

echelon[®] Strength Storage Bench



INSTRUCTION MANUAL

WELCOME

I am Lou Lentine, Founder of Echelon, and I would like to welcome you to the Echelon community. You've made a great decision for yourself and your family. The Echelon Experience is an innovative combination of fitness products integrated with our state-of-the-art Echelon Fit® app. This brand-new, fitness lifestyle connects your family, friends, the Echelon community, and Echelon instructors together to help you with your fitness goals. With thousands of live and on-demand classes, no matter your schedule or experience, there is always a new and exciting class for you to join.

We embrace your decision to join our Echelon family in the pursuit of living a healthier lifestyle. We are committed to continue engineering cutting edge, world-class fitness products to improve quality of life through workout experiences that make an active lifestyle more accessible and sustainable.

Thank you again for choosing Echelon and I look forward to seeing you in the next live class!

Best personal regards,



Lou Lentine
Founder of Echelon Fitness
Multimedia, LLC



TABLE OF CONTENTS

.....

»	SAFETY INFORMATION	04
»	PRODUCT USE	05
»	PARTS LIST	06
»	PRODUCT ASSEMBLY	07
»	TECHNICAL SPECIFICATIONS	08
»	EXERCISES	09
»	CARE & MAINTENANCE	10
»	WARRANTY INFORMATION	11



READ ALL INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THE ECHELON® STRENGTH STORAGE BENCH

FOR HOUSEHOLD USE ONLY.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

DO NOT USE OUTDOORS.

Care should be taken in mounting or dismounting the Echelon® Strength Storage Bench. Before mounting or dismounting, be sure all movable parts are secured in the desired position.

The manufacturer recommends placing the Echelon® Strength Storage Bench in a space where you have two feet of clearance on all sides of the bench for safe mounting and dismounting.

The minimum dimensions are: 0.6 m (23.6 in.) on at least one side, and 0.6 m (23.6 in.) either behind or in front of the Echelon® Strength Storage Bench.

Ensure that all assembly parts have been fully tightened prior to first use.

Prior to use, inspect the Echelon® Strength Storage Bench for damage and ensure that all moving parts are functioning properly.

While cleaning your Echelon® Strength Storage Bench, please use a soft rag with mild detergent or water to wipe down the bench. Do not use corrosive chemical liquids which may damage the cover.

This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.

Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.

Routinely check to ensure that all screws and bolts are fully tightened and have not come loose during exercise.

The safety and integrity designed into the Echelon® Strength Storage Bench can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.

Worn or damaged components should be replaced immediately, and the equipment removed from service until the repair is made.

If the Echelon® Strength Storage Bench is not working properly, contact customer service immediately for assistance.

BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.

Before using the Echelon® Strength Storage Bench, answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?
- Have you had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you should NOT exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you should NOT exercise?

If you answer “yes” to any of the above questions, you should seek further advice from your doctor prior to using the Echelon® Strength Storage Bench.

Read the user manual fully and follow all instructions. This ensures your safety.

- ALWAYS use the Echelon® Strength Storage Bench on solid, level ground and in a well lit and ventilated area.

- ALWAYS check that all moving parts are securely fastened before use.
- NEVER allow children to play on or around the Echelon® Strength Storage Bench. This helps protect them from injury from moving parts.
- ALWAYS set the Echelon® Strength Storage Bench up properly for your specific body type. The Echelon® Strength Storage Bench offers an adjustable back support to ensure quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the Echelon® Strength Storage Bench before use.
- NEVER use the Echelon® Strength Storage Bench if it is not properly/ completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER exceed the weight limit for the Echelon® Strength Storage Bench. The maximum user weight limit for the Echelon® Strength Storage Bench is 330 pounds (150kg). The maximum load weight for the Echelon® Strength Storage Bench is 660 pounds (300kg). Do not use the Echelon® Strength Storage Bench with any accessories in excess of 660 pounds (300kg).
- NEVER use Strength Storage Bench when sick or fatigued.
- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Strength Storage Bench.
- NEVER stand or climb on Strength Storage Bench.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that caution is used when raising and lowering bench seat and backrest.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, **STOP IMMEDIATELY!**
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 12 oz. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the Echelon® Strength Storage Bench.
- NEVER use the Echelon® Strength Storage Bench in a standing position.
- NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer. Using such attachments may cause injury or damage to the Echelon® Strength Storage Bench and will affect the warranty of the Echelon® Strength Storage Bench.
- ALWAYS ensure that the Echelon® Strength Storage Bench is wiped down after each use to keep it sanitary.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision. This safety information and user manual do not replace the need to be alert and to use common sense when using the Echelon® Strength Storage Bench!

WARNING

See owner's manual or additional warnings and safety information. Failure to read and follow the safety instructions stated in the owner's manual may result in possible serious injury or death.

KEEP CHILDREN AWAY.

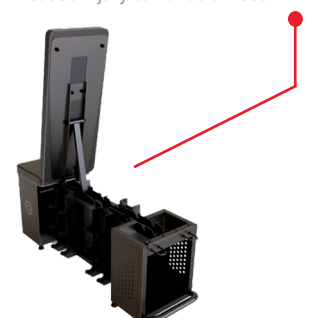
HOUSEHOLD USE ONLY.

OBTAIN PROPER INSTRUCTION PRIOR TO USE.

WARNING

CRUSH HAZARD

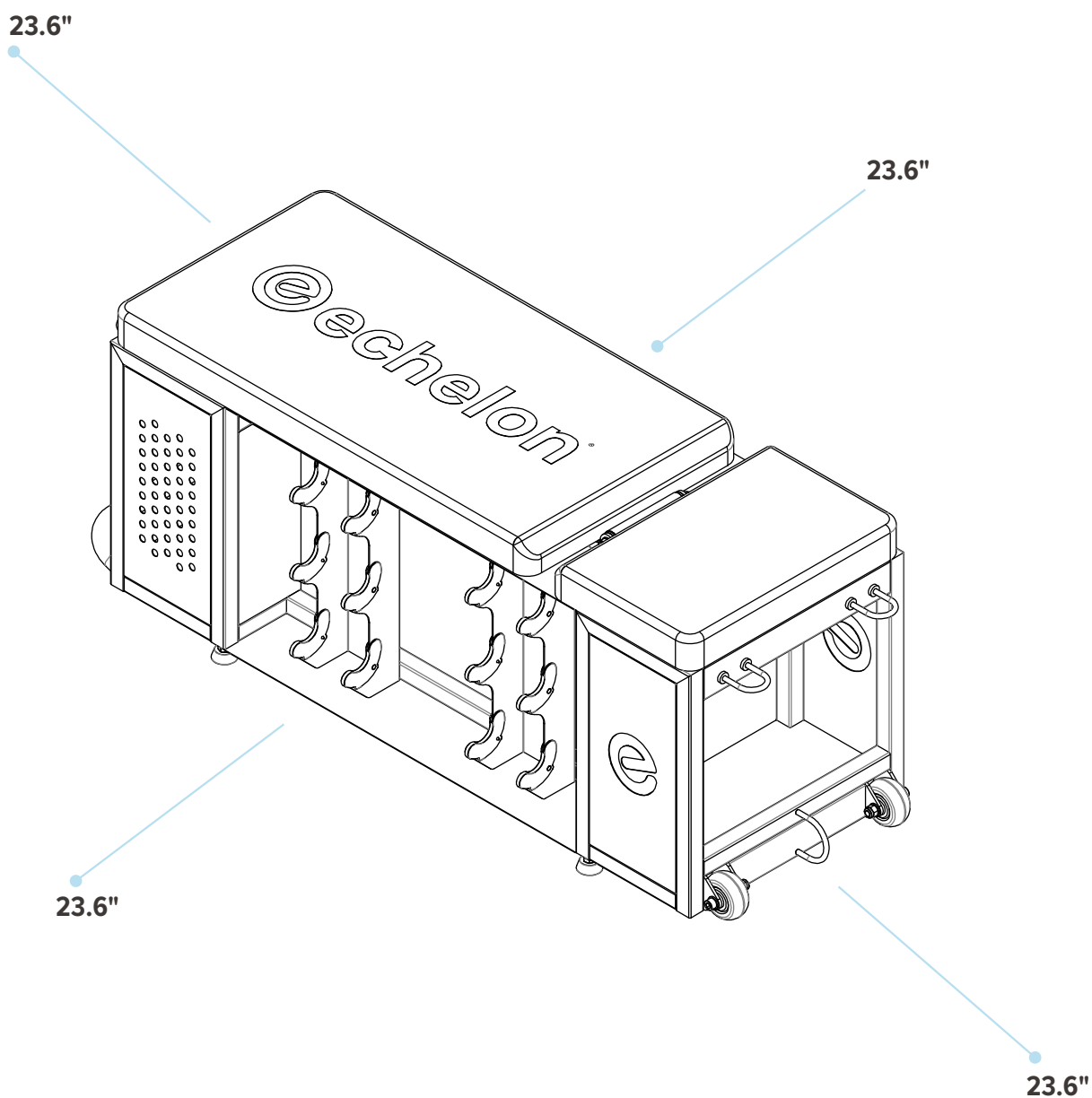
Keep hands and feet clear of moving parts. Failure to do so could cause injury to hands or feet.



PRODUCT USE

Before first use, place the Echelon® Strength Storage Bench in a space where you have two feet of clearance on all sides of the bench for safe mounting and dismounting.

The minimum dimensions for safe use are: 0.6 m (23.6 in.) on at least one side, and 0.6 m (23.6 in.) either behind or in front of the Echelon® Strength Storage Bench.

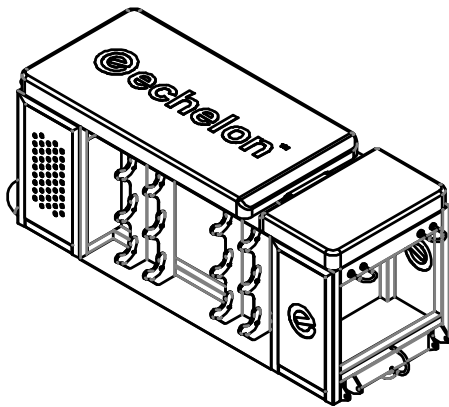


PARTS LIST

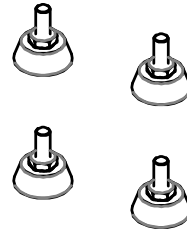


NOTE: Wrench is required to fully assemble this product. **(NOT INCLUDED)**

A STRENGTH STORAGE BENCH



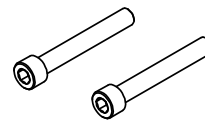
B FEET



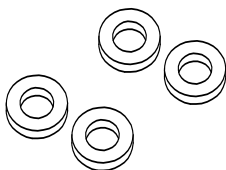
C WHEELS



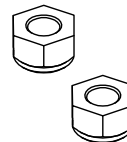
D M10x70 BOLTS



E M10 WASHERS



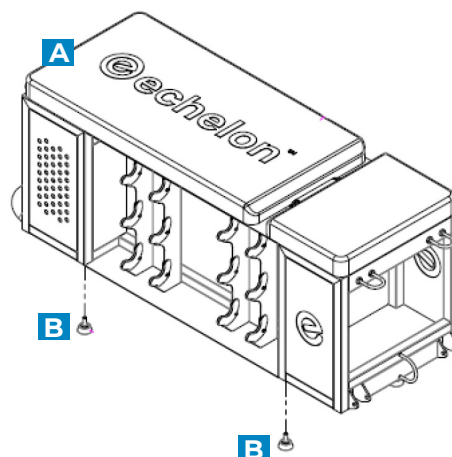
F M10 NUTS



PRODUCT ASSEMBLY

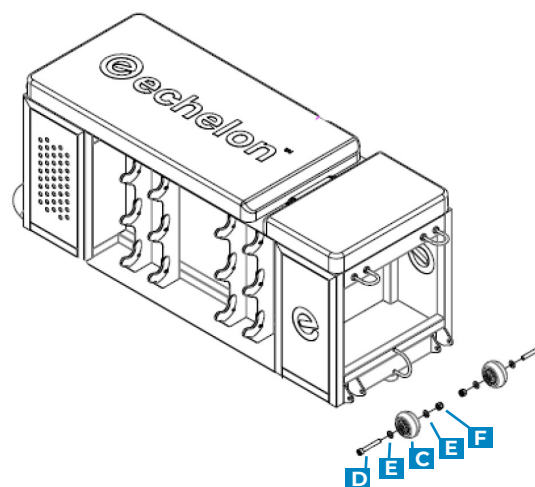
STEP 1

Gently turn the Echelon® Strength Storage Bench (A) onto its side and screw feet (B) into place. Return bench to upright position.



