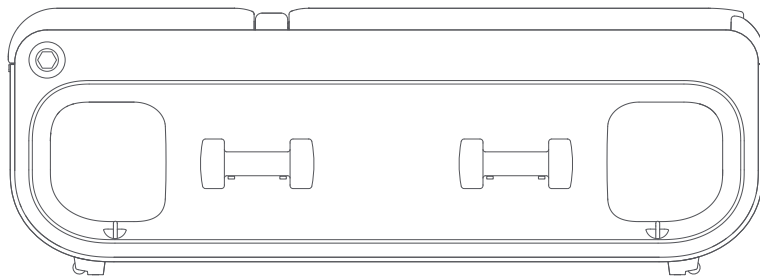


KING SMITH

# KINGSMITH Free-fit Bench

FBB1A / FBB1B / FBB1C

User Manual



Please read this manual carefully before using and then keep it in a safe place.

1.0 EN ENGLISH.....PG/1

---

2.0 DE DEUTSCH.....PG/6

---

3.0 IT ITALIANO.....PG/11

---

4.0 ES ESPAÑOL.....PG/21

---

5.0 PL POLSKI.....PG/26



# 1. Welcome

---

Thank you for choosing this product. The "KINGSMITH Free-fit Bench" is a brand new product that integrates various sports and fitness functions and high-quality furniture. For a better user experience, please read this manual carefully to understand our product features.

## Applicable People

- This product is a multi-functional fitness equipment suitable for the whole family. Please use this product reasonably in an environment and physical conditions suitable for exercise.
- Minors and elderly people over 60 years old should use this product under sports protection.
- For the sake of your health, please suspend the use of this product for those who are unwell or advised not to exercise.

## Product Parameters

- |                 |  |
|-----------------|--|
| • Unfolded Size | 1170×1415×1105 mm<br>46×55.7×43.5 inch                                     |
| • Folded Size   | 1170×340×415 mm<br>46×13.3×16.3 inch                                       |
| • Net Weight    | (FBB1A) 26 kg / 57 lbs<br>(FBB1B) 27 kg / 59 lbs<br>(FBB1C) 36 kg / 79 lbs |
| • Max Load      | 150 kg / 330 lbs   |



## 2. Note

During the design process of this product, safety issues have been fully considered, but please read the following precautions before using this product for the first time, understand and familiarize yourself with the product's usage methods, in order to obtain a better product experience.



### Safety Use

- Before using this product for the first time, please read the product manual completely or under the guidance of experienced peers.
- Before each use of this product, please ensure that the fitness bench and accessories are not damaged or in any other abnormal state.
- Please ensure that the handles, locks, indexing pins, snap rings, etc. are correctly assembled during use.
- Do not modify or use non original accessories without authorization.
- During the use of the product, do not extend any part of the body below the moving parts of the product (such as the moving pulley block) to avoid danger.



### Operation Tips

- When adjusting the backrest angle, please ensure that the support leg buckle is locked tightly.
- When using the bird pulling system, please use a safe action method to avoid danger caused by improper action.
- Do not adjust the loading and unloading resistance rope when using the bird pulling system.



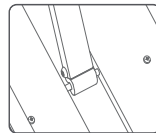
### Environmental Requirements

- Please use this product on a flat and sturdy ground.
- Please ensure a clearance of 1.5 meters around the product before opening the bird arm.
- It is not recommended to place the product in an environment with strong sunlight, humidity, and rain to avoid affecting its service life.

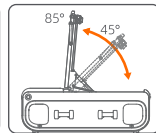


### Cleaning Method

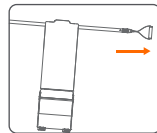
- Please use wet cloth and neutral detergent to wipe this product.



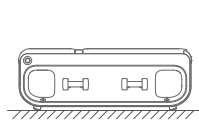
The support leg buckle is locked tightly



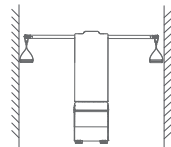
Adjustable backrest angle



Preventing side pulling and tipping



Smooth placement

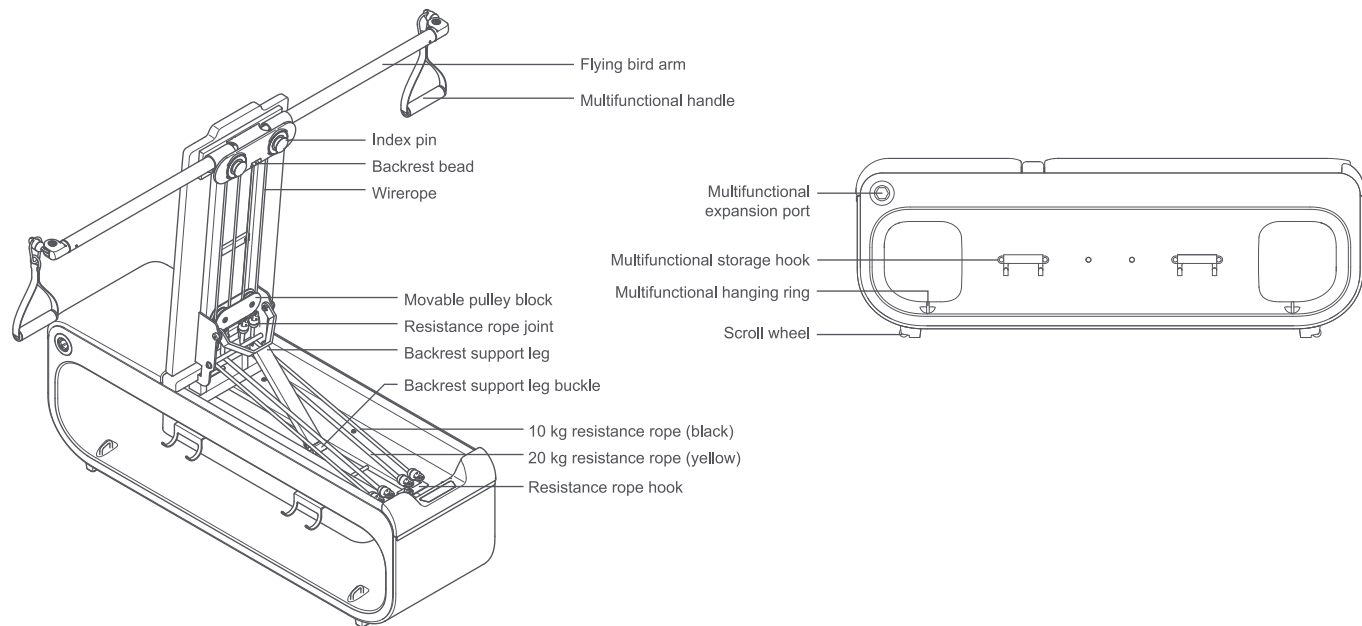


Clearance range 1.5 m

### 3. Product Introduction

---

#### Parts Name



## Introduction to Optional Accessories

### ① FBB1A - Basic Edition

Fitness bench×1, Multifunctional handle×2,  
10kg resistance rope×2, 20kg resistance rope×2

