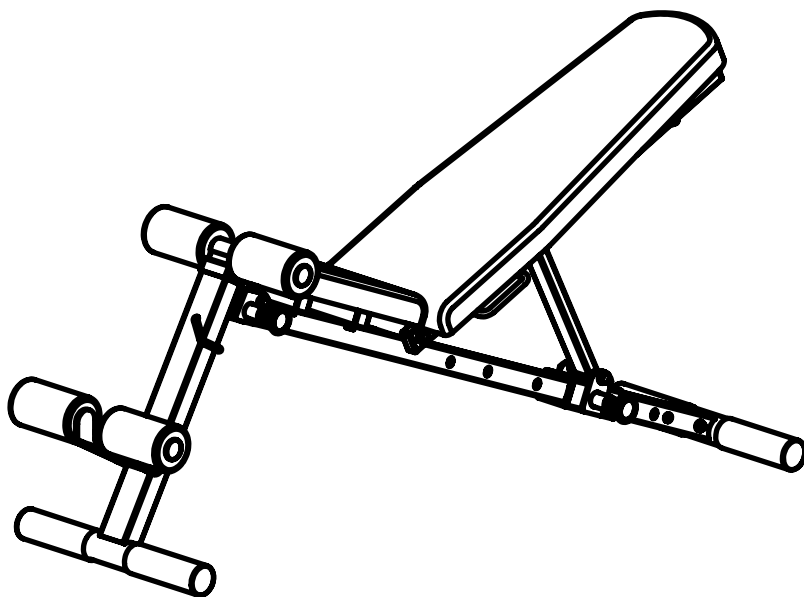


# FLOWFITNESS

---

## *Foldable Multi Bench*



---

Gebruiksaanwijzing / Manual

---

# **FLOW FITNESS FOLDABLE MULTI BENCH SMB50**

---

---

**HANDLEIDING (NEDERLANDS) 3 - 15**

**MANUAL (ENGLISH) 16 - 32**

Copyright © Flow Fitness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

---

# INHOUD

---

---

1	BELANGRIJKE INFORMATIE	4
2	INTRODUCTIE	6
3	VERSTELLING	8
4	OPVOUWEN EN ONDERHOUD	9
5	OEFENING RICHTLIJNEN	10
6	EXPLODED VIEW	12
7	ONDERDELENLIJST	13
8	PROBLEEMOPLOSSEN	14
9	GARANTIE	15

# 1 BELANGRIJKE INFORMATIE

---

---

## BELANGRIJK:

**LEES EERST DEZE HANDLEIDING EN VOLG DE INSTRUCTIES NAUWKEURIG OP VOORDAT U HET PRODUCT GAAT GEBRUIKEN.**

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor het best geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product.
- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product heeft een maximale belasting van 180 kilogram. (1 persoon + gewichten)
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding en schoenen wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.

- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.
- Hou balans tijdens het op en afstappen van de trainingsbank. Train op een gecontroleerd tempo zodat u tijdens de training de balans blijft behouden.
- Dek de vloer onder het product af om beschadigingen van het gewichten en de trainingbank te voorkomen
- Controleer altijd of U-pin en verstelknoppen in het product geborgen zijn voordat u een training start.

## **WAARSCHUWING**

**LAAT UW CONDITIE CONTROLEREN DOOR EEN ARTS VOORDAT U BEGINT MET TRAINEN. DIT IS EXTRA BELANGRIJK VOOR PERSONEN OUDER DAN 35 JAAR OF PERSONEN MET GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK. FLOW FITNESS IS NIET VERANTWOORDELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF SCHADE AAN BEZITTINGEN VEROORZAAKT DOOR GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.**

**DIT PRODUCT IS NIET GESCHIKT VOOR VERHUUR OF GEBRUIK IN EEN COMMERCIËLE OF INSTITUTIONELE OMGEVING.**

## 2 INTRODUCTIE

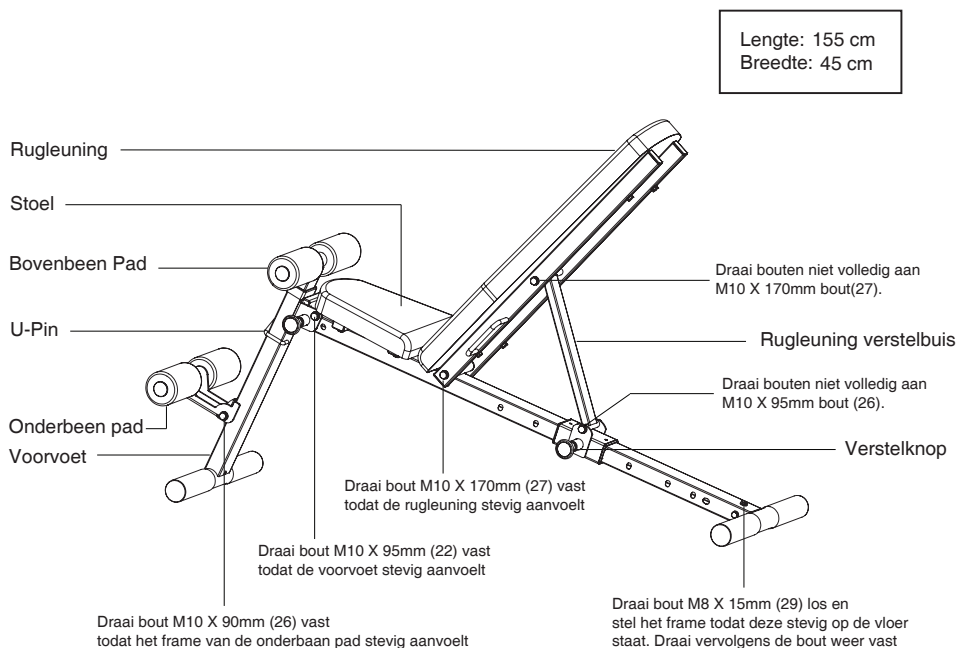
Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness opvouwbare trainingsbank SMB50. Met de opvouwbare trainingsbank SMB50 heeft u een hoogwaardig trainingsproduct in huis gehaald.