STEP 2

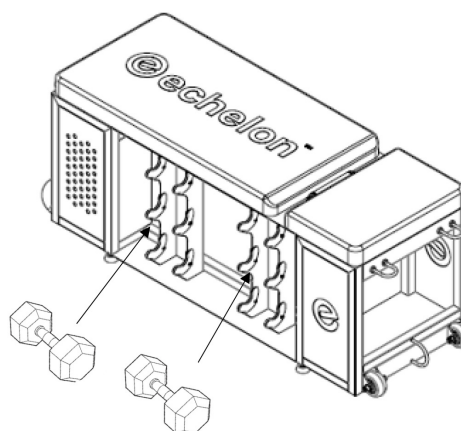
Install wheels by inserting wheel (C) into wheel bracket. Place washer (E) onto bolt (D) and thread bolt (D) through bracket and wheel (C). Secure in place using washer (E) and nut (F).



STEP 3

Load dumbbells (not included) onto racks, being sure to distribute the weights as evenly as possible between the two sides.

Important Note: Load for a single vertical rack should not exceed 75 lbs.



TECHNICAL SPECIFICATIONS

INFORMATION:

Assembled Dimensions: 53" x 15" x 21"

Weight: 148 lbs

Max User Weight: 330 lbs

Max Load Capacity: 660 lbs

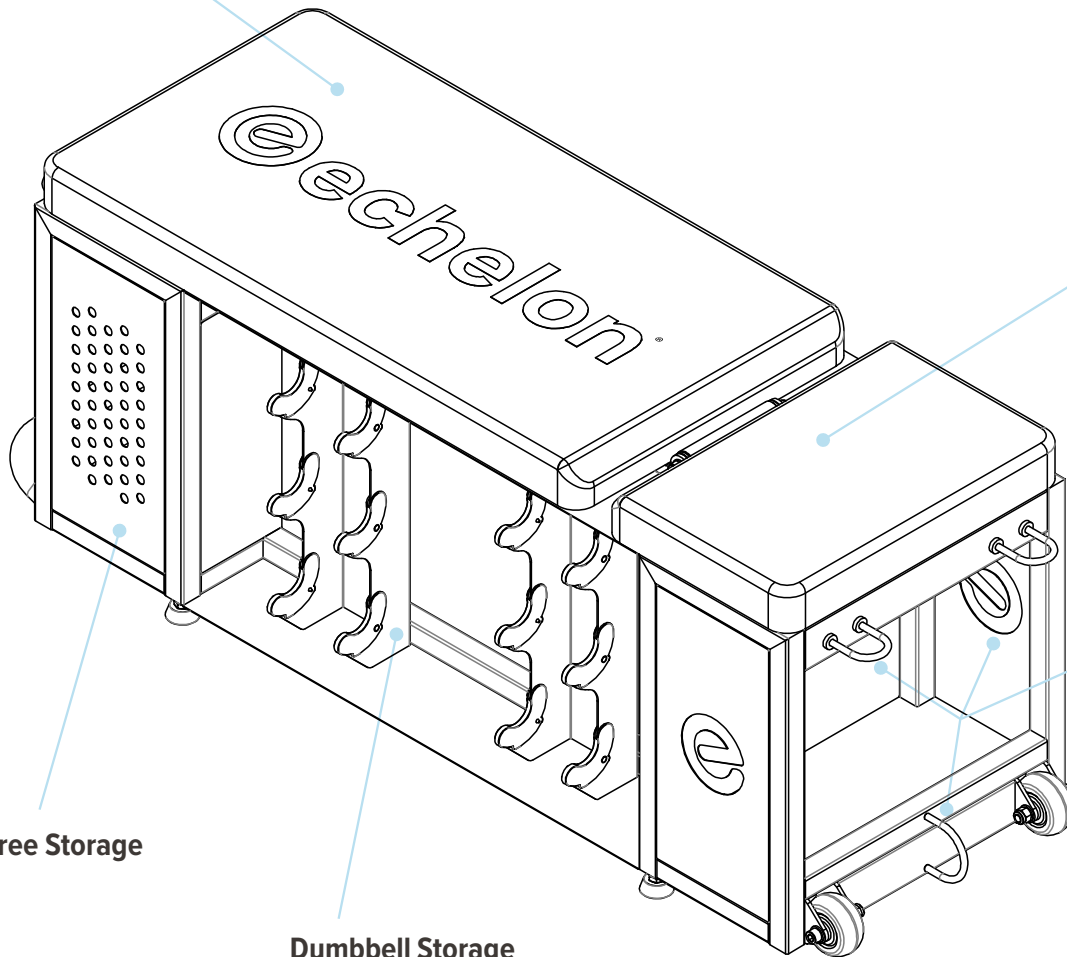
Backrest

Seat

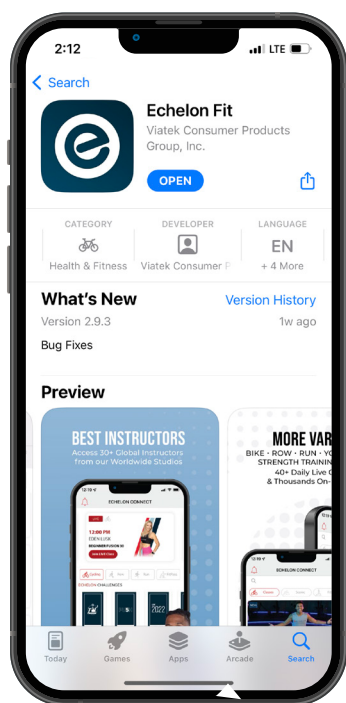
Resistance
Band
Attachment
Points

Free Storage

Dumbbell Storage



ACCOUNT CREATION



DOWNLOAD THE ECHELON FIT® APP

Ensure latest version of the Echelon Fit® App is installed from the Google Play™ store or the App™ store.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

Connect to the Echelon Fit® App to access tutorials and operation instructions.



Scan Here to Start Your Free Trial

If this product was purchased on the **echelonfit.com** website, you should have received an activation email.

Go to **member.echelonfit.com** and follow the on-screen instructions to choose a plan and set up your account. This info will be needed to login to your account on the Echelon Fit® App.

All account info and plans are managed at **member.echelonfit.com** and use the same login. After creating your account login on **member.echelonfit.com**, write down your login info. This will be the same login for the app.

1. CHOOSE SIGN UP NOW

2. SELECT PURCHASE LOCATION

Select purchase location and follow the on-screen instructions.

3. CHOOSE YOUR PLAN

Monthly / 1-Year / 2-Year

4. SET UP YOUR PAYMENT METHOD

5. ENTER PERSONAL ACCOUNT INFO

6. VIEW YOUR ACCOUNT

Where you can edit your billing info, add family members, manage subscriptions, and (if on your mobile device) download the app and sign in.

ACCOUNT ACTIVATION

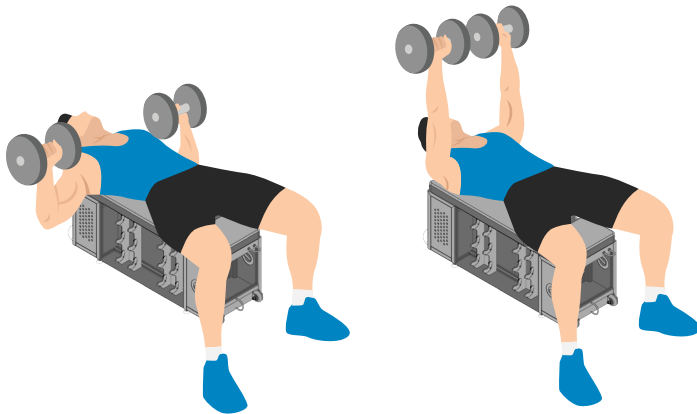
If this product was purchased on the **echelonfit.com** website, you should have received an activation email. Click the link in the activation email and follow the on-screen instructions. Enter your information to verify your payment information.

You will not be charged until the next month.

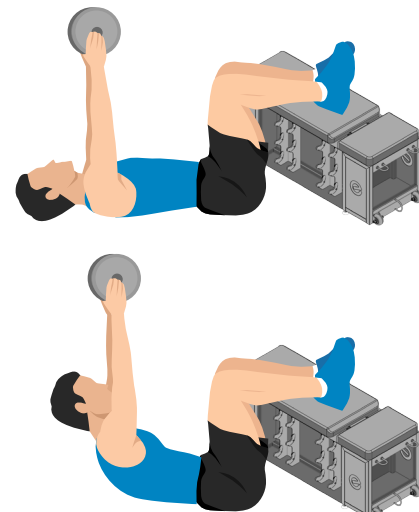
EXERCISES

Using two hands, raise or lower back to desired position for chosen exercise type. **Important Note:** Never adjust the backrest while on the Echelon® Strength Storage Bench or when the product is in use.

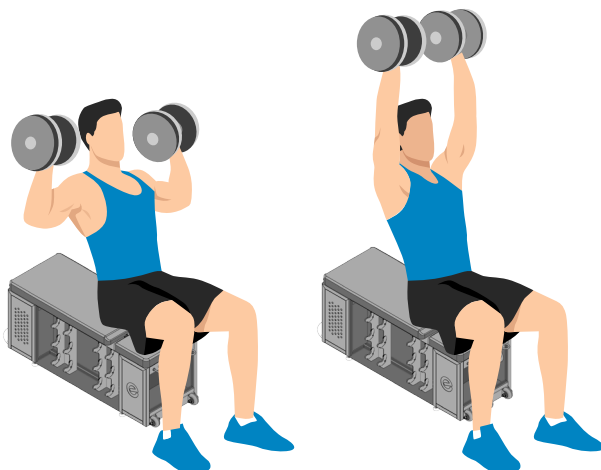
CHEST PRESS



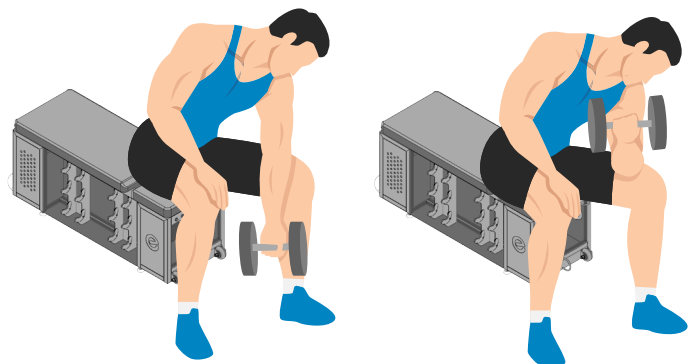
SIT UP



SHOULDER PRESS



ARM CURL



CARE & MAINTENANCE

DAILY:

1. Before first use, check all moving parts and weight installation to be sure there is no damage and all weights are secure.
2. Wipe bench and weights with clean rag to remove any sweat or debris.
3. Be sure bench is stored in a cool, dry location.
4. Be sure bench is stored with backrest fully lowered to avoid damage to the unit or injury to others.

WEEKLY:

1. Move bench to vacuum around workout area.
2. Check all moving parts to be sure there is no damage. If any loosened parts are found, tighten before using.

MONTHLY:

1. Check dumbbell racks to be sure there is no damage and the racks have not loosened from the frame. If any damage is found, discontinue use and contact customer service.

Questions or Concerns

Our members are our priority! If you require assistance or have concerns, please contact our customer service team.

☎ (833) 937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Submit a Request:



Warranty Information

Your Echelon® Strength Storage Bench comes with a 1-year parts and labor warranty. Should the need arise, all you need is a proof of purchase and our customer service team will be happy to assist. Additional 1- or 2-year extended warranties are available through customer service.



MODEL: ECH-BENCHSTOR-01

ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.