### ② FBB1B - Premium Edition

Fitness bench×1, Multifunctional handle×2,  
10kg resistance rope×2, 20kg resistance rope×2,  
Comprehensive training rod×1, 16kg double hook elastic rope×2

### ③ FBB1C - Ultimate Edition

Fitness bench×1, Multifunctional handle×2,  
10kg resistance rope×2, 20kg resistance rope×2,  
Comprehensive training rod×1, 16kg double hook elastic rope×2,  
8kg double hook elastic rope×2, Agile boxing ball×1,  
Core training balance arm×1, 3kg dumbbell×2



20 kg resistance rope



10 kg resistance rope



Multifunctional  
handle



3 kg  
dumbbell



8 kg double hook elastic rope

16 kg double hook elastic rope



Comprehensive training rod



Agile boxing ball



Core training  
balance arm

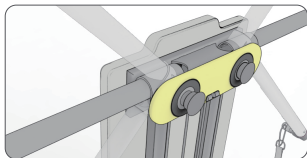
\* This product comes in 3 models based on varying accessory configurations.

\* The resistance value of each resistance rope may vary slightly depending on the actual product.

## 4. Operating Instructions

---

### Adjustment and Installation Methods



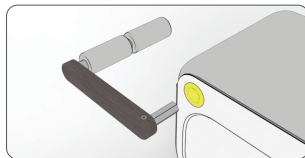
#### Bird Arm Angle Adjustment

When adjusting the angle of the flying bird arm, it is necessary to first use one hand to open the index pin handle, and the other hand to rotate the flying bird arm to the desired angle, ensuring that the index pin enters the corresponding hole position and locks tightly.

#### Course acquisition methods

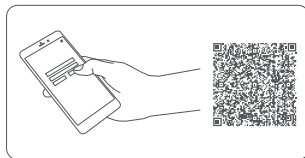


1. Scan the QR code above or search for "KS Fit" in the app store, and complete installation and registration.



#### Installation of Optional Accessories

When installing the core training balance arm and agile boxing ball, please align the hexagonal prism of the accessory with the hexagonal hole position of the body expansion port. After inserting, hear the sound of the marble positioning, and then install it in place.



2. Open the APP, scan the jump QR code or follow the following path to watch the training guide: Me-Product Encyclopedia-Free-Fit Bench-Training Guide.

# 1. Herzlich willkommen

---

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Die „KINGSMITH Free-Fit Fitnessbank“ ist ein brandneues Produkt, das verschiedene Sport- und Fitnessfunktionen und hochwertige Ausstattung in sich vereint. Für eine bessere Benutzererfahrung lesen Sie bitte diese Anleitung aufmerksam durch, um die Funktionen des Produkts zu verstehen.

## Geeignetes Benutzerumfeld

- Dieses Produkt ist ein multifunktionales Fitnessgerät, das für die ganze Familie geeignet ist. Bitte verwenden Sie dieses Produkt in einer Umgebung und unter körperlichen Bedingungen, die für das Training geeignet sind.
- Minderjährige und ältere Menschen über 60 Jahre sollten dieses Produkt unter sportlicher Aufsicht benutzen.
- Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie dieses Produkt nicht benutzen, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Ihnen vom Training abgeraten wird.

## Technische Daten

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| • Abmessungen ausgeklappt      | 1170×1415×1105 mm                               |
| • Abmessungen zusammengeklappt | 1170×340×415 mm                                 |
| • Nettogewicht                 | (FBB1A) 26 kg<br>(FBB1B) 27 kg<br>(FBB1C) 36 kg |
| • Maximale Belastung           | 150 kg  |



## 2. Hinweis

Bei der Entwicklung dieses Produkts wurden die Sicherheitsaspekte in vollem Umfang berücksichtigt. Bitte lesen Sie dennoch die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden, und machen Sie sich mit seinen Nutzungsmöglichkeiten vertraut, um eine bessere Produkterfahrung zu erhalten.



### Sicherheit im Gebrauch

- Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal benutzen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung vollständig durch oder lassen Sie sich von erfahrenen Personen beraten.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung dieses Produkts, dass die Fitnessbank und das Zubehör nicht beschädigt sind oder sich in einem anderen fehlerhaften Zustand befinden.
- Vergewissern Sie sich, dass Griffe, Verriegelungen, Indexierungsstifte, Sprengringe usw. während des Gebrauchs korrekt montiert sind.
- Ändern Sie nichts und verwenden Sie ohne Genehmigung nur das Originalzubehör.
- Halten Sie während der Benutzung des Geräts keine Körperteile unter die beweglichen Teile (z. B. den Flaschenzug), um Gefahren zu vermeiden.



### Bedienungshinweise

- Achten Sie beim Einstellen des Rückenlehnenwinkels darauf, dass der Verschluss der Stütze fest verriegelt ist.
- Wenn Sie das Zugsystem benutzen, verwenden Sie bitte eine sichere Methode, um Gefahren durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Verstellen Sie nicht das Widerstandsseil, wenn Sie das Zugsystem verwenden.
- Ziehen Sie nicht seitwärts, um ein Umkippen des Produkts zu vermeiden.



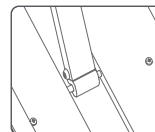
### Anforderungen an die Umgebung

- Verwenden Sie dieses Produkt auf einem ebenen und stabilen Boden.
- Achten Sie auf einen Abstand von 1,5 m um das Produkt, bevor Sie den Zugarm öffnen.
- Wir empfehlen, das Produkt nicht in einer Umgebung mit starker Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit und Regen aufzustellen, um seine Lebensdauer nicht zu beeinträchtigen.