Wij adviseren u voor gebruik van de opvouwbare trainingsbank SMB50 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

### MONTAGE

Dit product is voormonteed maar Flow Fitness adviseert u om de onderdelen en bevestigen na te kijken voordat het product voor de eerste keer gebruikt.



Onderstaand een lijst met oefeningen om direct van start te gaan met de Flow Fitness Opvouwbare Trainingsbank SMB50.

### **DUMBBELL / BARBELL OEFENINGEN**

- Dumbbell bench press
- Dumbbell incline bench press
- Dumbbell decline bench press
- Dumbbell alt. press
- Barbell bench press
- Rolling dumbbell extension
- Alternated biceps curl
- Triceps kickback
- Kneeling one arm row
- Inc. row
- Elbow out row
- Shoulder press
- Lateral raise
- Lying fly
- Reversed fly
- Pull over

### **BUIKSPIER OEFENINGEN**

- Hip Raise
- Hip raise with leg raises
- Crunch on board
- Reverse crunches
- Lying leg lift
- Sit ups
- Decline sit ups
- Medicine ball abdominal exercises

### **OEFENINGEN MET EIGEN GEWICHT**

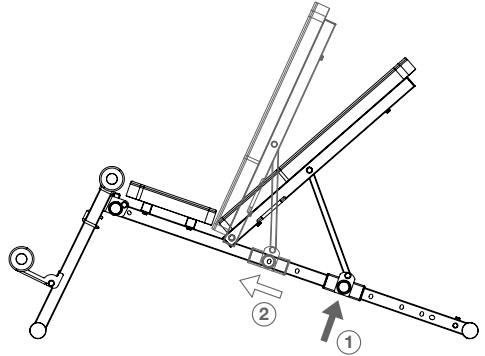
- Tricep dip
- Single leg squad

### 3 VERSTELLING

Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de trainingsbank kunt verstellen zodat u de oefeningen correct kunt uitvoeren. De rugleuning kan in zeven verschillende posities ingesteld worden; -19, 0 15, 30, 45, 60 en 75 graden. De bovenbeen foam pads kunnen in elf posities versteld worden en de onderbeen foam pads kunnen uitgeklapt worden voor extra ondersteuning

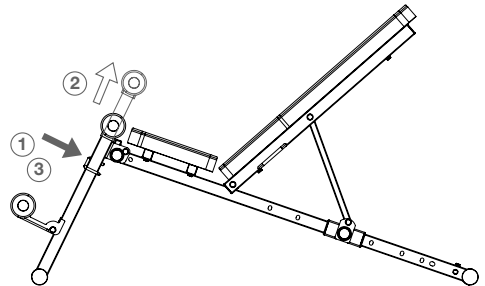
#### DE RUGLEUNING VERSTELLEN

Om de rugleuning te verstellen trekt u de knop aangegeven met pijl 1 uit en schuift u de leuning naar de gewenste positie zoals aangegeven met pijl 2. Wanneer de knop boven een gat valt kunt u de knop loslaten. **Let op dat de knop weer vast zit in een van de gaten in het frame voordat u uw training (her)start.**



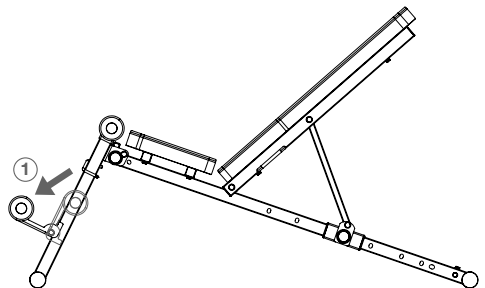
#### DE BOVENBEEN FOAM PADS VERSTELLEN

Om de bovenbeen pads te verstellen verwijderd u de U-pin gevisualiseerd met pijl 1. Vervolgens kunt u de pads naar de gewenste hoogte verstellen. Borg het geheel vervolgens door de U-pin weer terug in het frame te steken. **Let op dat de U-pin weer vast zit in het frame voordat u uw training (her)start.**



#### KLAP DE ONDERBEEN FOAM PADS UIT

Om de onderbeen foam pads uit te klappen pakt u simpelweg het foam beet en draai deze naar beneden toe.





## 4 OPVOUWEN EN ONDERHOUD

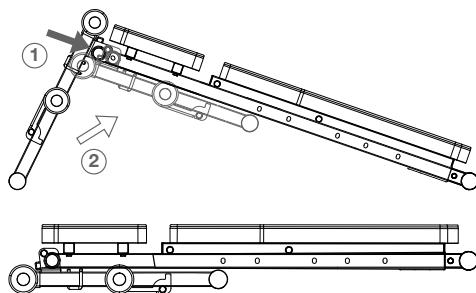
---

### OPVOUWEN

Deze trainingsbank kan volledig plat opgevouwen worden zodat het product makkelijk vervoerd kan worden. Aan de rechterzijde van het product zit ook een handgreep zodat deze in opgevouwen positie makkelijk mee genomen kan worden.