605 CHESNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



READ INSTRUCTIONS
BEFORE OPERATING

MADE IN
CHINA

PATENT
PENDING

REV: 06132024

echelon[®] Strength Storage Bench



MANUEL D'UTILISATION

BIENVENUE

Je suis Lou Lentine, fondateur d'Echelon, et je vous souhaite la bienvenue dans la communauté Echelon. Vous avez pris une grande décision pour vous et votre famille. L'expérience Echelon est une combinaison innovante de produits de remise en forme intégrée à notre application haute technologie Echelon Fit®. Ce tout nouveau mode de vie de remise en forme relie votre famille, vos amis, la communauté Echelon et les instructeurs Echelon pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Avec des milliers de cours en direct et à la demande, quel que soit votre emploi du temps ou votre expérience, il y a toujours un nouveau cours passionnant auquel vous pouvez vous inscrire.

Nous sommes heureux que vous ayez décidé de rejoindre la famille Echelon pour mener une vie plus saine. Nous nous engageons à continuer à concevoir des produits de remise en forme de pointe et de classe mondiale pour améliorer la qualité de vie grâce à des expériences d'entraînement qui rendent un mode de vie actif plus accessible et plus durable.

Merci encore d'avoir choisi Echelon et je suis impatient de vous voir dans le prochain cours en direct!

Bien cordialement



Lou Lentine
Fondateur d'Echelon Fitness
Multimedia, LLC



TABLE DES MATIÈRES

.....

»		CONSIGNES DE SÉCURITÉ	04
»		UTILISATION DU PRODUIT	05
»		LISTE DES PIÈCES	06
»		ASSEMBLAGE DU PRODUIT	07
»		CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	08
»		EXERCICES	09
»		ENTRETIEN	10
»		INFORMATIONS SUR LA GARANTIE	11



VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LE BANC DE MUSCULATION ECHELON® STRENGTH STORAGE BENCH

POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

CONSERVEZ CETTE NOTICE.

NE L'UTILISEZ PAS À L'EXTÉRIEUR.

Faites attention au moment de monter sur le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench ou d'en descendre. Avant de monter ou de descendre, vérifiez que toutes les pièces amovibles sont fixées sur la position souhaitée.

Le fabricant recommande de placer le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench dans un endroit où vous avez deux pieds d'espace libre de chaque côté du banc pour monter et descendre en toute sécurité.

Les dimensions minimales sont les suivantes : 23,6 po. (0,6 m) sur au moins un côté, et 23,6 po. (0,6 m) derrière ou devant le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench.

Vérifiez que toutes les pièces ont été correctement fixées avant d'utiliser le banc pour la première fois.

Inspectez le banc de musculation Echelon® avant de l'utiliser afin de vérifier s'il présente des dommages et vérifiez que toutes les pièces amovibles fonctionnent correctement.

Utilisez un chiffon doux avec un détergent doux ou de l'eau pour nettoyer le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench. N'utilisez pas de liquides chimiques corrosifs qui pourraient endommager le revêtement.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont été supervisées ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Tenez les enfants de moins de 13 ans à distance du banc.

N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il a été conçu et qui est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

Vérifiez régulièrement si toutes les vis et les boulons sont parfaitement serrés et ne se sont pas desserrés pendant l'exercice.

L'intégrité et la sécurité du banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench ne peuvent être garanties que si le banc est régulièrement inspecté et entretenu. Il appartient exclusivement à l'utilisateur/au propriétaire de s'assurer que l'appareil est régulièrement entretenu.

Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement, le banc doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

En cas de dysfonctionnement du banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench, communiquez immédiatement avec le service à la clientèle pour obtenir de l'aide.

Avant de commencer un programme de remise en forme ou de musculation, consultez votre médecin ou un responsable de santé. Cela vous permettra de vous engager dans un programme de force ou de remise en forme adapté à votre âge et à votre condition physique.

Avant d'utiliser le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench, répondez à ces questions:

- Avez-vous été malade récemment?
- Avez-vous eu des étourdissements prolongés récemment?
- Avez-vous eu des étourdissements prolongés récemment?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques récemment?
- Avez-vous actuellement des blessures qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Êtes-vous enceinte?
- Avez-vous des raisons ou un état physique qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Avez-vous plus de 35 ans et êtes-vous physiquement inactif?
- Un médecin vous a-t-il dit que vous NE devriez PAS faire de l'exercice?

Si vous répondez « oui » à l'une des questions ci-dessus, vous devez demander d'autres conseils à votre médecin avant d'utiliser le banc Echelon® Strength Storage Bench.

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et suivez toutes les instructions. Cela garantira votre sécurité.

- Utilisez TOUJOURS le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench sur un sol ferme et régulier et dans un endroit parfaitement éclairé et aéré.
- Veillez à ce que toutes les pièces en mouvement soient bien fixées avant d'utiliser le banc.

• NE laissez JAMAIS des enfants jouer sur le banc Echelon® Strength Storage Bench ou autour, pour éviter qu'ils ne soient blessés par des pièces en mouvement.

• Réglez TOUJOURS le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench en fonction de votre morphologie. Le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench possède un dossier réglable permettant de l'adapter rapidement en fonction de l'exercice réalisé.

• Inspectez TOUJOURS le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench avant utilisation.

• N'utilisez JAMAIS le banc de musculation s'il n'est pas assemblé correctement ou complètement ou s'il est endommagé de quelque manière que ce soit.

• NE dépassez JAMAIS la limite de poids pour le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench. La limite de poids maximale pour le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench est de 330 livres (150 kg). La charge maximale pour le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench est de 660 livres (300 kg). N'utilisez pas le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench si vous pesez plus de 660 livres (300 kg).

• N'utilisez JAMAIS le banc de musculation lorsque vous êtes malade ou fatigué(e).

• Portez TOUJOURS des vêtements et des chaussures appropriés qui couvrent complètement vos pieds. Si vous avez des cheveux longs, ils doivent être attachés. Veillez à ce que les lacets soient bien rentrés dans vos chaussures.

• Veillez TOUJOURS à vous échauffer avant de commencer l'exercice.

• Faites TOUJOURS attention en montant sur le banc de musculation et pour en descendre.

• Évitez IMPÉRATIVEMENT de vous appuyer ou de grimper sur le banc de musculation.

• Ne touchez JAMAIS les pièces en mouvement avec les mains et faites toujours très attention au moment de relever et d'abaisser le siège du banc et le dossier.

• Ne vous surmenez JAMAIS et ne vous entraînez jamais jusqu'à l'épuisement. Si vous vous sentez faible, étourdi, essoufflé ou si vous avez des douleurs à la poitrine, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT!

• Veillez TOUJOURS à avoir une bouteille d'eau remplie d'au moins 12 onces d'eau et une serviette à proximité pour absorber la sueur de votre corps et le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench.

• N'utilisez JAMAIS le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench en position debout.

• N'utilisez JAMAIS d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant. L'utilisation de tels accessoires peut causer des blessures ou endommager le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench et pourra entraîner l'annulation de la garantie.

• Par mesure d'hygiène, vérifiez TOUJOURS que le banc Echelon® Strength Storage Bench est essuyé après chaque utilisation.

• Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance. Ces informations de sécurité et ce manuel d'utilisation ne remplacent pas la nécessité d'être alerte et d'utiliser le banc Echelon® Strength Storage Bench en toute intelligence!

AVERTISSEMENT

Référez-vous à la notice pour d'autres avertissements et consignes de sécurité. Il est important de lire et de suivre les consignes de sécurité figurant dans le manuel afin d'éviter des blessures graves pouvant être mortelles.

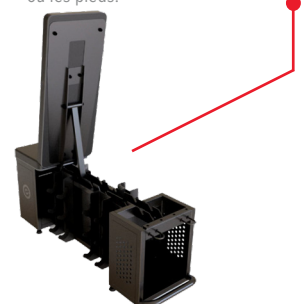
ÉLOIGNEZ LES ENFANTS.

POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PROCUREZ-VOUS DES CONSIGNES ADAPTÉES AVANT DE L'UTILISER.

RISQUE D'ÉCRASEMENT

Veillez à ce que vos mains et vos pieds se trouvent à distance de toutes les pièces en mouvement. Autrement, vous risquez de vous faire écraser les mains ou les pieds.



UTILISATION DU PRODUIT

Avant de l'utiliser pour la première fois, veuillez placer le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench dans un endroit où vous avez deux pieds d'espace libre de chaque côté du banc pour monter et descendre en toute sécurité.

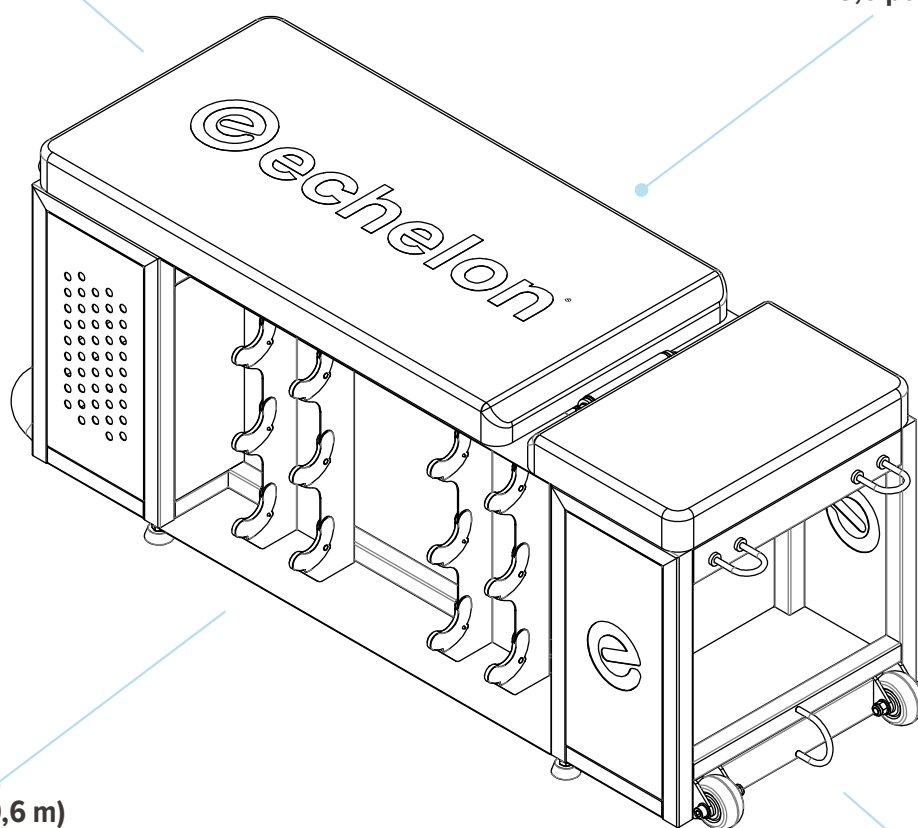
Les dimensions minimales à respecter pour utiliser le banc en toute sécurité sont les suivantes : 23,6 po. (0,6 m) sur au moins un côté, et 23,6 po. (0,6 m) derrière ou devant le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench.