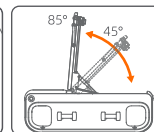


### Reinigung

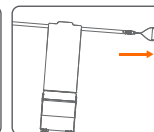
- Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ein neutrales Reinigungsmittel, um das Produkt abzuwischen.



Der Verschluss der Stütze ist fest verschlossen



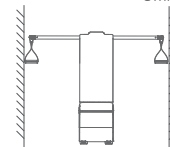
Verstellbarer Winkel der Rückenlehne



Vermeiden von seitlichem Zug und Umkippen



Sanftes Aufsetzen

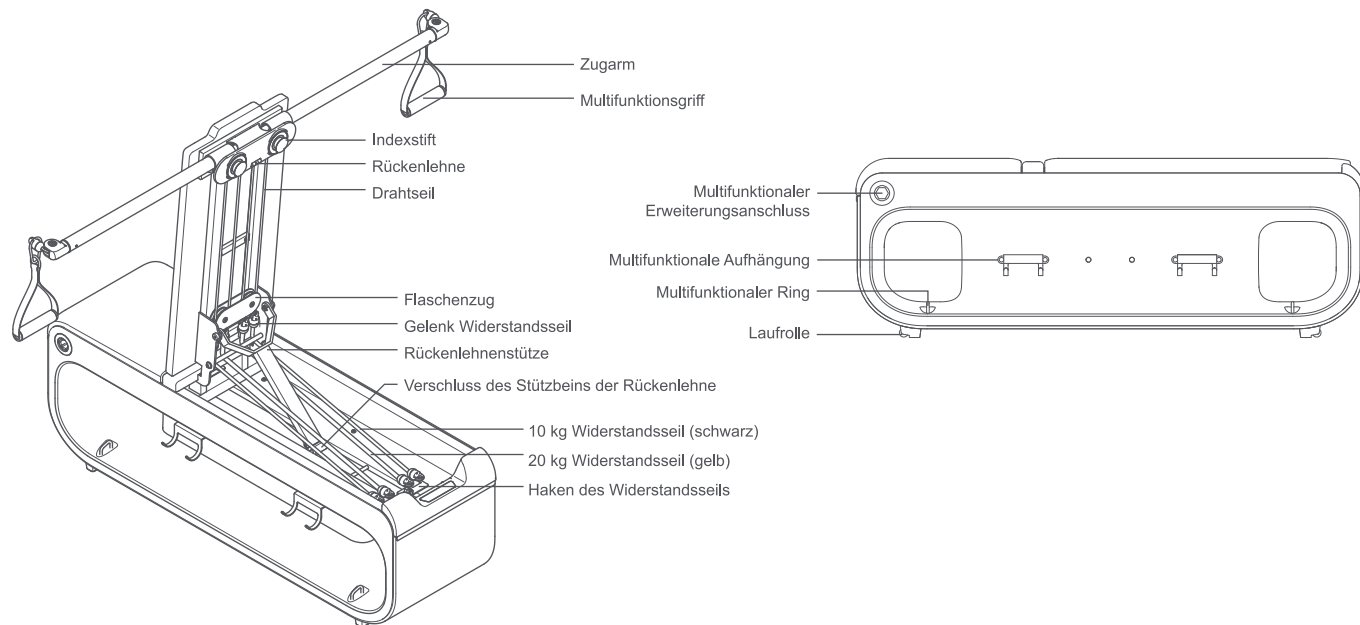


Abstand 1,5 m

### 3. Überblick über das Produkt

---

#### Bezeichnung der Komponenten





## Optionales Zubehör

### ① FBB1A - Basic Edition

1 x Fitnessbank, 2 x Multifunktionsgriff,  
2 x 10 kg Widerstandsseil, 2 x 20 kg Widerstandsseil

### ② FBB1B - Premium Edition

1 x Fitnessbank, 2 x Multifunktionsgriff,  
2 x 10 kg Widerstandsseil, 2 x 20 kg Widerstandsseil  
1 x Trainingsstange, 2 x 16 kg Gummiseil mit Doppelhaken

### ③ FBB1C - Ultimate Edition

1 x Fitnessbank, 2 x Multifunktionsgriff,  
2 x 10 kg Widerstandsseil, 2 x 20 kg Widerstandsseil  
1 x Trainingsstange, 2 x 16 kg Gummiseil mit Doppelhaken  
2 x 8 kg Gummiseil mit Doppelhaken, 1 x agiler Boxball,  
1 x Core-Training Balance-Arm, 2 x 3 kg Kurzhantel



20 kg Widerstandsseil



10 kg Widerstandsseil



Multifunktionsgriff



3 kg Kurzhantel



Flexibler Boxball



Balancearm für  
Core-Training



8 kg elastisches Seil mit Doppelhaken    16 kg elastisches Seil mit Doppelhaken



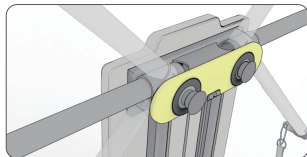
Trainingsstange

\* Dieses Produkt ist in 3 Modellen erhältlich, die auf unterschiedlichen Zubehörkonfigurationen basieren.

\* Der Widerstandswert der einzelnen Widerstandsseile kann je nach Produkt leicht variieren.

## 4. Bedienung

### Einstellung und Installation



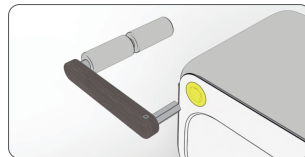
#### Zurarmwinkel einstellen

Wenn Sie den Winkel des Zugarms einstellen, müssen Sie zunächst mit einer Hand den Griff des Indexstifts öffnen und dann mit der anderen Hand den Zugarm in den gewünschten Winkel drehen. Achten Sie darauf, dass der Indexstift in der entsprechenden Lochposition fest einrastet.

#### Trainingsmethoden

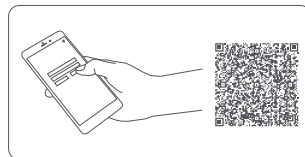


1. Scannen Sie den obigen QR-Code oder suchen Sie im App Store nach „KS Fit“, und schließen Sie die Installation und Registrierung ab.