### VOUW INSTRUCTIES

Trek de knop voor het opvouwen aangegeven met pijl 1 volledig uit. Draai vervolgens voor voorvoet onder het kussen en laat de knop los. Wanneer de voet volledig onder het kussen gedrukt is zal de knop vastklikken in het frame. Om het product weer uit te vouwen trek u aan de knop en draaid u de voet volledig uit dat deze vastklikt in het frame. **Let op dat de knop vastklikt in het frame voordat u het product gaat gebruiken.**



### ONDERHOUD

Let op dat alle onderdelen volledig vast zitten iedere keer dat u de trainingsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen altijd direct. De metalen, lederen en kunststof onderdelen van de trainingsbank zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de trainingsbank uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

# 5 OEFENING RICHTLIJNEN

## DE VIER WORKOUT TYPES

### OPBOUWEN VAN SPIEREN

Om de grootte en de kracht van je spieren te vergroten, train je dicht bij je maximale capaciteit. Je spieren zullen zich voortdurend aanpassen en groeien naarmate je geleidelijk de intensiteit van uw oefening verhoogd. U kunt de intensiteit van uw oefening op twee manieren verhogen:

1. door meer gewicht te gebruiken.
2. door aantal herhalingen of sets te vergoten.  
(Een "herhaling" is een volledige cyclus van een oefening, zoals een sit-up. Het aantal herhalingen vormt één "set".

Het juiste gewicht voor elke oefening hangt af van de individuele gebruiker. Stel u grenzen en selecteer de gewichten die geschikt zijn voor uw lichaam. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust gedurende 3 minuten na iedere set. Wanneer u 3 sets van 12 herhalingen correct kunt voltooien, verhoog dan het trainingsgewicht.

### TONING

U kunt uw spieren beter te definiëren 'toning' traint u op een beperkte percentage van u maximale spier capaciteit. Gebruik lagere gewichten en verhoog het aantal herhalingen per set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen mogelijk als dit voor uw lichaam mogelijk is. Rust gedurende 1 minuut na elke set. Belast uw spieren door meer sets te trainen in plaats van het gebruiken van zware gewichten.

### GEWICHTSVERLIES

Om gewicht te verliezen, gebruikt u lichte gewichten met vele herhalingen in elke set. Train voor 20 tot 30 minuten en rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

### CROSS TRAINING

Cross Training is een efficiënt, compleet en goed uitgebalanceerd fitness programma. Een voorbeeld van een evenwichtig Cross Training programma:

1. Plan krachttrainingen op maandag, woensdag en vrijdag.

2. Plan 20 tot 30 minuten cardio trainingen, zoals het lopen op een loopband, crosstrainer of fietsen op een hometrainer, op dinsdag en donderdag.
3. Rust ten minste één volledige dag per week van zowel krachttraining als cardio training om je lichaam de tijd om zich te herstellen.

De combinatie van krachttraining en cardio training zal je lichaam trainen en versterken, plus het ontwikkeld je hart en de longen.

### PERSONLIJK TRAININGSPROGRAMMA

Het bepalen van de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets, is iets wat u individueel moet bepalen. Vermijd te zware trainingssessies tijdens de eerste paar maanden van uw trainingsprogramma. Boek vooruitgang in uw eigen tempo en wees gevoelig voor signalen dat uw lichaam uw geeft. Als u pijn heeft of duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk. Zoek uit wat er mis is voordat u verder gaat met uw training. Vergeet niet dat voldoende rust en een goede voeding belangrijke factoren in een trainingsprogramma zijn.

### WARMING UP

Begin iedere training met 5 à 10 minuten rek- en strekoefeningen om je lichaam op te warmen. Met een Warming Up bereidt je lichaam voor op een meer inspannende training door het verhogen van uw bloed circulatie, uw lichaamstemperatuur en het aanleveren van zuurstof naar de spieren.

### TRAININGEN

Elke training bevat 6 tot 10 verschillende oefeningen. Selecteer oefeningen voor elke belangrijke spiergroep, met nadruk op de gebieden die u wilt het meest te ontwikkelen. Om balans en de variatie aan uw trainen te geven, variëren de oefeningen van training om de training.

Plan uw training op de tijd van de dag waarop uw energie-niveau is het hoogst is. Elke training moet worden gevolgd door ten minste één rustdag.

Wanneer het schema goed voor uw werkt houd uw dit aan.

## **HOUDING**

Het handhaven van de juiste houding is een essentieel onderdeel van een effectief trainingsprogramma. Beweeg door het volledige bewegensbereik van elke oefening, en beweeg enkel de relevante lichaamsdelen. Het uitoefenen op een ongecontroleerde manier put je energie uit. De herhalingen in elke set moet soepel en zonder onderbreking worden uitgevoerd. De inspanning van iedere herhaling duurt ongeveer half zo lang als de terugkeer naar beginpositie. De juiste ademhaling is belangrijk. Adem uit tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en adem in tijdens de teruggaande slag. Houdt nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set. De ideale rustperiodes zijn:

1. Rust voor drie minuten na elke set wanneer u traint voor het opbouwen van spieren
2. Rust voor één minuut na elke set wanneer u traint om uw spieren te tonen.
3. Rust 30 seconden na elke set wanneer u traint voor gewichtsverlies.