23,6 po. (0,6 m)

23,6 po. (0,6 m)

23,6 po. (0,6 m)

23,6 po. (0,6 m)

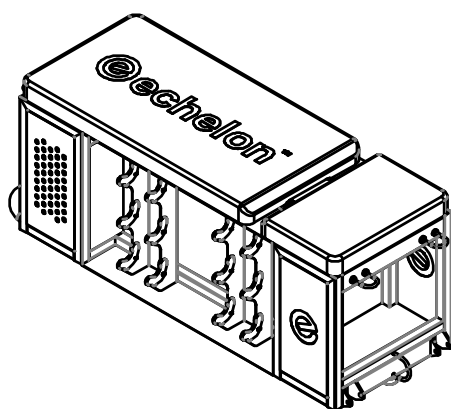


LISTE DES PIÈCES

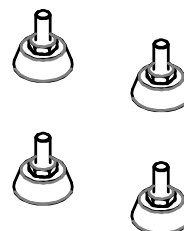


REMARQUE : Vous aurez besoin d'une clé pour réaliser l'assemblage de ce produit. (NON FOURNIE)

A STRENGTH STORAGE BENCH



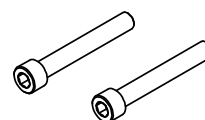
B PIEDS



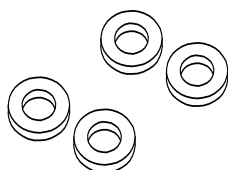
C ROUES



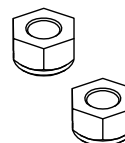
D M10x70 BOULONS



E M10 RONDELLES



F M10 ÉCROUS

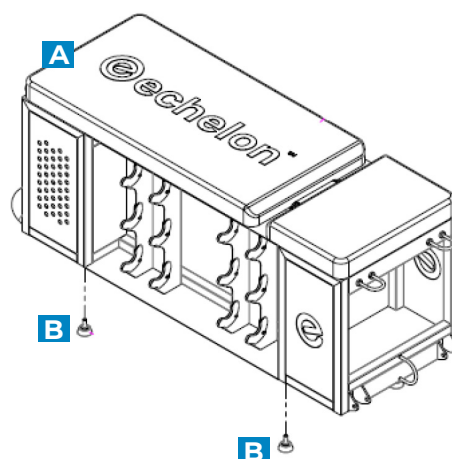


ASSEMBLAGE DU PRODUIT

ÉTAPE

1

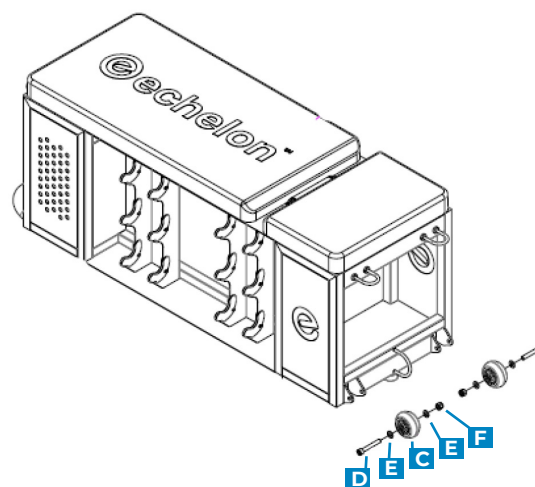
Placez le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench (A) sur le côté avec précaution et vissez les pieds (B). Remettez le banc en position verticale.



ÉTAPE

2

Installez les roues en insérant chaque roue (C) dans le support prévu à cet effet. Placez une rondelle (E) sur le boulon (D) et vissez le boulon (D) sur le support et la roue (C). Fixez à l'aide d'une rondelle (E) et d'un écrou (F).

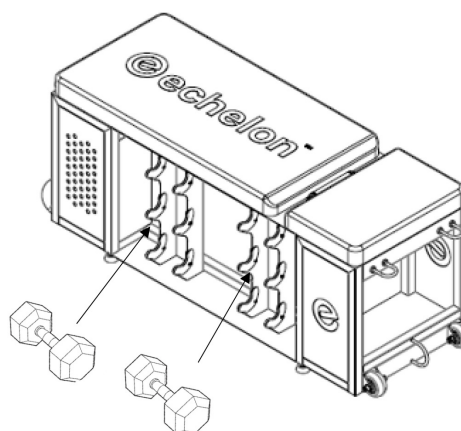


ÉTAPE

3

Chargez les haltères (non fournies) sur les espaces de rangement, en veillant à répartir les poids de façon égale entre les deux côtés.

Remarque Importante: La charge pour chaque support vertical ne doit pas dépasser 75 livres.



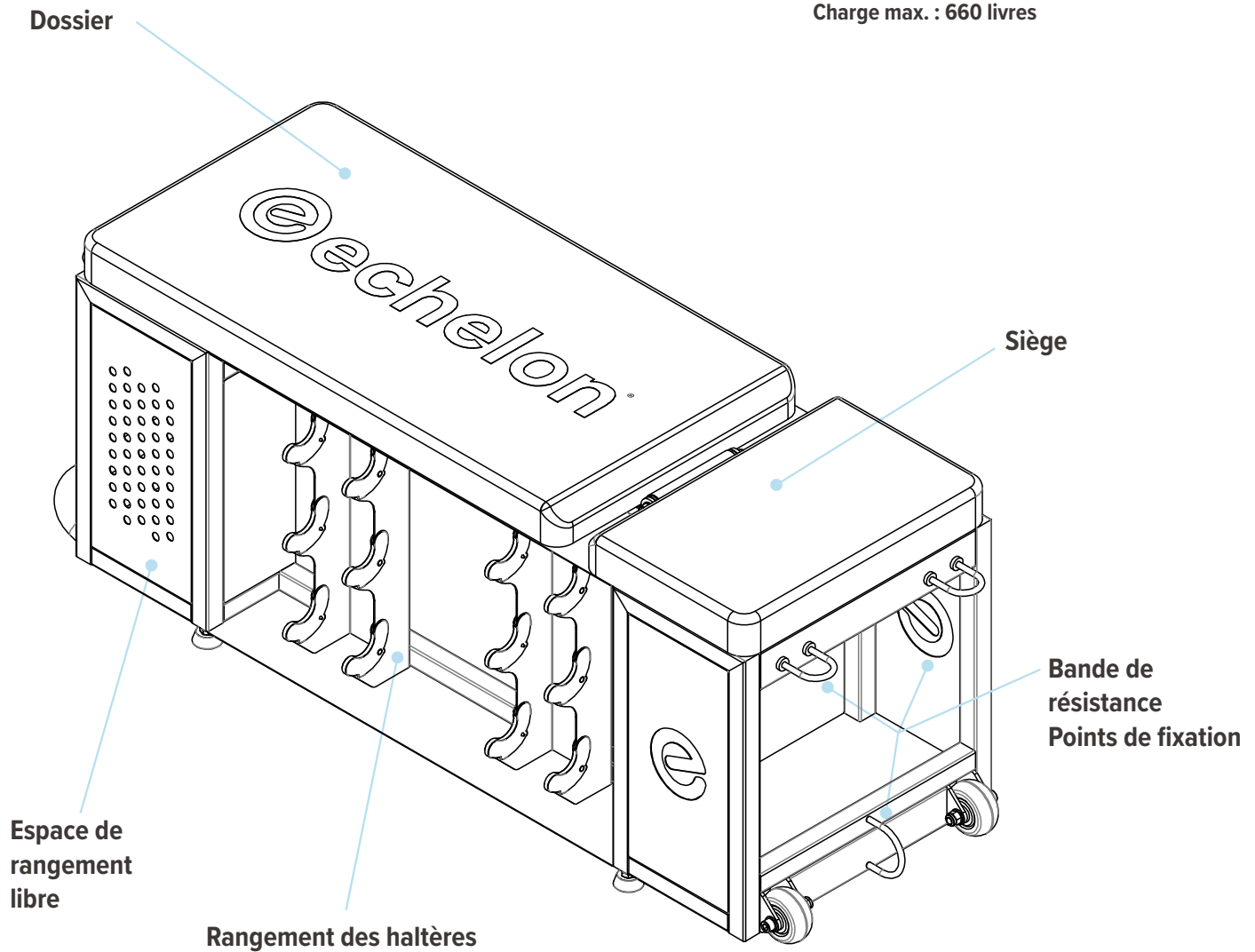
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

INFORMATIONS :

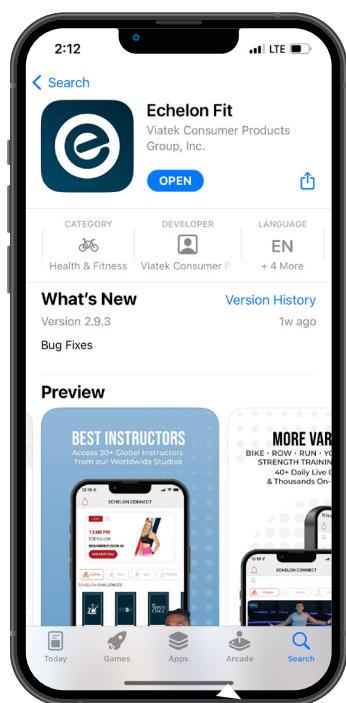
Dimension du banc assemblé : 53" x 15" x 21"

Poids : 148 livres

Poids max. utilisateur : 330 livres Capacité de
Charge max. : 660 livres



CRÉATION DE COMPTE



TÉLÉCHARGER L'APPLICATION APP ECHELON FIT®

Vérifiez que dernière version de l'application Echelon Fit® est installée depuis le Google Play™ Store ou l'App™ Store.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

Connectez-vous à l'application Echelon Fit® pour accéder à des tutoriels et des instructions d'utilisation.



Scannez ce code pour commencer votre essai gratuit

Si ce produit a été acheté sur le site echelonfit.com, vous avez dû recevoir un courriel d'activation.

Rendez-vous sur member.echelonfit.com et suivez les instructions à l'écran pour choisir un plan et configurer votre compte. Vous aurez besoin de ces informations pour vous connecter à votre compte dans l'application Echelon Fit®.

Toutes les informations relatives au compte et les forfaits sont gérés sur member.echelonfit.com et utilisent le même identifiant. Après avoir créé votre compte sur member.echelonfit.com, notez vos données de connexion. Ce seront les mêmes pour l'application.

1. CHOISISSEZ « S'INSCRIRE MAINTENANT »

2. CHOISISSEZ LE LIEU DE L'ACHAT

Sélectionnez le lieu d'achat et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

3. CHOISISSEZ VOTRE FORFAIT

Mensuel / 1 an / 2 ans

4. CHOISISSEZ VOTRE MÉTHODE DE PAIEMENT SAISISSEZ

5. LES INFORMATIONS RELATIVES AU COMPTE PERSONNEL

6. CONSULTEZ VOTRE COMPTE

Vous pouvez y modifier vos informations de facturation, ajouter des membres de votre famille, gérer les abonnements et (si vous utilisez votre appareil mobile) télécharger l'application et vous connecter.

ACTIVATION DE COMPTE

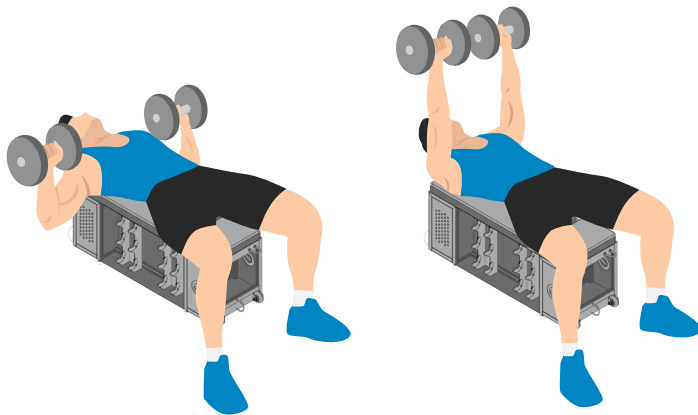
Si ce produit a été acheté sur le site echelonfit.com, vous avez dû recevoir un courriel d'activation. Cliquez sur le lien dans le courriel d'activation et suivez les instructions sur l'écran. Entrez vos informations pour vérifier les informations de paiement. **Votre carte ne sera pas chargée avant le mois prochain.**

EXERCICES

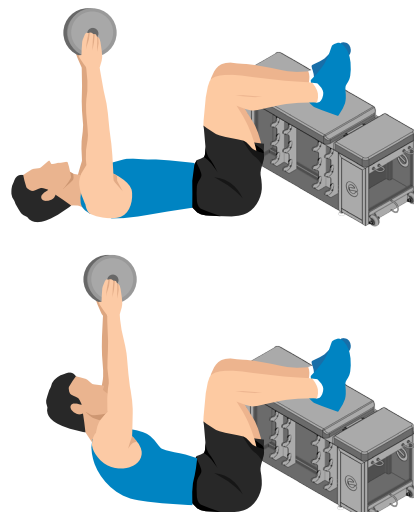
Relevez ou abaissez le dossier sur la position souhaitée à l'aide de vos deux mains pour le régler pour le type d'exercice choisi.