#### Optionales Zubehör installieren

Bei der Installation des Balancearms für das Core-Training und des flexiblen Boxballs richten Sie bitte das sechseckige Prisma des Zubehörs auf die sechseckige Lochposition des Erweiterungsanschlusses aus. Installieren Sie das Zubehör, so dass es hörbar einrastet.



2. Öffnen Sie die App, scannen Sie den QR-Code oder folgen Sie dem nachstehenden Pfad, um die Trainingsanleitung anzuzeigen: Me-Product Lexikon - Free-Fit Fitnessbank - Trainingsanleitung.

# 1. Benvenuti

---

Grazie per avere scelto questo prodotto. La panca fitness "KINGSMITH Free-Fit Bench" è un prodotto nuovissimo che integra diverse funzioni sportive e di fitness e un design di alto livello. Per una migliore esperienza di utilizzo, leggere attentamente il presente manuale per comprendere le caratteristiche del prodotto.

## Persone che possono utilizzare il prodotto

- Questo prodotto è un attrezzo fitness multifunzione adatto a tutta la famiglia. Utilizzare il prodotto in modo ragionevole, in un ambiente idoneo e con condizioni fisiche tali da potere sostenere la fatica degli esercizi.
- I minori e gli anziani di età superiore ai 60 anni devono utilizzare questo prodotto previo controllo dal medico sportivo.
- Per garantire la vostra salute, si raccomanda di sospendere l'uso di questo prodotto se non vi sono le condizioni fisiche adatte o se vi è stato sconsigliato di eseguire esercizio fisico.

## Parametri del prodotto

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| • Dimensioni da aperta   | 1170×1415×1105 mm   |
| • Dimensioni da chiusa   | 1170×340×415 mm   |
| • Peso netto             | (FBB1A) 26 kg / 57 libbre<br>(FBB1B) 27 kg / 59 libbre<br>(FBB1C) 36 kg / 79 libbre |
| • Capacità di carico max | 150 kg / 330 libbre   |



## 2. Note

Durante la progettazione di questo prodotto, sono stati presi in considerazione tutti gli aspetti relativi alla sicurezza; tuttavia, prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere le seguenti precauzioni di utilizzo e comprendere e familiarizzare con le modalità d'uso del prodotto, per migliorare l'esperienza utente.



### Uso sicuro

- Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere il manuale del prodotto in ogni sua parte, o utilizzarlo sotto la guida di persone esperte.
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che la panca fitness e gli accessori non siano danneggiati o non presentino condizioni anomale.
- Assicurarsi che le maniglie, i blocchi, i perni di indicizzazione, gli anelli elastici, ecc. siano montati correttamente durante l'uso.
- Non modificare o utilizzare accessori non originali senza autorizzazione.
- Durante l'uso del prodotto, non estendere alcuna parte del corpo al di sotto delle parti mobili del prodotto (come ad esempio il blocco della puleggia mobile) per evitare possibili rischi.



### Consigli per l'uso

- Quando si regola l'angolo dello schienale, assicurarsi che il fermo della staffa di supporto sia ben bloccato.
- Quando si utilizza il sistema di trazione per dorsali, adottare un metodo sicuro per evitare pericoli causati da un'azione impropria.
- Non regolare la fune di resistenza di carico e scarico quando si utilizza il sistema di trazione per dorsali.
- Non tirare lateralmente per evitare che il prodotto si ribalti.



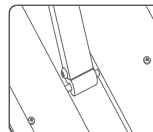
### Requisiti ambientali

- Utilizzare il prodotto su una superficie piana e robusta.
- Prima di aprire la barra di trazione per dorsali, assicurarsi di avere uno spazio libero di 1,5 metri intorno al prodotto.
- Non collocare il prodotto in un ambiente esposto ad una forte luce solare, all'umidità e alla pioggia, per evitare di compromettere la durata di vita dei vari componenti.

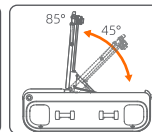


### Metodo di pulizia

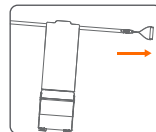
- Per pulire il prodotto, utilizzare un panno umido e un detergente neutro.



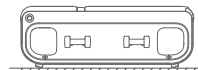
Il fermo della staffa di supporto deve essere bloccato saldamente