Plan de eerste paar weken om vertrouwd te raken met de apparatuur en het aanleren van de juiste houding voor elke oefening.

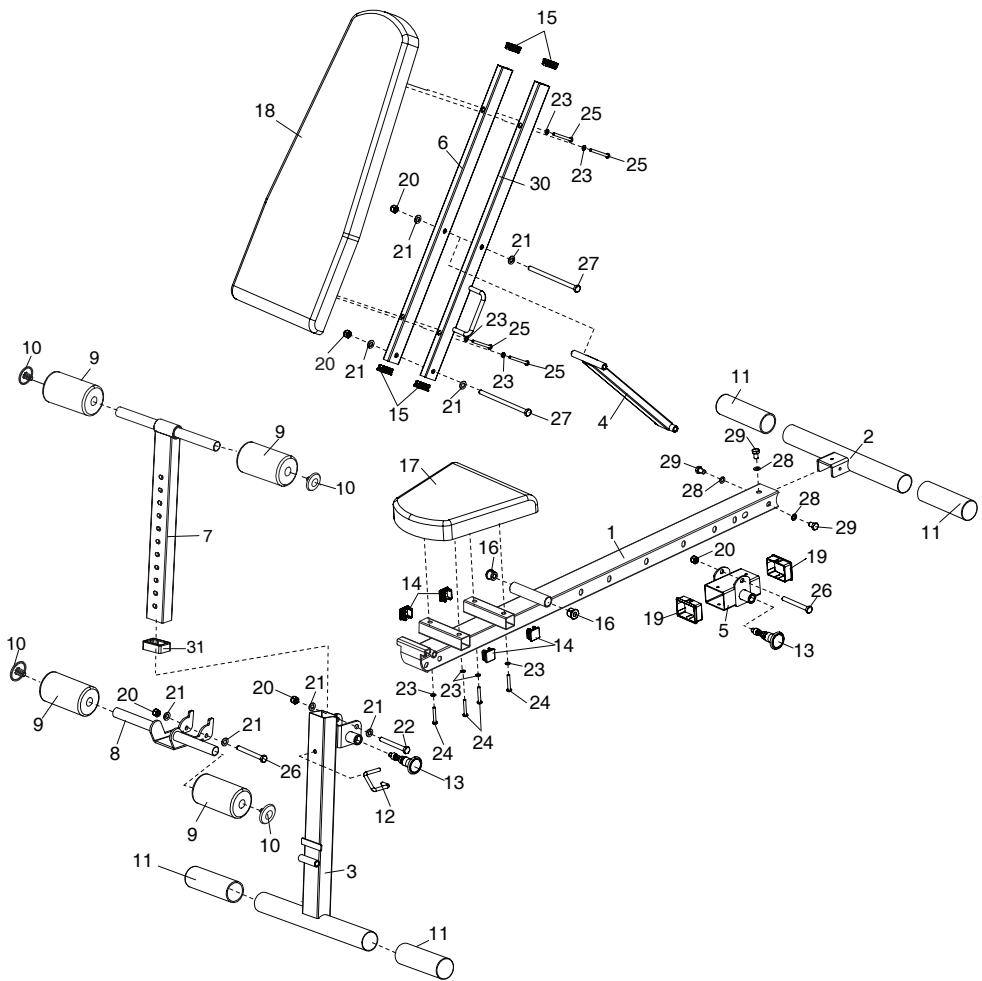
## **COOLING DOWN**

Beëindig elke training met 5 à 10 minuten rek- en strekoefeningen. Onder meer stukken voor zowel je armen en benen. Beweeg langzaam bij het strekken en niet stuiteren. Ga alleen zo ver als je kunt zonder stam. Strecken aan het einde van elke training is een effectieve manier om flexibiliteit te verhogen.

## **MOTIVATIE**

Om gemotiveerd te blijven kunt u een logboek bijhouden van elke training. Noteer bijvoorbeeld de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte gewichten met het aantal uitgevoerde herhalingen en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van elke maand. De sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is om deze trainingsoefening tot een regelmaat en plezierig deel van uw levensstijl te maken.

# 6 EXPLODED VIEW



## 7 ONDERDELENLIJST

---

NR.	ONDERDEEL	AANTAL	NR.	ONDERDEEL	AANTAL
1	Hoofdframe	1	21	M10 Platte ring	8
2	Achtersvoet	1	22	M10 x 95mm Bout (Grade 4.8)	1
3	Voorvoet	1	23	M6 Platte ring	8
4	Rugleuning verstelbuis	1	24	M6 x 45mm Bout	4
5	Frame verstelmechanisme	1	25	M6 x 55mm Bout	4
6	Rechter rugleuning framebuis	1	26	M10 x 90mm Bout	2
7	Verstellings buis	1	27	M10 x 170mm Bout	2
8	Been pad frame	1	28	M8 Platte ring	3
9	Foam Pad	4	29	M8 x 15mm Bout	3
10	Rond kapje	4	30	Linker rugleuning framenbuis	1
11	Lang kapje	4	31	Kunststof kraag	1
12	U-Pin	1	32	M10 x 95mm Bout (Grade 8.8)	1
13	Knop	2			
14	30mm binnenkapje	4			
15	Binnenkapje	4			
16	Frame afstandsbuis	2			
17	Zitting	1			
18	Rugleuning	1			
19	Kunststof afstandsbuis	2			
20	M10 Zelfborgende moer	5			

De bout 'grade' nummers; 4.8 & 8.8 zijn op de kop van de bout te vinden.