Remarque importante: Ne réglez jamais le dossier lorsque le banc de musculation Echelon® Strength Storage Bench ou le produit est utilisé.

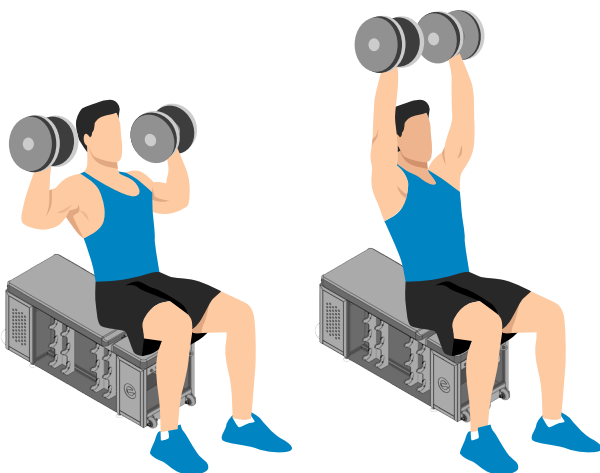
DÉVELOPPÉ COUCHÉ



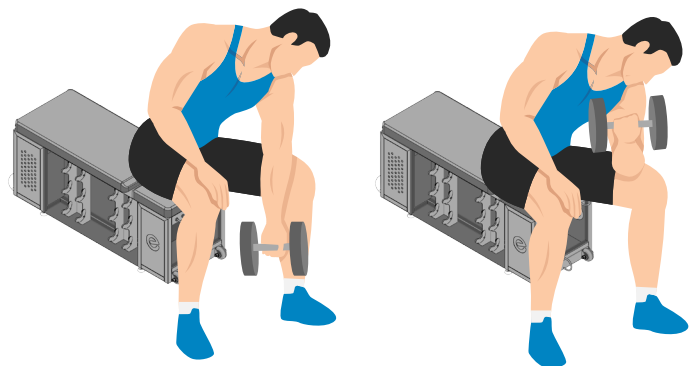
RELEVÉ DE BUSTE



DÉVELOPPÉ ÉPAULES



BICEPS



ENTRETIEN

TOUS LES JOURS :

1. Avant d'utiliser le banc pour la première fois, vérifiez toutes les pièces en mouvement et l'installation des poids afin de vous assurer que rien n'est endommagé et que tous les poids sont bien fixés.
2. Essuyez le banc et les poids avec un chiffon propre afin de nettoyer les traces de sueur ou la saleté.
3. Veillez à ce que le banc soit rangé dans un endroit frais et sec.
4. Le banc doit être rangé avec le dossier entièrement abaissé pour éviter de l'endommager ou de blesser quelqu'un.

CHAQUE SEMAINE :

1. Déplacez le banc pour nettoyer la zone qui se trouve autour à l'aide d'un aspirateur.
2. Vérifiez que les pièces en mouvement ne sont pas endommagées. Si certaines pièces sont desserrées, serrez-les avant d'utiliser le banc.

TOUS LES MOIS :

1. Vérifiez si les supports de rangement pour les poids sont en bon état et qu'ils ne se sont pas détachés du cadre. En cas de dommage, arrêtez d'utiliser le banc et communiquez avec le service à la clientèle.

Questions ou Doutes

Nos membres sont notre priorité! Si vous avez des questions ou des doutes, veuillez contacter notre service clientèle.

☎ (833) 937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Envoyer une demande:



Informations de Garantie

Votre banc Echelon® Strength Storage Bench est livré avec une garantie d'un (1) an sur les pièces et la main-d'œuvre. En cas de besoin, il vous suffit de présenter une preuve d'achat et notre équipe du service à la clientèle se fera un plaisir de vous aider. Des garanties prolongées supplémentaires de 1 ou 2 ans sont disponibles auprès du service à la clientèle.



MODÈLE: ECH-BENCHSTOR-01

ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.

605 CHESNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

ECHELONFIT.COM



LIRE LES INSTRUCTIONS
AVANT D'UTILISER

FABRIQUÉ IN
CHINA

BREVET EN
INSTANCE

REV: 06132024

echelon[®] Strength Storage Bench



MANUAL DE INSTRUCCIONES

BIENVENIDO

Soy Lou Lentine, fundador de Echelon, y me gustaría darle la bienvenida a la comunidad Echelon. Ha tomado una gran decisión para usted y su familia. La Experiencia Echelon es una combinación innovadora de productos de fitness integrados con nuestra aplicación Echelon Fit® de última generación. Este nuevo estilo de vida fitness conecta a su familia, amigos, la comunidad de Echelon y los instructores de Echelon para ayudarlo con sus objetivos de fitness. Con miles de clases en vivo y a pedido, sin importar sus horarios o experiencia, siempre hay una clase nueva y estimulante a la que puede unirse.

Celebramos la decisión de unirse a nuestra familia Echelon en la búsqueda de un estilo de vida más saludable. Estamos comprometidos a continuar diseñando productos de fitness de primera clase e innovadores para mejorar la calidad de vida mediante experiencias de entrenamiento que permitan un estilo de vida activo más accesible y sostenible.

¡Le agradecemos nuevamente por elegir Echelon y esperamos verlo en la próxima clase en vivo!

Un cordial saludo,



Lou Lentine
Fundador de Echelon Fitness
Multimedia, LLC



TABLA DE CONTENIDO

.....

»		INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	04
»		USO DEL PRODUCTO	05
»		LISTA DE PIEZAS	06
»		MONTAJE DEL PRODUCTO	07
»		ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	08
»		EJERCICIOS	09
»		CUIDADO Y MANTENIMIENTO	10
»		INFORMACIÓN DE GARANTÍA	11



LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL BANCO DE ALMACENAMIENTO ECHOLON® STRENGTH

SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

NO UTILICE LA MÁQUINA AL AIRE LIBRE

Se debe tener cuidado al montar o desmontar el banco de almacenamiento Echelon® Strength. Antes de montar o desmontar, asegúrese de que todas las piezas móviles estén aseguradas en la posición deseada.

El fabricante recomienda colocar el banco de almacenamiento Echelon® Strength en un espacio donde tenga dos pies de espacio libre en todos los lados del banco para montar y desmontar de forma segura.

Las dimensiones mínimas son las siguientes: 0,6 m (23,6 pg) en al menos un lado y 0,6 m (23,6 pg) detrás o delante del banco de almacenamiento Echelon® Strength.

Asegúrese de que todas las piezas del conjunto estén completamente apretadas antes del primer uso.

Antes de usarlo, inspeccione el banco de almacenamiento Echelon® Strength en busca de daños y asegúrese de que todas las piezas móviles funcionen correctamente.

Al limpiar su banco de almacenamiento Echelon® Strength, utilice un trapo suave con un detergente suave o agua para limpiar el banco. No use líquidos químicos corrosivos que puedan dañar la cubierta.

Esta máquina no está diseñada para que la utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso de la máquina por parte de una persona responsable de su seguridad. Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.

Utilice esta máquina solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

Verifique periódicamente para asegurarse de que todos los tornillos y pernos estén completamente apretados y no se hayan aflojado durante el ejercicio.

La seguridad e integridad diseñadas en el banco de almacenamiento Echelon® Strength solo se pueden mantener cuando el equipo es examinado periódicamente para detectar daños y reparado. Es responsabilidad exclusiva del usuario/propietario garantizar que se realice un mantenimiento regular.

Los componentes desgastados o dañados deben reemplazarse inmediatamente y el equipo ser retirado del servicio hasta que se realice la reparación.

Si el banco de almacenamiento Echelon® Strength no funciona correctamente, comuníquese de inmediato con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda.

ANTES de comenzar cualquier programa de fitness o entrenamiento, consulte con su médico u oficial de salud. Esto asegurará que participe en programas de fitness o entrenamiento adecuados para su edad y condición física.

Antes de usar el banco de almacenamiento Echelon® Strength, responda estas preguntas:

- ¿Ha estado enfermo recientemente?
- ¿Ha tenido mareos prolongados recientemente?
- ¿Se ha quedado sin aliento sin ninguna razón recientemente?
- ¿Ha tenido dolor en el pecho recientemente?
- ¿Tiene actualmente alguna lesión que le impida hacer ejercicio?
- ¿Está embarazada?
- ¿Tiene alguna afección o motivo por el que NO deba hacer ejercicio?
- ¿Tiene más de 35 años y no hace actividad física?
- ¿Algún médico le ha recomendado NO hacer ejercicio?

Si responde "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, debe buscar más consejos de su médico antes de utilizar el banco de almacenamiento Echelon® Strength.

Lea el manual del usuario por completo y siga todas las instrucciones. Esto garantiza su seguridad.

- SIEMPRE utilice el banco de almacenamiento Echelon® Strength en un terreno sólido y nivelado y en un área bien iluminada y ventilada.
- SIEMPRE verifique que todas las piezas móviles estén bien sujetas antes de su uso.

- NUNCA permita que los niños jueguen sobre o alrededor del banco de almacenamiento Echelon® Strength. Esto ayuda a protegerlos de lesiones causadas por partes en movimiento.
- SIEMPRE configure correctamente el banco de almacenamiento Echelon® Strength para su tipo de cuerpo específico. El banco de almacenamiento Echelon® Strength ofrece un respaldo ajustable para garantizar una personalización rápida y sencilla para cada entrenamiento.
- SIEMPRE revise el banco de almacenamiento Echelon® Strength antes de usarlo.
- NUNCA utilice el banco de almacenamiento Echelon® Strength si no está ensamblado correctamente o completamente o si está dañado de alguna manera.
- NUNCA exceda el límite de peso del banco de almacenamiento Echelon® Strength. El límite de peso máximo del usuario para el banco de almacenamiento Echelon® Strength es de 330 libras (150 kg). El peso de carga máximo para el banco de almacenamiento Echelon® Strength es de 660 libras (300 kg). No utilice el banco de almacenamiento Echelon® Strength con ningún accesorio que pese más de 660 libras (300 kg).
- NUNCA utilice el banco de almacenamiento Strength cuando esté enfermo o fatigado.
- SIEMPRE use vestimenta y calzado adecuados que cubran completamente los pies. El cabello largo debe estar atado o recogido. Asegúrese de que los cordones de los zapatos estén metidos dentro de los zapatos.
- SIEMPRE entre en calor o haga estiramientos antes de comenzar el ejercicio.
- SIEMPRE tenga cuidado al subir y bajar del banco de almacenamiento Strength.
- NUNCA se pare ni se suba al banco de almacenamiento Strength.
- SIEMPRE mantenga las manos alejadas de las piezas móviles y asegúrese de tener cuidado al subir y bajar el asiento y el respaldo.
- NUNCA se esfuerce demasiado ni haga ejercicio hasta el agotamiento. Si se siente débil, mareado, con dificultad para respirar o si tiene dolores en el pecho u otros dolores, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE!
- SIEMPRE asegúrese de tener una botella con al menos 350 ml (12 oz) de agua y una toalla cerca para absorber el sudor del cuerpo y del banco de almacenamiento Echelon® Strength.
- NUNCA utilice el banco de almacenamiento Echelon® Strength en posición de pie.
- NUNCA utilice accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante. El uso de tales accesorios puede causar lesiones o daños al banco de almacenamiento Echelon® Strength y afectará la garantía del banco de almacenamiento Echelon® Strength.
- SIEMPRE asegúrese de limpiar el banco de almacenamiento Echelon® Strength después de cada uso para mantenerlo higiénico.
- La limpieza y el mantenimiento del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión. ¡Esta información de seguridad y el manual del usuario no reemplazan la necesidad de estar alerta y usar el sentido común al usar el banco de almacenamiento Echelon® Strength!

ADVERTENCIA

Consulte el manual del propietario o advertencias e información de seguridad adicionales. El no leer o seguir las instrucciones de seguridad establecidas en el manual del propietario puede resultar en posibles lesiones graves o la muerte.

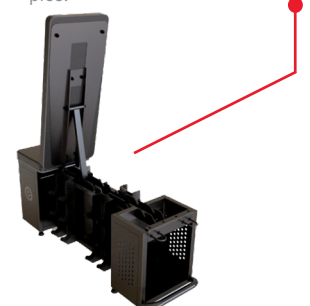
MANTENGA ALEJADO DE LOS NIÑOS.