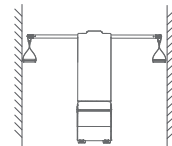
Angolo dello schienale regolabile



Evitare la trazione laterale e il ribaltamento



Posizionamento su una superficie regolare

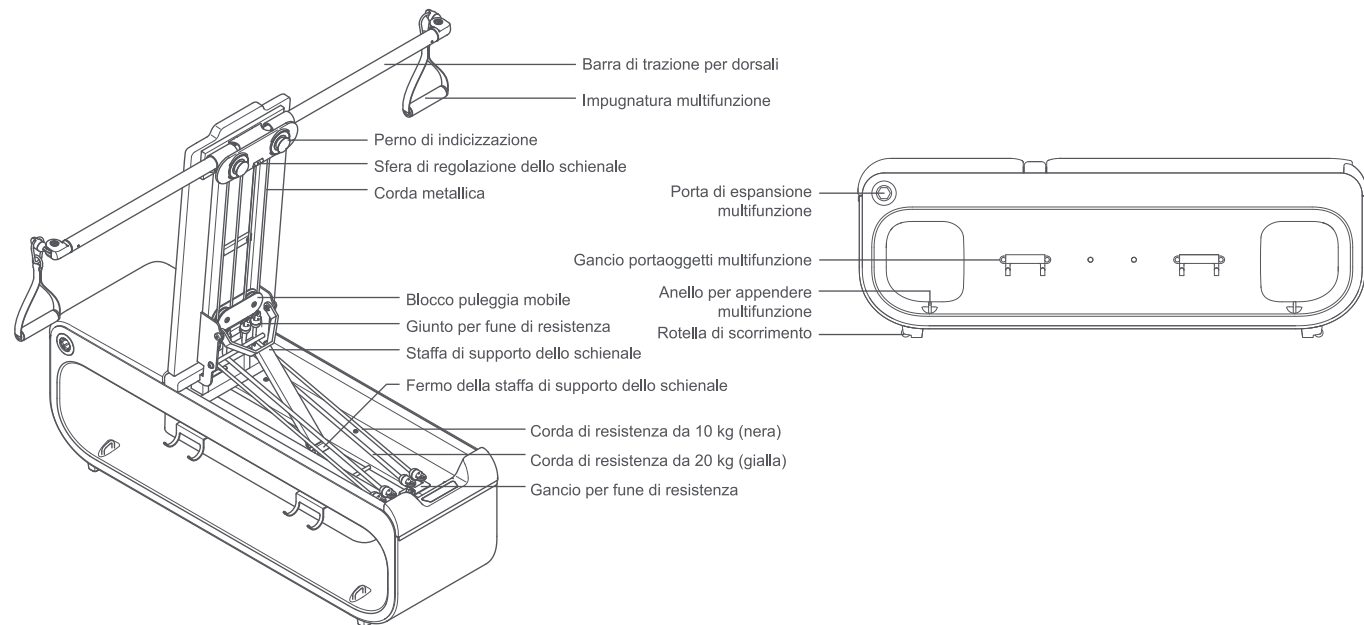


Distanza applicabile 1,5 m

### 3. Presentazione del prodotto

---

#### Nome dei componenti



## Descrizione degli accessori opzionali

### ① FBB1A - Versione Base

1 panca fitness, 2 maniglie multifunzione,  
2 corde di resistenza da 10 kg, 2 corde di resistenza da 20 kg

### ② FBB1B - Versione Premium

1 panca fitness, 2 maniglie multifunzione,  
2 corde di resistenza da 10 kg, 2 corde di resistenza da 20 kg,  
1 barra per allenamento completo, 2 corde elastiche a doppio gancio da 16 kg

### ③ FBB1C - Versione Top

1 panca fitness, 2 maniglie multifunzione,  
2 corde di resistenza da 10 kg, 2 corde di resistenza da 20 kg,  
1 barra per allenamento completo, 2 corde elastiche a doppio gancio da 16 kg,  
2 corde elastiche a doppio gancio da 8 kg, 1 palla da boxe per allenare l'agilità,  
1 barra di equilibrio per l'allenamento del core, 2 manubri da 3 kg



Corda di resistenza da 20 kg



Corda di resistenza da 10 kg



Impugnatura multifunzione



Manubri da 3 kg



Palla da boxe per l'agilità



Barra di equilibrio per l'allenamento del core



Corda elastica a doppio gancio da 8 kg    Corda elastica a doppio gancio da 16 kg

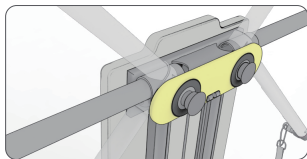


Barra per allenamento completo

\* Questo prodotto è disponibile in 3 modelli che presentano diverse configurazioni di accessori.  
\* Il valore di resistenza di ciascuna corda di resistenza può variare leggermente a seconda del prodotto effettivo.

## 4. Istruzioni per l'uso

### Metodi di regolazione e installazione



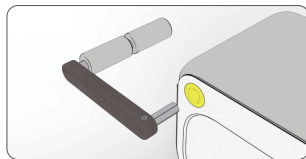
#### Regolazione dell'angolo della barra di trazione per dorsali

Per regolare l'angolo della barra di trazione per dorsali, è necessario usare prima una mano per aprire la maniglia del perno di indicizzazione e l'altra per ruotare la barra di trazione per dorsali all'angolo desiderato, assicurandosi che il perno di indicizzazione venga inserito nella posizione del foro corrispondente e venga bloccato saldamente.

### Metodi per l'accesso ai corsi

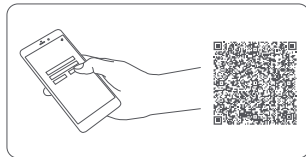


1. Eseguire la scansione del codice QR sopra riportato o cercare "KS Fit" nell'App Store, quindi completare l'installazione e la registrazione.



#### Installazione degli accessori opzionali

Per installare la barra di equilibrio per l'allenamento del core e la palla da boxe per l'agilità, allineare il prisma esagonale dell'accessorio corrispondente con la posizione del foro esagonale della porta di espansione sul corpo della panca. Dopo avere inserito il perno, fare attenzione che il blocco si posizioni correttamente, quindi fissarlo in posizione.



2. Aprire l'app, eseguire la scansione del codice QR, o procedere nel modo seguente per accedere e consultare la guida all'allenamento: Il mio profilo - Elenco dei prodotti - Panca da training Free-Fit Bench - Guida all'allenamento.

# 1. Bienvenido

---

Gracias por elegir este producto. El «KINGSMITH Free-Fit Bench» es un nuevo producto que integra varias funciones de deporte y ejercicio en un mueble de gran calidad. Para lograr una experiencia mejor, lea cuidadosamente este manual para conocer las características de nuestro producto.

## ¿Quién puede utilizarlo?

- Este es un aparato de ejercicio multifunción adecuado para toda la familia. Utilice este producto razonablemente en un entorno y unas condiciones físicas adecuadas para el ejercicio.
- Los menores y las personas mayores de 60 años deben utilizar este producto con protecciones para el ejercicio.
- Por el bien de su salud, deje de utilizar este producto si no se encuentra bien o se le ha aconsejado no hacer ejercicio.

## Parámetros del producto

- |                     |  |
|---------------------|--|
| • Tamaño desplegado | 1170×1415×1105 mm  |
| • Tamaño plegado    | 1170×340×415 mm  |
| • Peso neto         | (FBB1A) 26 kg/57 lbs<br>(FBB1B) 27 kg/59 lbs<br>(FBB1C) 36 kg/79 lbs |
| • Carga máxima      | 150 kg/330 lbs   |





## 2. Nota

Durante el proceso de diseño de este producto, se han tenido en cuenta todas las cuestiones de seguridad, no obstante, lea las siguientes precauciones de seguridad antes de utilizar el producto por primera vez, entienda y familiarícese con los métodos de uso del producto para lograr una mejor experiencia con el mismo.