## 8 PROBLEEMOPLOSSEN

---

### PROBLEEM

Na het uitvouwen van de bank voelt het product niet stabiel.

### OPLOSSING

Controleer of u het product volledig heeft uitgevouwen. Knop om het product uit te vouwen moet verankert zijn in het frame.

### PROBLEEM

De rugleuning is niet te verstellen

### OPLOSSING

Draai bout M10x170 (27) iets losser. Let wel op dat de bout nog voldoende vast zit om het gewicht op de rugleuning op te vangen.

Als de rugleuning nog steeds niet veresteld kan worden draaid dan ook bout (22) iets losser.

### PROBLEEM

De onderbeen foam pads kunnen niet uitgeklat worden.

### OPLOSSING

Draai bout M10x170 (90) iets losser.

### PROBLEEM

Het product maakt een krakent geluid gedurende de oefeningen.

### OPLOSSING

Smeer de scharnierpunten van het product. Deze scharnierpunten kunnen ook met WD40 gesmeerd worden.

**INDIEN UW PROBLEEM NIET IS OPGELOST OF NIET STAAT BESCHREVEN, RAADPLEEG DAN DE FITNESSDEALER WAAR U HET PRODUCT HEEFT GEKOCHT.**

## 9 GARANTIE

---

Flow Fitness verleent op dit product een jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs. Dit formulier kunt u vinden op:

**[www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php](http://www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php)**

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

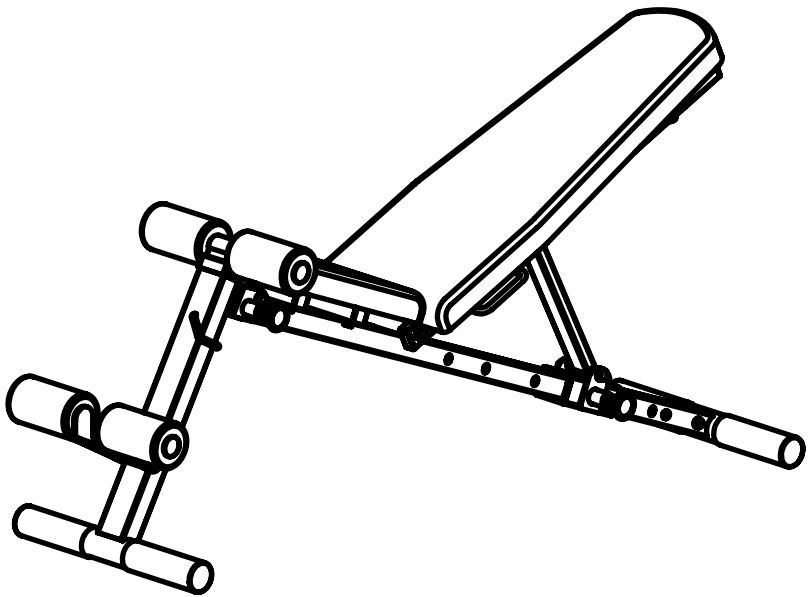
- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

# FLOWFITNESS

---

## *Foldable Multi Bench*



---

*Manual*

[www.flowfitness.com/en](http://www.flowfitness.com/en)

---



# INDEX

---

---

1	IMPORTANT PRECAUTIONS	18
2	INTRODUCTION	20
3	ADJUSTMENTS	22
4	FOLDING AND MAINTENANCE	23
5	EXERCISE GUIDELINES	24
6	EXPLODED VIEW	26
7	PART LIST	27
8	TROUBLESHOOTING	28
9	WARRANTY	29

# 1 IMPORTANT PRECAUTIONS

---

---

## **READ THIS INSTRUCTION MANUAL FIRST AND FOLLOW THE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THE PRODUCT.**

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually.
- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for use in the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The maximum weight capacity (Person + weights) of this product is 180 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet between parts the product.
- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing and shoes during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When mounting or dismounting the product keep your balance to prevent injury. During training control your

pace to keep your balance.

- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy.
- Cover the floor beneath the bench to protect the floor from scratches from the bench or weights.
- Always make sure that the locking pin is fully inserted into to frame. The backrest and folding knob should also be fully lock before starting an exercise.

## **WARNING**

**HAVE YOUR PHYSICAL CONDITION CHECKED BY A LICENSED PHYSICIAN BEFORE YOU START TRAINING. THIS IS PARTICULARLY IMPORTANT FOR PERSONS OVER 35 YEARS OLD OR PERSONS WHO HAVE ANY PROBLEMS WITH THEIR HEALTH. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT. FLOW FITNESS IS NOT RESPONSIBLE FOR ANY PERSONAL INJURY OR DAMAGE TO PROPERTY CAUSED BY THE USE OF THIS EQUIPMENT.**