SÓLO PARA USO DOMÉSTICO.

OBTENGA LAS INSTRUCCIONES ADECUADAS ANTES DEL USO.

PELIGRO DE APLASTAMIENTO

Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. De lo contrario, podrían producirse lesiones en manos o pies.



USO DEL PRODUCTO

Antes del primer uso, coloque el banco de almacenamiento Echelon® Strength en un espacio donde tenga dos pies de espacio libre en todos los lados del banco para montar y desmontar de forma segura.

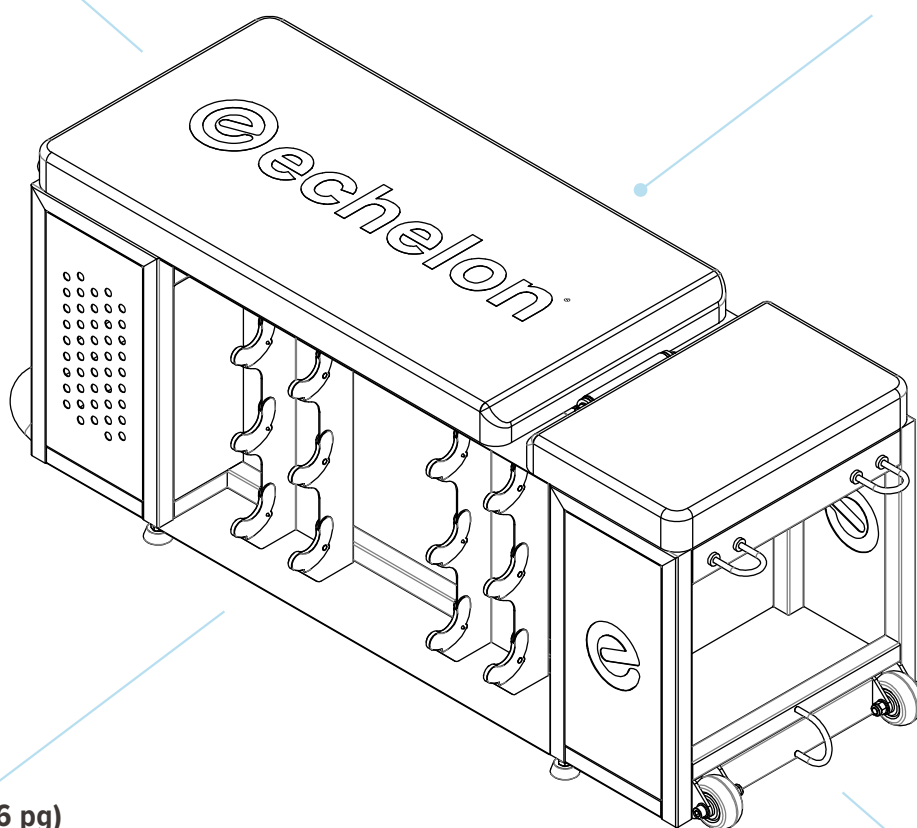
Las dimensiones mínimas para un uso seguro son: 0,6 m (23,6 pg) en al menos un lado y 0,6 m (23,6 pg) detrás o delante del banco de almacenamiento Echelon® Strength.

0,6 m (23,6 pg)

0,6 m (23,6 pg)

0,6 m (23,6 pg)

0,6 m (23,6 pg)

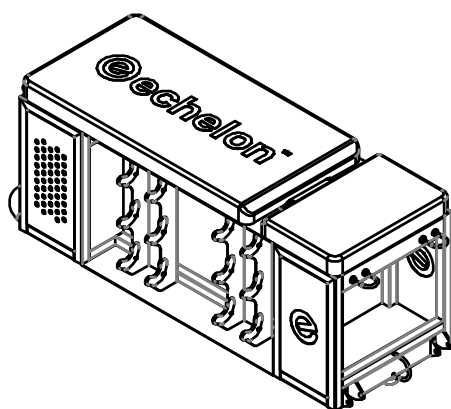


LISTA DE PIEZAS

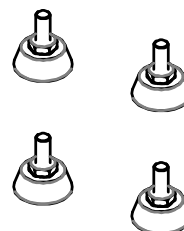


NOTA: Se requiere una llave para ensamblar completamente este producto. (NO INCLUIDO)

A STRENGTH STORAGE BENCH



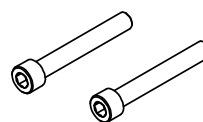
B PATAS



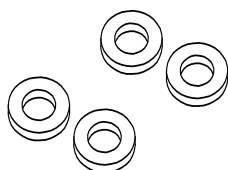
C RUEDAS



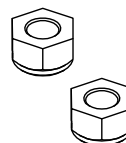
D M10x70 PERNOS



E M10 ARANDELAS



F M10 TUERCAS

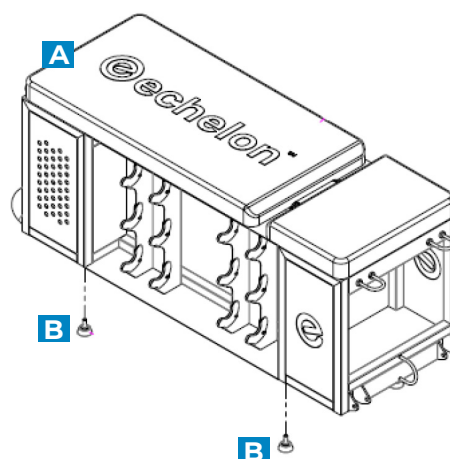


MONTAJE DEL PRODUCTO

PASO

1

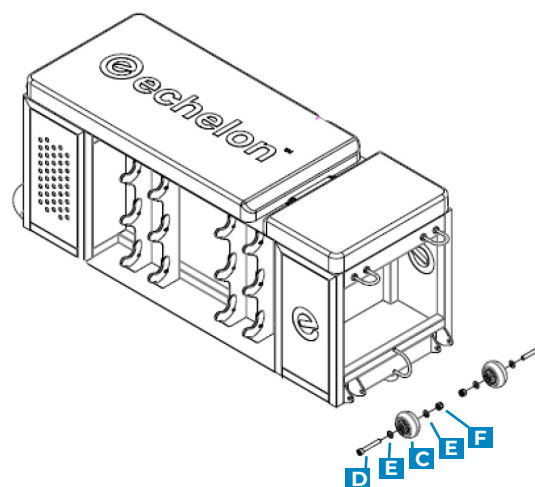
Gire suavemente el banco de almacenamiento Echelon® Strength (A) hacia un lado y atornille las patas (B) en su lugar. Regrese el banco a la posición vertical.



PASO

2

Instale las ruedas insertando la rueda (C) en el soporte de la rueda. Coloque la arandela (E) en el perno (D) y enrosque el perno (D) a través del soporte y la rueda (C). Asegúrelo en su lugar usando la arandela (E) y la tuerca (F).

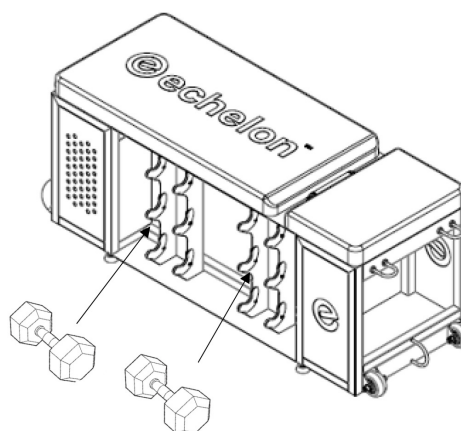


PASO

3

Cargue las mancuernas (no incluidas) en los estantes, asegurándose de distribuir los pesos de la forma más uniforme posible entre los dos lados.

Nota Importante: La carga para un solo estante vertical no debe exceder las 75 libras.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

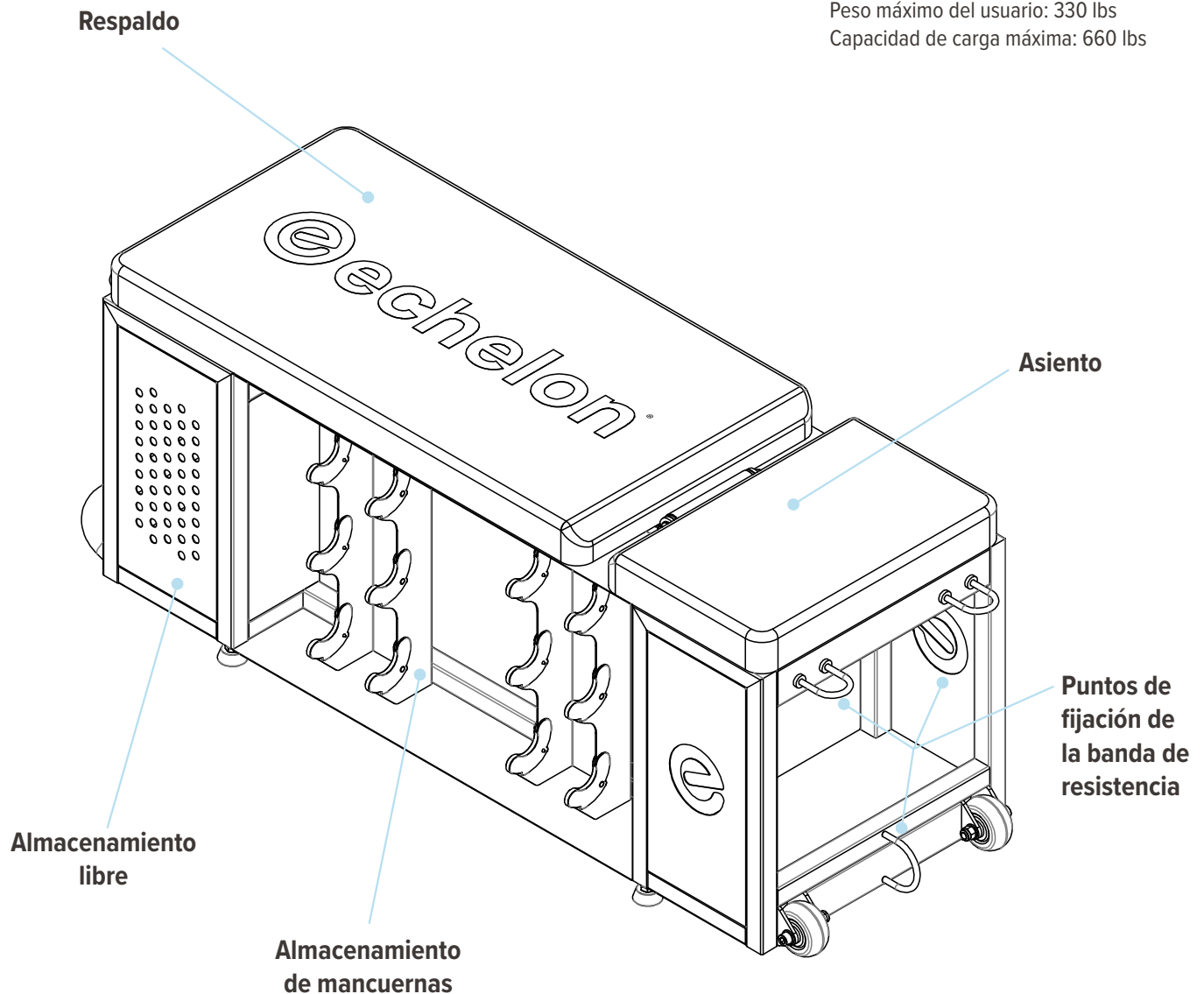
INFORMACIÓN:

Dimensiones ensamblado: 53" x 15" x 21"

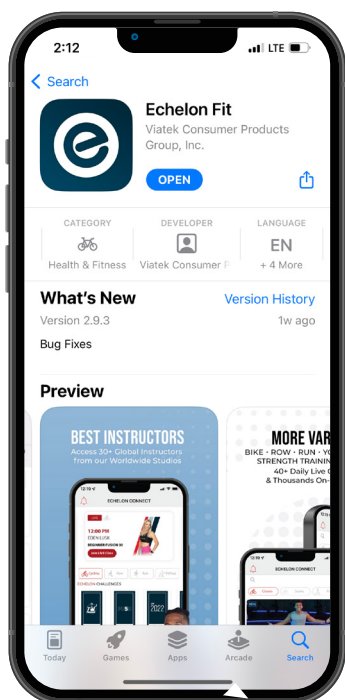
Peso: 148 lbs

Peso máximo del usuario: 330 lbs

Capacidad de carga máxima: 660 lbs



CREACIÓN DE CUENTA



DESCARGUE LA APLICACIÓN ECHELON FIT®

Asegúrese de que esté instalada la versión más reciente de la aplicación Echelon Fit® desde la tienda Google Play™ o la tienda App™.