### Uso seguro

- Antes de utilizar este producto por primera vez, lea totalmente el manual o úselo bajo la guía de algún compañero con experiencia.
- Antes de cada vez que vaya a utilizar el producto, asegúrese de que el banco de ejercicio y los accesorios no presentan daños ni se encuentran en un estado anómalo.
- Asegúrese de que las manillas, bloqueos, pines de posición, anillas de retención, etc. están correctamente montados mientras se usa.
- No lo modifique ni utilice accesorios no originales sin autorización.
- Mientras utiliza el producto, para evitar riesgos, no coloque ninguna parte del cuerpo debajo de las piezas móviles del producto (como el bloque de polea móvil).



### Consejos para su uso

- Cuando ajuste el ángulo del respaldo, asegúrese de que el cierre del soporte de apoyo esté firmemente bloqueado.
- Cuando utilice el sistema de tracción en elevación, utilice un método seguro para evitar los daños ocasionados por una acción inadecuada.
- No ajuste la cinta de resistencia de carga y descarga mientras esté utilizando el sistema de tracción en elevación.
- No tire hacia los lados para evitar que el producto vuelque.



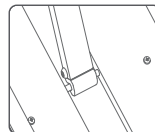
### Requisitos del entorno

- Utilice este producto sobre una superficie plana y resistente.
- Asegúrese de que haya 1,5 metros de distancia alrededor del producto antes de abrir el brazo elevado.
- No se recomienda colocar el producto en un lugar con una luz solar fuerte, humedad ni lluvia, para prolongar su vida útil.

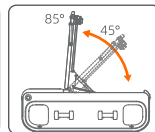


### Método de limpieza

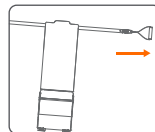
- Utilice un paño húmedo y detergente neutro para limpiar este producto.



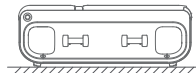
El cierre del soporte de apoyo está firmemente bloqueado



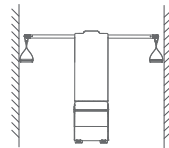
Ángulo del respaldo ajustable



Prevención de tirones y vuelco laterales



Fácil de colocar

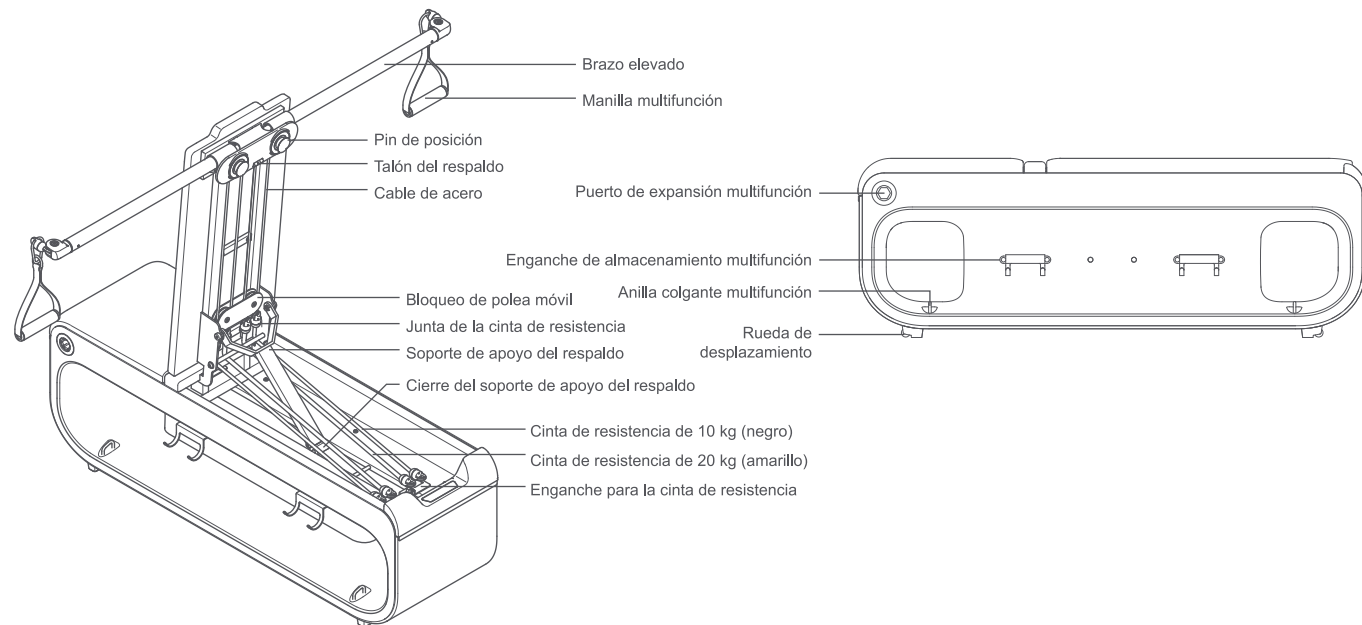


Espacio de separación de 1,5 m

### 3. Información básica sobre el producto

---

Nombre de las piezas



## Introducción a los accesorios opcionales

### ① FBB1A - Basic Edition

1 banco de ejercicio, 2 manillas multifunción,  
2 cintas de resistencia de 10 kg, 2 cintas de resistencia de 20 kg

### ② FBB1B - Premium Edition

1 banco de ejercicio, 2 manillas multifunción,  
2 cintas de resistencia de 10 kg, 2 cintas de resistencia de 20 kg,  
1 barra de entrenamiento integral, 2 cintas elásticas de doble gancho de 16 kg

### ③ FBB1C - Ultimate Edition

1 banco de ejercicio, 2 manillas multifunción,  
2 cintas de resistencia de 10 kg, 2 cintas de resistencia de 20 kg,  
1 barra de entrenamiento integral, 2 cuerdas elásticas de doble gancho de 16 kg,  
2 cintas elásticas de doble gancho de 8 kg, 1 punching ball Agile,  
1 brazo de equilibrio de entrenamiento básico, 2 mancuernas de 3 kg



Cinta de resistencia de 20 kg



Cinta de resistencia de 10 kg



Manilla multifunción



Mancuerna de 3 kg



Punching ball Agile



Brazo de equilibrio de entrenamiento básico



Cinta elástica de doble gancho de 8 kg    Cinta elástica de doble gancho de 16 kg

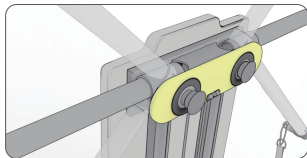


Barra de entrenamiento integral

\* Este producto se ofrece en 3 modelos, según las diferentes configuraciones de accesorios.  
\* El valor de la resistencia de cada cinta de resistencia puede variar ligeramente, dependiendo del producto real.