**THIS PRODUCT IS NOT SUITED FOR RENTAL OR USE IN A COMMERCIAL OR PROFESSIONAL ENVIRONMENT.**

## 2 INTRODUCTION

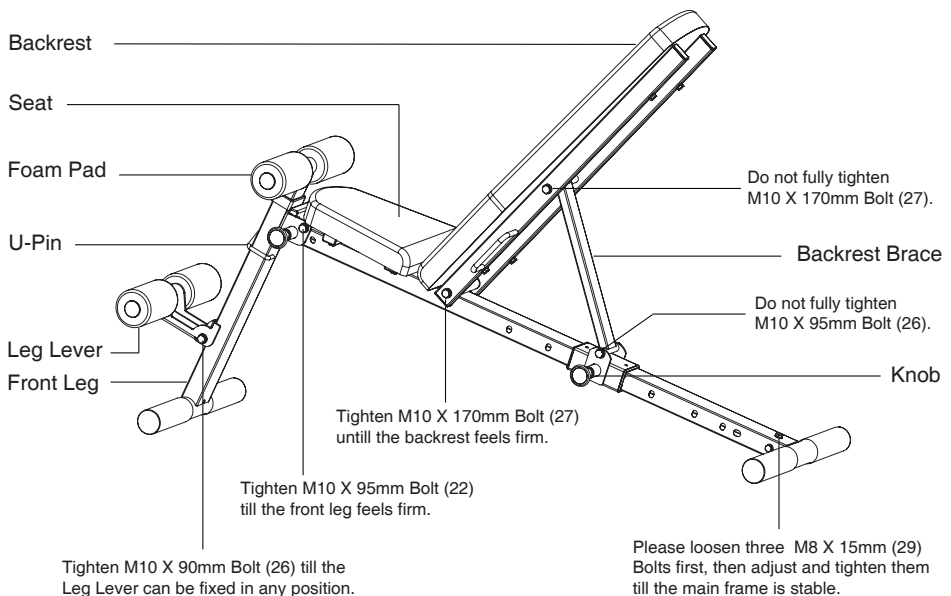
Thank you for purchasing the Flow Fitness Foldable Multi Bench SMB50. With the Foldable Multi Bench SMB50 you have purchased a high quality training product. We advise you to carefully read this instruction manual before using the Foldable Multi Bench SMB50, so that you can use it safely and benefit from it maximally.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

### ASSEMBLY

This product is already pre-assembled but we advise you to check parts and fasteners before the first use.

Length: 155 cm  
Width: 45 cm



Below an short exercise list to get you started on the Flow Fitness Foldable Multi Bench SMB50.

### **DUMBBELL / BARBELL EXERCISES**

- Dumbbell bench press
- Dumbbell incline bench press
- Dumbbell decline bench press
- Dumbbell alt. press
- Barbell bench press
- Rolling dumbbell extension
- Alternated biceps curl
- Triceps kickback
- Kneeling one arm row
- Inc. row
- Elbow out row
- Shoulder press
- Lateral raise
- Lying fly
- Reversed fly
- Pull over

### **ABDOMINAL EXERCISES**

- Hip Raise
- Hip raise with leg raises
- Crunch on board
- Reverse crunches
- Lying leg lift
- Sit ups
- Decline sit ups
- Medicine ball abdominal exercises

### **BODYWEIGHT EXERCISES**

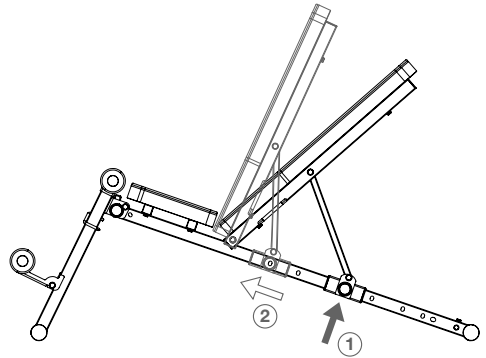
- Tricep dip
- Single leg squad

### 3 ADJUSTMENTS

This sections explains how to adjust the weight bench for correctly executing your workout exercises. The backrest can be adjusted into seven positions; -19, 0, 15, 30, 45, 60 and 75 degree. The upper leg foam pads can be raised into eleven positions and the lower leg pads can be extended for extra support.

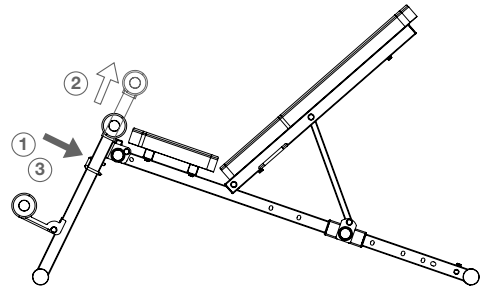
#### ADJUSTING THE BACK REST

To adjust the position of the back rest pull the adjustment knob indicated with arrow 1. Then slide the knob toward the desired assembly as shown in the drawing with arrow 2. When the knob is above the hole of the desired position the knob can be released. **Make sure that the adjustment knob is engaged in one of the holes before (re)starting your workout session.**



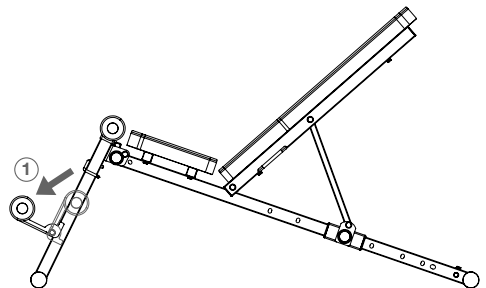
#### ADJUSTING THE UPPER LEG PADS

To change the height of the upper leg pads remove the U-pin from the frame indicated with arrow 1. Then set the desired height of the upper leg pads shown by arrow 2. When you have reached the desired height secure the position by placing the U-pin into frame. **Make sure that the U-pin is engaged in one of the holes before (re)starting your workout session.**



#### EXTEND THE LOWER LEG PADS

To extend the lower leg pads simply grab the pads and fold them down.