INSTRUCCIONES OPERATIVAS

Conéctese a la aplicación Echelon Fit® para acceder a tutoriales e instrucciones de operación.



Escanee aquí para comenzar su prueba gratuita

Si compró este producto en el sitio web **echelonfit.com**, debería haber recibido un correo electrónico de activación.

Vaya a **member.echelonfit.com** y siga las instrucciones en pantalla para elegir un plan y configurar su cuenta. Esta información será necesaria para iniciar sesión en su cuenta en la aplicación Echelon Fit®.

La información de la cuenta y los planes se administran en **member.echelonfit.com** y utilizan las mismas credenciales de inicio de sesión. Después de crear la cuenta de inicio de sesión en **member.echelonfit.com**, tome nota de la información de inicio de sesión. Se utilizará el mismo usuario en la aplicación.

1. SELECCIONE “SIGN UP NOW” (REGÍSTRESE AHORA)

2. SELECCIONE EL LUGAR DE COMPRA

Seleccione el lugar de compra y siga las instrucciones en pantalla.

3. ELIJA SU PLAN

Mensual / 1 año / 2 años

4. CONFIGURE SU MÉTODO DE PAGO

5. INTRODUZCA LA INFORMACIÓN DE SU CUENTA PERSONAL

6. REVISE LA CUENTA

Donde puede editar su información de facturación, agregar familiares, administrar suscripciones y (si está en su dispositivo móvil) descargar la aplicación e iniciar sesión.

ACTIVACIÓN DE CUENTA

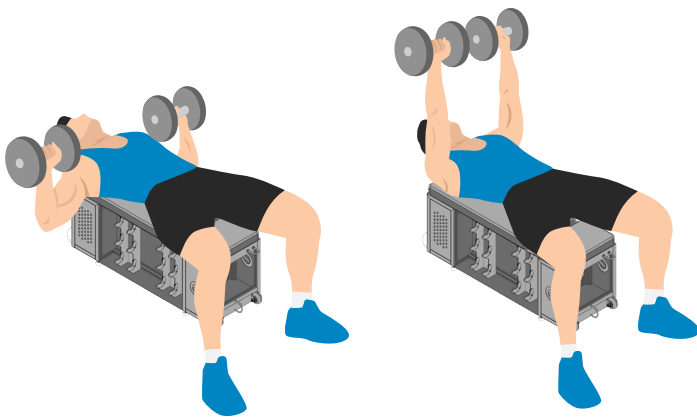
Si compró este producto en el sitio web **echelonfit.com**, debería haber recibido un correo electrónico de activación. Haga clic en el enlace del correo electrónico de activación y siga las instrucciones en pantalla. Ingrese su información para verificar su información de pago..

No se le cobrará hasta el mes siguiente.

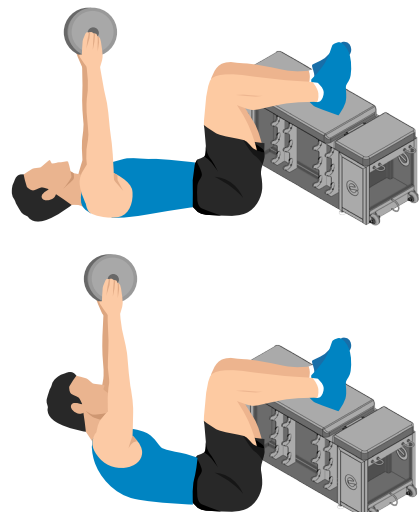
EJERCICIOS

Usando ambas manos, levante o baje la espalda hasta la posición deseada para el tipo de ejercicio elegido. Nota Importante: Nunca ajuste el respaldo mientras esté en el banco de almacenamiento Echelon® Strength o cuando el producto esté en uso.

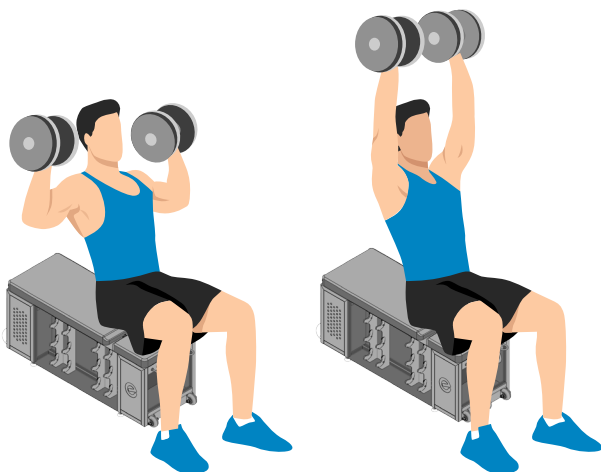
PRESS DE PECHO



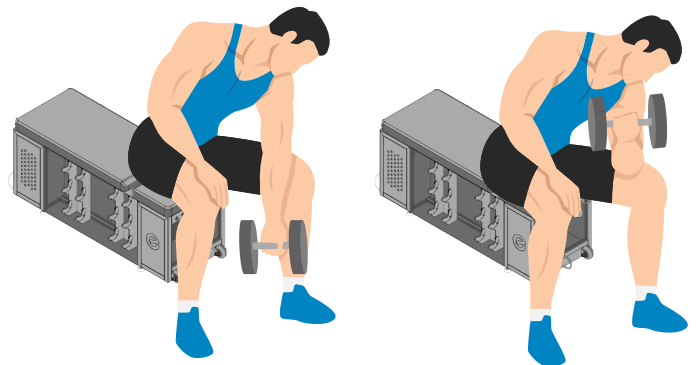
ABDOMINALES



PRESS DE HOMBROS



CURL DE BICEPS



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

DIARIAMENTE:

1. Antes del primer uso, compruebe todas las piezas móviles y la instalación de las pesas para asegurarse de que no haya daños y que todas las pesas estén seguras.
2. Limpie el banco y las pesas con un paño limpio para eliminar el sudor o la suciedad.
3. Asegúrese de que el banco esté almacenado en un lugar fresco y seco.
4. Asegúrese de guardar el banco con el respaldo completamente bajado para evitar daños a la unidad o lesiones a otras personas.

SEMANALMENTE:

1. Mueva el banco para aspirar alrededor del área de entrenamiento.
2. Compruebe todas las piezas móviles para asegurarse de que no haya daños. Si encuentra alguna pieza suelta, apriétela antes de usar.

MENSUALMENTE:

1. Revise los soportes para mancuernas para asegurarse de que no haya daños y que no se hayan aflojado del marco. Si encuentra algún daño, deje de usar y comuníquese con el servicio de atención al cliente.

Preguntas o Inquietudes

¡Nuestros miembros son nuestra prioridad! Si necesita ayuda o tiene inquietudes, comuníquese con nuestro equipo de servicio al cliente.

☎ (833) 937-2453

✉ cs@echelonfit.com

Enviar una solicitud:



Información de Garantía

Su banco de almacenamiento Echelon® Strength viene con una garantía de 1 año en piezas y mano de obra. Si surge la necesidad, todo lo que necesita es un comprobante de compra y nuestro equipo de atención al cliente estará encantado de ayudarle. Hay disponibles garantías extendidas adicionales de 1 o 2 años a través del Servicio al Cliente.



MODELO: ECH-BENCHSTOR-01

ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
605 CHESNUT STREET, SUITE 700
CHATTANOOGA, TN 37450

ECHELONFIT.COM



LEA LAS INSTRUCCIONES
ANTES DE OPERAR

HECHO EN
CHINA

OPERAR PATENTE
PENDIENTE

REV: 06132024

echelon[®] **Strength**

Fitnessbank mit Stauraum



BEDIENUNGSANLEITUNG

WILLKOMMEN

Ich bin Lou Lentine, Gründer von Echelon, und ich möchte Sie in der Echelon-Community willkommen heißen. Sie haben eine großartige Entscheidung für sich und Ihre Familie getroffen. Die Echelon Experience ist eine innovative Kombination aus Fitnessprodukten, die in unsere hochmoderne Echelon Fit®-App integriert sind. Dieser brandneue Fitness-Lebensstil verbindet Ihre Familie, Freunde, die Echelon-Community und Echelon-Trainer, um Sie bei Ihren Fitnesszielen zu unterstützen. Mit Tausenden von Live- und On-Demand-Kursen gibt es unabhängig von Ihrem Zeitplan oder Ihrer Erfahrung immer einen neuen und aufregenden Kurs, an dem Sie teilnehmen können.

Wir begrüßen Ihre Entscheidung, unserer Echelon-Familie beizutreten, um einen gesünderen Lebensstil zu führen. Wir sind bestrebt, weiterhin hochmoderne Fitnessprodukte der Weltklasse zu entwickeln, um die Lebensqualität durch Trainingserlebnisse zu verbessern, die einen aktiven Lebensstil zugänglicher und nachhaltiger machen.

Nochmals vielen Dank, dass Sie sich für Echelon entschieden haben, und ich freue mich darauf, Sie im nächsten Live-Kurs zu sehen!

Mit freundlichen Grüßen,



Lou Lentine
Gründer von Echelon Fitness
Multimedia, LLC



INHALTSVERZEICHNIS

.....

»	SICHERHEITSINFORMATIONEN	04
»	PRODUKTVERWENDUNG	05
»	TEILELISTE	06
»	PRODUKTMONTAGE	07
»	TECHNISCHE DATEN	08
»	ÜBUNGEN	09
»	PFLEGE UND WARTUNG	10
»	GARANTIEINFORMATIONEN	11



LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DIE ECHELON® STRENGTH FITNESSBANK MIT STAURAUM VERWENDEN

NUR FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF.

NICHT IM FREIEN VERWENDEN.

Beim Auf- und Abbau der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum ist Vorsicht geboten. Vergewissern Sie sich vor dem Auf- und Abbau, dass alle beweglichen Teile in der gewünschten Position gesichert sind.

Der Hersteller empfiehlt, die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum an einem Ort aufzustellen, an dem Sie auf allen Seiten der Bank zwei Fuß Freiraum haben, um sicher auf- und absteigen zu können.

Die Mindestabmessungen sind: 0,6 m auf mindestens einer Seite und 0,6 m entweder hinter oder vor der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum.

Stellen Sie sicher, dass alle Montageteile vor dem ersten Gebrauch vollständig festgezogen wurden.

Überprüfen Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum vor dem Gebrauch auf Schäden und stellen Sie sicher, dass alle beweglichen Teile ordnungsgemäß funktionieren.

Wischen Sie die Bank beim Reinigen Ihrer Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum mit einem weichen Lappen und mildem Reinigungsmittel oder Wasser ab. Verwenden Sie keine ätzenden chemischen Flüssigkeiten, welche die Abdeckung beschädigen könnten.

Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern.

Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie keine Zubehöreile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind und sich während des Trainings nicht gelöst haben.

Die Sicherheit und Integrität der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden untersucht und repariert wird.

Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers/Eigentümers, sicherzustellen, dass regelmäßige Wartungsarbeiten durchgeführt werden.

Verschlossene oder beschädigte Komponenten sollten sofort ersetzt und das Gerät außer Betrieb genommen werden, bis die Reparatur durchgeführt wurde.

Wenn die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich umgehend an den Kundendienst, um Hilfe zu erhalten.

BEVOR Sie mit einem Fitness- oder Krafttrainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsexperten. So stellen Sie sicher, dass Sie das richtige Kraft- oder Fitnessprogramm für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung absolvieren.