## 4. Instrucciones de funcionamiento

### Métodos de ajuste e instalación



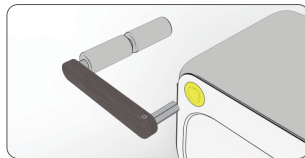
#### Ajuste del ángulo del brazo elevado

Cuando ajuste el ángulo del brazo elevado, es necesario utilizar en primer lugar una mano para abrir el tirador del pin de posición y la otra mano para girar el brazo elevado hasta el ángulo deseado, asegurándose de que el pin de posición entre en el orificio correspondiente y se bloquee firmemente.

### Métodos de compra de cursos

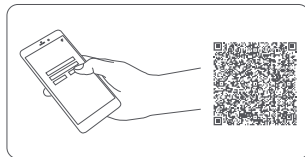


1. Escanee el código QR anterior o busque «KS Fit» en la tienda de aplicaciones y complete la instalación y el registro.



#### Instalación de accesorios opcionales

Cuando instale el brazo de equilibrio de entrenamiento básico y el punching ball Agile, alinee el prisma hexagonal del accesorio con el orificio hexagonal de posición del puerto de expansión del cuerpo. Después de insertarlo, escuche el sonido de posicionamiento de la bola y, a continuación instálelo en su sitio.



2. Abra la aplicación, escanee el código QR directo o siga la ruta siguiente para ver la guía de entrenamiento: Me-Product Encyclopedia-Free-Fit Bench-Training Guide.

# 1. Witamy

Dziękujemy za wybranie tego produktu. Ławka treningowa KINGSMITH Free-Fit Bench jest nowatorskim urządzeniem, w którym zintegrowano różne funkcje związane ze sportem i fitnesssem oraz wyposażenie o wysokiej jakości. Aby optymalnie korzystać z funkcji urządzenia, należy uważnie przeczytać ten podręcznik.

## Przeznaczenie urządzenia

- To wielofunkcyjne urządzenie fitness może być używane przez osoby w dowolnym wieku. Urządzenie powinno być użytkowane rozważnie w odpowiednich warunkach i miejscu przeznaczonym do ćwiczeń fizycznych.
- Osoby niepełnoletnie lub w wieku ponad 60 lat powinny korzystać z tego urządzenia z zabezpieczeniami sportowymi.
- W przypadku złego samopoczucia lub zakazu wykonywania ćwiczeń fizycznych ze względów zdrowotnych należy zrezygnować z użytkowania urządzenia.

## Dane techniczne urządzenia

- |                    |   |
|--------------------|---|
| • Po rozłożeniu    | 1170×1415×1105 mm                               |
| • Po złożeniu      | 1170×340×415 mm                                 |
| • Waga netto       | (FBB1A) 26 kg<br>(FBB1B) 27 kg<br>(FBB1C) 36 kg |
| • Maks. obciążenie | 150 kg  |



## 2. Uwaga

Podczas projektowania tego urządzenia uwzględniono niezbędne zabezpieczenia, ale przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać poniższe zalecenia i zapoznać się z metodami optymalnego korzystania z funkcji urządzenia.



### Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać podręcznik użytkownika lub skorzystać z instruktażu doświadczonych użytkowników.
- Zawsze przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że ławka i akcesoria fitness nie są uszkodzone, a ich stan jest prawidłowy.
- Podczas użytkowania urządzenia należy upewnić się, że poprawnie zamocowano wyposażenie takie jak uchwyty, blokady, bolce ustalające lub karabińczyki.
- Nie wolno modyfikować urządzenia ani używać nieoryginalnych akcesoriów bez zezwolenia.
- Podczas użytkowania urządzenia nie wolno sięgać do miejsc pod jego ruchomymi elementami (takimi jak wielokrążek), ponieważ może to spowodować zagrożenie.



### Porady dotyczące obsługi

- Podczas zmiany kąta nachylenia oparcia należy upewnić się, że zaczep wspornika jest prawidłowo przymocowany.
- Podczas korzystania z wyciągu należy zachować ostrożność, aby zapobiec zagrożeniu na skutek nieprawidłowego ruchu.
- Nie wolno regulować linki do zwiększania i zmniejszania oporu podczas korzystania z wyciągu.
- Nie wolno ciągnąć ramion wyciągu w kierunku poprzecznym do osi urządzenia, ponieważ może to spowodować jego przewrócenie.



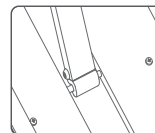
### Wymagania dotyczące otoczenia

- Urządzenie powinno być użytkowane na płaskim i wytrzymałym podłożu.
- Przed odchyleniem ramienia wyciągu należy zapewnić odstęp 1,5 metra wokół urządzenia.
- Umieszczanie urządzenia w miejscu, w którym będzie narażone na intensywne światło słoneczne, wilgoć lub deszcz nie jest zalecane, ponieważ powoduje szybsze zużycie urządzenia.

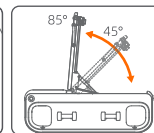


### Czyszczenie

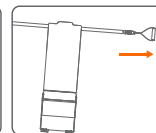
- Należy przecierać urządzenie ściereczką zwilżoną neutralnym detergentem.



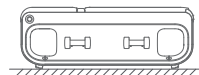
Zaczep wspornika jest zamocowany na stałe