## 4 FOLDING AND MAINTENANCE

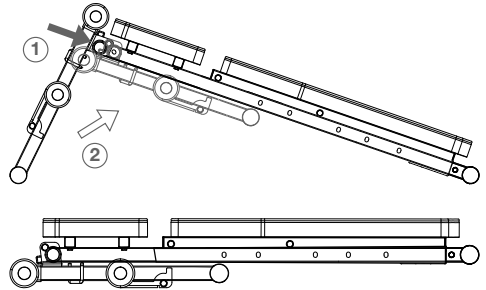
---

### FOLDING

This bench can be folded complete flat for easy transportation. On the right underneath the cushion there is a handlebar for carrying the product in folded position.

### FOLDING INSTRUCTION

Pull the folding knob indicated with arrow 1 then grab the front leg and rotate it towards the main frame as shown with arrow 2. When in folded position the front leg will be secured in place. For unfolding the folding knob and rotate the feed until it is locked in place. **Make sure that the folding knob is engaged and in one of the holes before starting your workout session.**



### MAINTENANCE

Make sure all parts are properly tightened each time you use the weight bench. Replace any worn parts immediately. The weight bench can be cleaned with a damp cloth and a mild, non-abrasive detergent; do not use solvents.

# 5 EXERCISE GUIDELINES

---

## THE FOUR BASIC TYPES OF WORKOUTS

### MUSCLE BUILDING

To increase the size and strength of your muscles, push them close to their maximum capacity. Your muscles will continually adapt and grow as you progressively increase the intensity of your exercise. You can adjust the intensity level of an individual exercise in two ways:

1. by changing the amount of resistance used
2. by changing the number of repetitions or sets performed. (A “repetition” is one complete cycle of an exercise, such as one sit-up. A “set” is a series of repetitions.)

The proper amount of resistance for each exercise depends upon the individual user. You must gauge your limits and select the amount of resistance that is right for you. Begin with 3 sets of 8 repetitions for each exercise you perform. Rest for 3 minutes after each set. When you can complete 3 sets of 12 repetitions without difficulty, increase the amount of resistance.

### TONING

You can tone your muscles by pushing them to a moderate percentage of their capacity. Select a moderate amount of resistance and increase the number of repetitions in each set. Complete as many sets of 15 to 20 repetitions as possible without discomfort. Rest for 1 minute after each set. Work your muscles by completing more sets rather than by using high amounts of resistance.

### WEIGHT LOSS

To lose weight, use a low amount of resistance and increase the number of repetitions in each set. Exercise for 20 to 30 minutes, resting for a maximum of 30 seconds between sets.

### CROSS TRAINING

Cross training is an efficient way to get a complete and well-balanced fitness program. An example of a

balanced program follows:

1. Plan strength training workouts on Monday, Wednesday, and Friday.
2. Plan 20 to 30 minutes of aerobic exercise, such as running on a treadmill or riding on an elliptical exerciser or exercise cycle, on Tuesday and Thursday.
3. Rest from both strength training and aerobic exercise for at least one full day each week to give your body time to regenerate.

The combination of strength training and aerobic exercise will reshape and strengthen your body, plus develop your heart and lungs.

### PERSONALIZING YOUR EXERCISE PROGRAM

Determining the appropriate length of time for each workout, and the numbers of repetitions and sets to complete, is an individual matter. Avoid overdoing it during the first few months of your exercise program.

Progress at your own pace and be sensitive to your body's signals. If you experience pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down. Find out what is wrong before continuing. Remember that adequate rest and a proper diet are important factors in any exercise program.

### WARMING UP

Begin each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise to warm up. Warming up prepares your body for more strenuous exercise by increasing circulation, raising your body temperature and delivering more oxygen to your muscles.

### WORKING OUT

Each workout should include 6 to 10 different exercises. Select exercises for every major muscle group, emphasizing areas that you want to develop most. To give balance and variety to your workouts, vary the exercises from workout to workout.



Schedule your workouts for the time of day when your energy level is the highest. Each workout should be followed by at least one day of rest. Once you find the schedule that is right for you, stick with it.

measurements at the end of every month. The key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

## **EXERCISE FORM**

Maintaining proper form is an essential part of an effective exercise program. This requires moving through the full range of motion for each exercise, and moving only the appropriate parts of the body. Exercising in an uncontrolled way will leave you feeling exhausted.

The repetitions in each set should be performed smoothly and without pausing. The exertion stage of each repetition should last about half as long as the return stage. Proper breathing is important. Exhale during the exertion stage of each repetition and inhale during the return stroke. Never hold your breath. Rest for a short period of time after each set. The ideal resting periods are:

1. Rest for three minutes after each set for a muscle building workout.
2. Rest for one minute after each set for a toning workout.
3. Rest for 30 seconds after each set for a weight loss workout.

Plan to spend the first couple of weeks familiarizing yourself with the equipment and learning the proper form for each exercise.