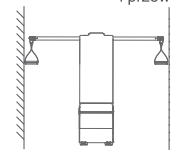
Regulacja kąta nachylenia oparcia



Zabezpieczenie przez przesunięciem i przewróceniem



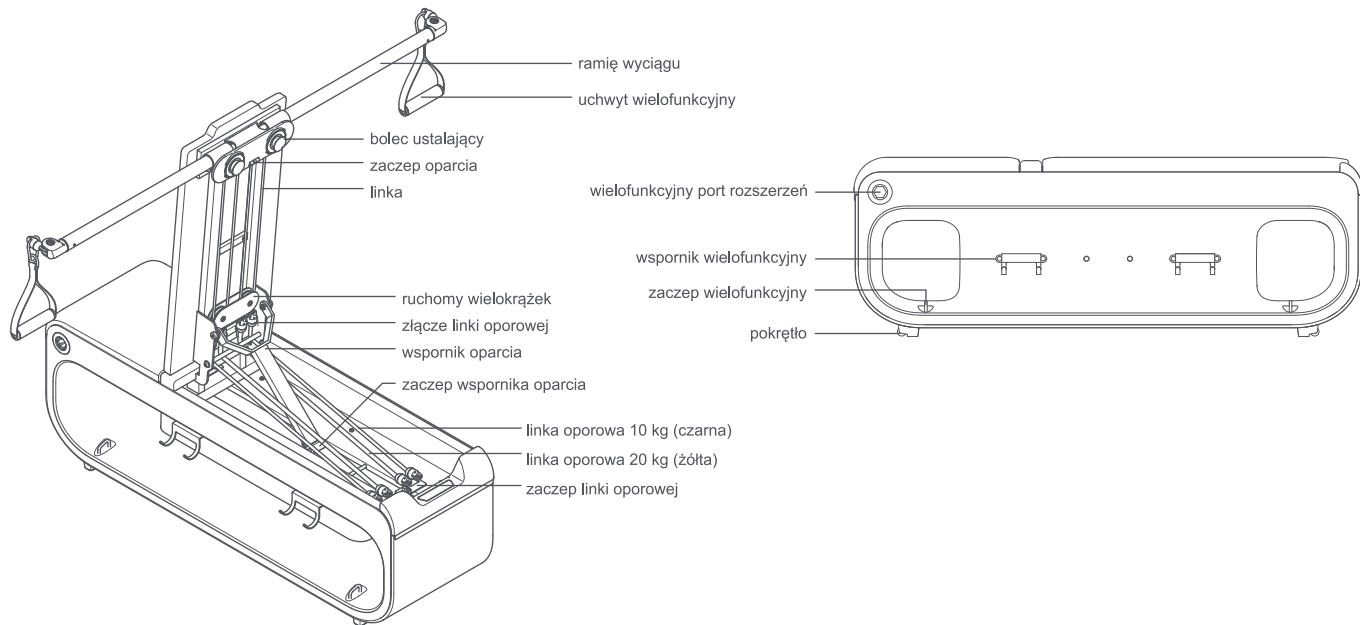
Odstępy wokół urządzenia



Odstęp 1,5 m

### 3. Opis urządzenia

#### Elementy urządzenia



## Opcjonalne akcesoria

### ① FBB1A – wersja Basic

Ławka treningowa, uchwyt wielofunkcyjny (2 szt.),  
linka oporowa 10 kg (2 szt.), linka oporowa 20 kg (2 szt.)

### ② FBB1B – wersja Premium

Ławka treningowa, uchwyt wielofunkcyjny (2 szt.),  
linka oporowa 10 kg (2 szt.), linka oporowa 20 kg (2 szt.),  
wielofunkcyjny drążek treningowy, linka elastyczna 16 kg z dwoma zaczepami (2 szt.)

### ③ FBB1C – wersja Ultimate

Ławka treningowa, uchwyt wielofunkcyjny (2 szt.),  
linka oporowa 10 kg (2 szt.), linka oporowa 20 kg (2 szt.),  
wielofunkcyjny drążek treningowy, linka elastyczna 16 kg z dwoma zaczepami (2 szt.),  
podwójna linka elastyczna 8 kg z dwoma zaczepami (2 szt.), piłka bokserska  
refleksowa,  
ramię do treningu mięśni posturalnych, hantel 3 kg (2 szt.)



linka oporowa 20 kg



linka oporowa 10 kg



uchwyt wielofunkcyjny



hantel 3 kg



podwójna linka elastyczna 8 kg  
z dwoma zaczepami

podwójna linka elastyczna 16 kg  
z dwoma zaczepami



wielofunkcyjny drążek treningowy



piłka bokserska refleksowa



ramię do treningu  
mięśni posturalnych

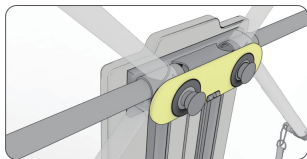
\* Dostępne są trzy modele tego urządzenia z różnymi konfiguracjami akcesoriów.

\* Siła oporu linki waha się nieznacznie zależnie od produktu.



## 4. Korzystanie z urządzenia

### Instalacja i regulacja



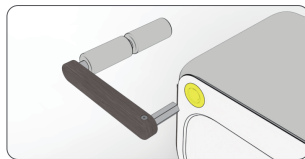
#### Dostosowanie kąta ramienia wyciągu

Aby dostosować kąt ustawienia ramienia wyciągu, należy najpierw koniecznie jedną ręką otworzyć uchwyt bolca ustalającego, a drugą ręką obrócić ramię dożądanego położenia, tak aby bolec został wsunięty do odpowiedniego otworu i został prawidłowo zablokowany.

### Pobieranie filmów instruktażowych

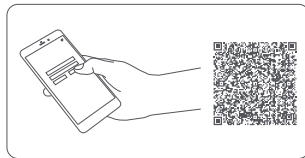


1. Zeskanuj powyższy kod QR lub wyszukaj „KS Fit” w sklepie z aplikacjami, a następnie wykonaj procedurę instalacji i rejestracji.



#### Instalacja opcjonalnych akcesoriów

Aby zainstalować ramię do treningu mięśni posturalnych i piłkę bokserską refleksową, należy ustawić bolec akcesorium o przekroju sześciennym zgodnie ze złączem rozszerzeń. Po wsunięciu i dociśnięciu bolca specyficzny dźwięk potwierdza prawidłowe zainstalowanie ramienia



2. Uruchom aplikację, zeskanuj kod QR lub wybierz poniższe opcje, aby wyświetlić podręcznik treningu: Me-Product Encyclopedia-Free- Fit Bench-Training Guide (Użytkownik > Encyklopedia produktów > Ławka treningowa Free-Fit Bench > Podręcznik treningu).

## Replacement and Disposal

Devices marked with this symbol must be disposed of separately from your household waste, as they contain valuable materials that can be recycled. Proper disposal protects the environment and human health. Your local authority or retailer can provide information on the matter.



Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.  
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China  
MADE IN CHINA

Atlantis Internacional SL  
Crom 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Spain  
[care@atlantistelecom.com](mailto:care@atlantistelecom.com)