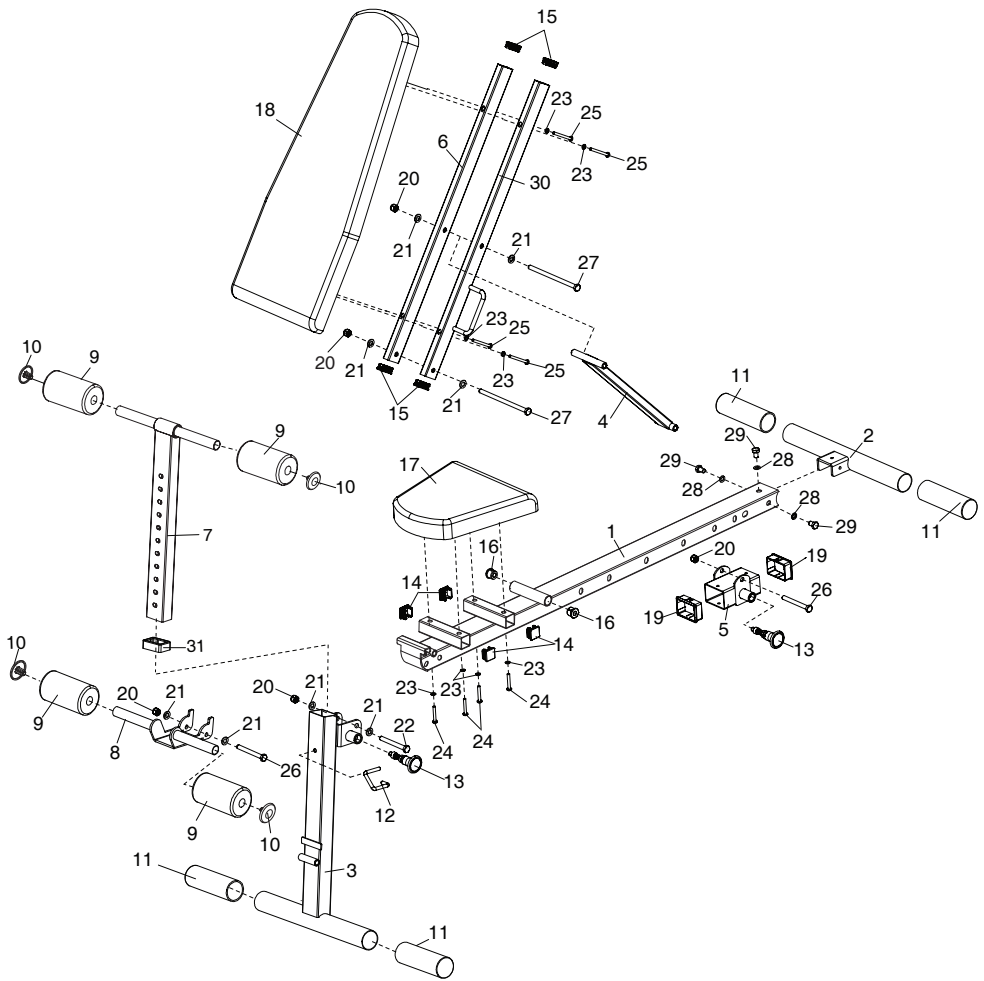
## **COOLING DOWN**

End each workout with 5 to 10 minutes of stretching. Include stretches for both your arms and legs. Move slowly as you stretch and do not bounce. Ease into each stretch gradually and go only as far as you can without strain. Stretching at the end of each workout is an effective way to increase flexibility.

## **STAYING MOTIVATED**

For motivation, keep a record of each workout. Write the date, the exercises performed, the resistance used, and the numbers of sets and repetitions completed. Record your weight and key body

# 6 EXPLODED VIEW



## 7 PART LIST

---

NO.	PART	QTY	NO.	PART	QTY
1	Frame	1	21	M10 Washer	8
2	Stabilizer	1	22	M10 x 95mm Bolt (Grade 4.8)	1
3	Front Leg	1	23	M6 Washer	8
4	Backrest Brace	1	24	M6 x 45mm Bolt	4
5	U-Shape Bracket	1	25	M6 x 55mm Bolt	4
6	Right Backrest Frame	1	26	M10 x 90mm Bolt	2
7	Adjustment Tube	1	27	M10 x 170mm Bolt	2
8	Leg Lever	1	28	M8 Washer	3
9	Foam Pad	4	29	M8 x 15mm Bolt	3
10	Round Cap	4	30	Left Backrest Frame	1
11	Long Out Cap	4	31	Plastic Collar	1
12	U Pin	1	32	M10 x 95mm Bolt (Grade 8.8)	1
13	Knob	2			
14	30mm Square Inner Cap	4			
15	Inner Cap	4			
16	Frame Bushing	2			
17	Seat	1			
18	Backrest	1			
19	Plastic Bushing	2			
20	M10 Locknut	5			

The grade numbers of the bolts; 4.8 & 8.8 are showed on the head of Bolts.

## 8 TROUBLESHOOTING

---

### **PROBLEM**

After unfolding the product the bench does not feel sturdy.

### **SOLUTION**

Please make sure that you have unfolded the product fully and the folding knob is secured into the main frame

### **PROBLEM**

The backrest is not moving

### **SOLUTION**

Loosen bolt M10x170 (27) slightly but make sure it still support your weight fully.

If it is still not moving also loosen bolt (22)

### **PROBLEM**

The lower pads cannot be extended

### **SOLUTION**

Loosen bolt M10x170 (90) slightly.

### **PROBLEM**

The product is making squeaking noises during exercises.

### **SOLUTION**

Lubricate the pivot points. Also WD40 can be used for lubrication.

**IF ABOVE TROUBLESHOOTING DOES NOT SOLVE OR MENTION YOUR PROBLEM, PLEASE CONTACT YOUR RESELLER.**

## **9** WARRANTY

---

---

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

for contact information.





# **FLOWFITNESS**

*Foldable Multi Bench*