Beantworten Sie vor der Verwendung der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum folgende Fragen:

- *Waren Sie kürzlich krank?*
- *War Ihnen kürzlich über längere Zeit schwindlig?*
- *Waren Sie kürzlich grundlos außer Atem?*
- *Hatten Sie kürzlich Brustschmerzen?*
- *Haben Sie derzeit Verletzungen, die Sie am Training hindern?*
- *Sind Sie schwanger?*
- *Haben Sie Erkrankungen oder Gründe, warum Sie NICHT trainieren sollten?*
- *Sind Sie über 35 Jahre alt und körperlich inaktiv?*
- *Hat Ihnen ein Arzt gesagt, dass Sie NICHT trainieren sollten?*

Wenn Sie eine der obigen Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie vor der Verwendung der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum weiteren Rat von Ihrem Arzt einholen.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen. So gewährleisten Sie Ihre Sicherheit.

- Verwenden Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum IMMER auf festem, ebenem Boden und in einem gut beleuchteten und belüfteten Bereich.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung IMMER, ob alle beweglichen Teile sicher befestigt sind.

- Lassen Sie Kinder NIEMALS auf oder um die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum spielen. So schützen Sie sie vor Verletzungen durch bewegliche Teile.
- Stellen Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum IMMER richtig für Ihren spezifischen Körpertyp auf. Die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum bietet eine verstellbare Rückenlehne, um eine schnelle und einfache Anpassung für jedes Training zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum IMMER vor der Verwendung.
- Verwenden Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum NIEMALS, wenn sie nicht richtig/vollständig zusammengebaut oder in irgendeiner Weise beschädigt ist.
- Überschreiten Sie NIEMALS das Gewichtslimit für die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum. Das maximale Benutzergewicht für die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum beträgt 150 kg. Das maximale Ladegewicht für die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum beträgt 300 kg. Verwenden Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum nicht mit Zubehör, das 300 kg übersteigt.
- Verwenden Sie die Strength Fitnessbank mit Stauraum NIEMALS, wenn Sie krank oder erschöpft sind.
- Tragen Sie IMMER angemessene Kleidung und Schuhe, die Ihre Füße vollständig bedecken. Lange Haare sollten zurückgebunden oder verdeckt sein. Stellen Sie sicher, dass die Schnürsenkel in Ihren Schuhen stecken.
- Wärmen Sie sich IMMER auf/dehnen Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Seien Sie IMMER vorsichtig, wenn Sie auf die Strength Fitnessbank mit Stauraum steigen und wieder heruntersteigen.
- Stehen oder klettern Sie NIEMALS auf die Strength Fitnessbank mit Stauraum.
- Halten Sie Ihre Hände IMMER von beweglichen Teilen fern und seien Sie vorsichtig, wenn Sie Sitzfläche und Rückenlehne der Bank anheben und absenken.
- Überanstrengen Sie sich NIEMALS und arbeiten Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie sich schwach oder schwindlig fühlen, kurzatmig sind oder Brust- oder andere Schmerzen haben, **HÖREN SIE SOFORT MIT DEM TRAINING AUF!**
- Stellen Sie IMMER sicher, dass Sie eine Wasserflasche mit mindestens 330 ml Wasser und ein Handtuch in der Nähe haben, um den Schweiß von Ihrem Körper und der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum aufzusaugen.
- Verwenden Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum NIEMALS im Stehen.
- Verwenden Sie NIEMALS Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde. Die Verwendung solcher Zubehöreile kann zu Verletzungen oder Schäden an der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum führen und die Garantie der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum beeinträchtigen.
- Stellen Sie IMMER sicher, dass die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum nach jedem Gebrauch abgewischt wird, um sie hygienisch zu halten.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Diese Sicherheitsinformationen und das Benutzerhandbuch ersetzen nicht die Notwendigkeit, bei der Verwendung der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum wachsam zu sein und gesunden Menschenverstand walten zu lassen!

WARNUNG

Siehe Benutzerhandbuch oder zusätzliche Warnungen und Sicherheitsinformationen. Das Nichtlesen und Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise im Benutzerhandbuch kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

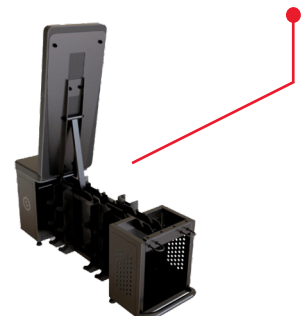
KINDER FERNHALTEN.

NUR FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH.

VOR DER VERWENDUNG ENTSPRECHENDE ANLEITUNG ERHALTEN.

QUETSCHGEFAHR

Hände und Füße von beweglichen Teilen fernhalten. Andernfalls kann es zu Verletzungen an Händen oder Füßen kommen.



PRODUKTVERWENDUNG

Stellen Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum vor der ersten Verwendung an einem Ort auf, an dem Sie auf allen Seiten der Bank zwei Fuß Freiraum haben, um sicher auf- und absteigen zu können.

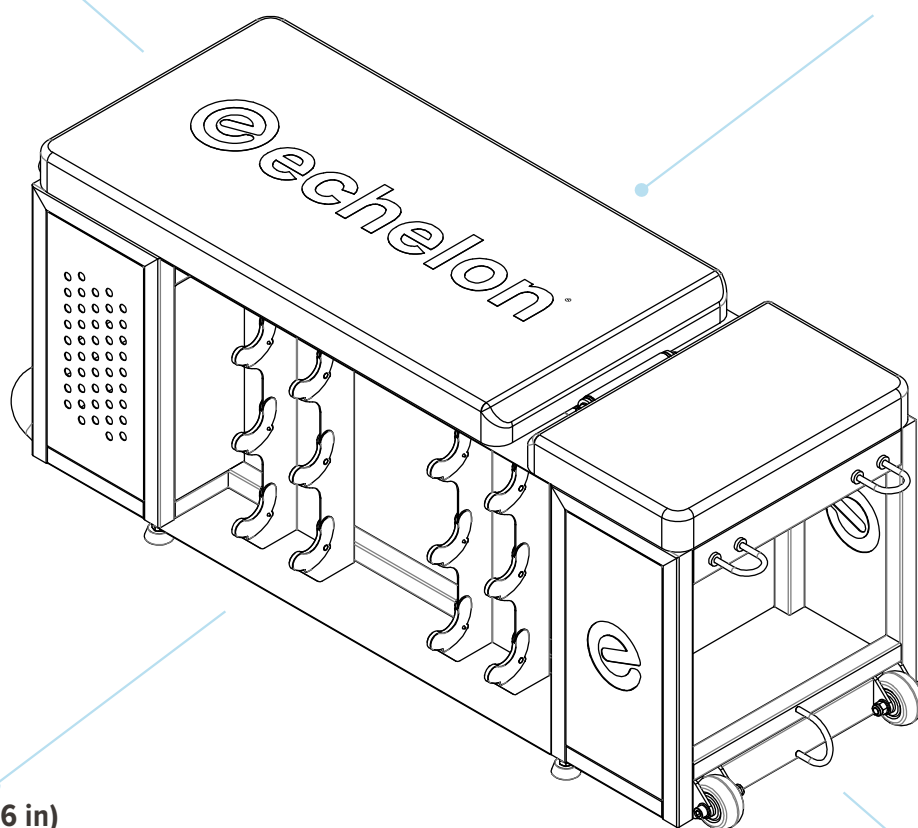
Die Mindestabmessungen für eine sichere Verwendung sind: 0,6 m auf mindestens einer Seite und 0,6 m entweder hinter oder vor der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum.

0,6 m (23,6 in)

0,6 m (23,6 in)

0,6 m (23,6 in)

0,6 m (23,6 in)

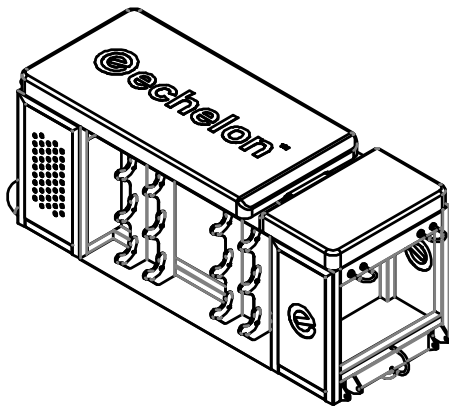


TEILELISTE

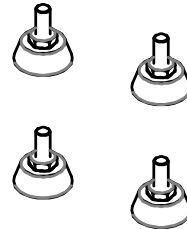


HINWEIS: Für die vollständige Montage dieses Produkts wird ein Schraubenschlüssel benötigt. (NICHT INBEGRIFFEN)

A Strength Fitnessbank mit Stauraum



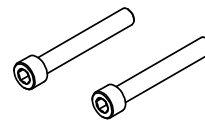
B Füße



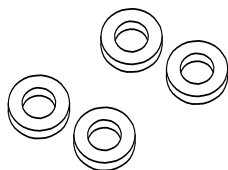
C Räder



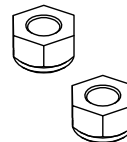
D M10x70 Bolzen



E M10 Unterlegscheiben



F M10 Muttern

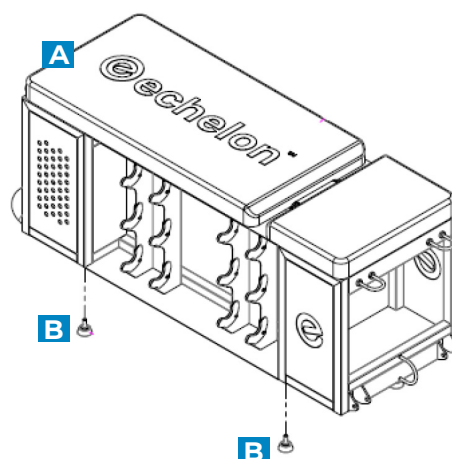


PRODUKTMONTAGE

SCHRITT

1

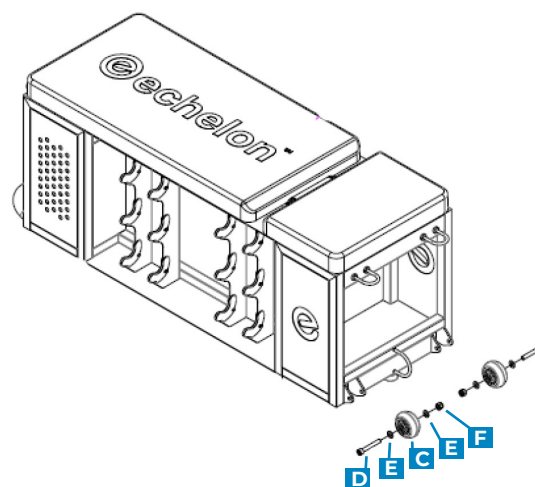
Drehen Sie die Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum (A) vorsichtig auf die Seite und schrauben Sie die Füße (B) fest. Bringen Sie die Bank wieder in die aufrechte Position.



SCHRITT

2

Montieren Sie die Räder, indem Sie das Rad (C) in die Radhalterung einsetzen. Legen Sie die Unterlegscheibe (E) auf den Bolzen (D) und schrauben Sie den Bolzen (D) durch Halterung und Rad (C). Befestigen Sie sie mit der Unterlegscheibe (E) und der Mutter (F).

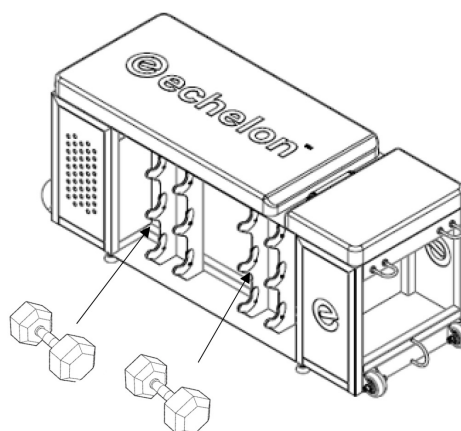


SCHRITT

3

Laden Sie Hanteln (nicht im Lieferumfang enthalten) auf die Gestelle und achten Sie darauf, die Gewichte so gleichmäßig wie möglich auf die beiden Seiten zu verteilen.

Wichtiger Hinweis: Die Belastung eines einzelnen vertikalen Gestells darf 75 lbs nicht überschreiten.



TECHNISCHE DATEN

INFORMATIONEN:

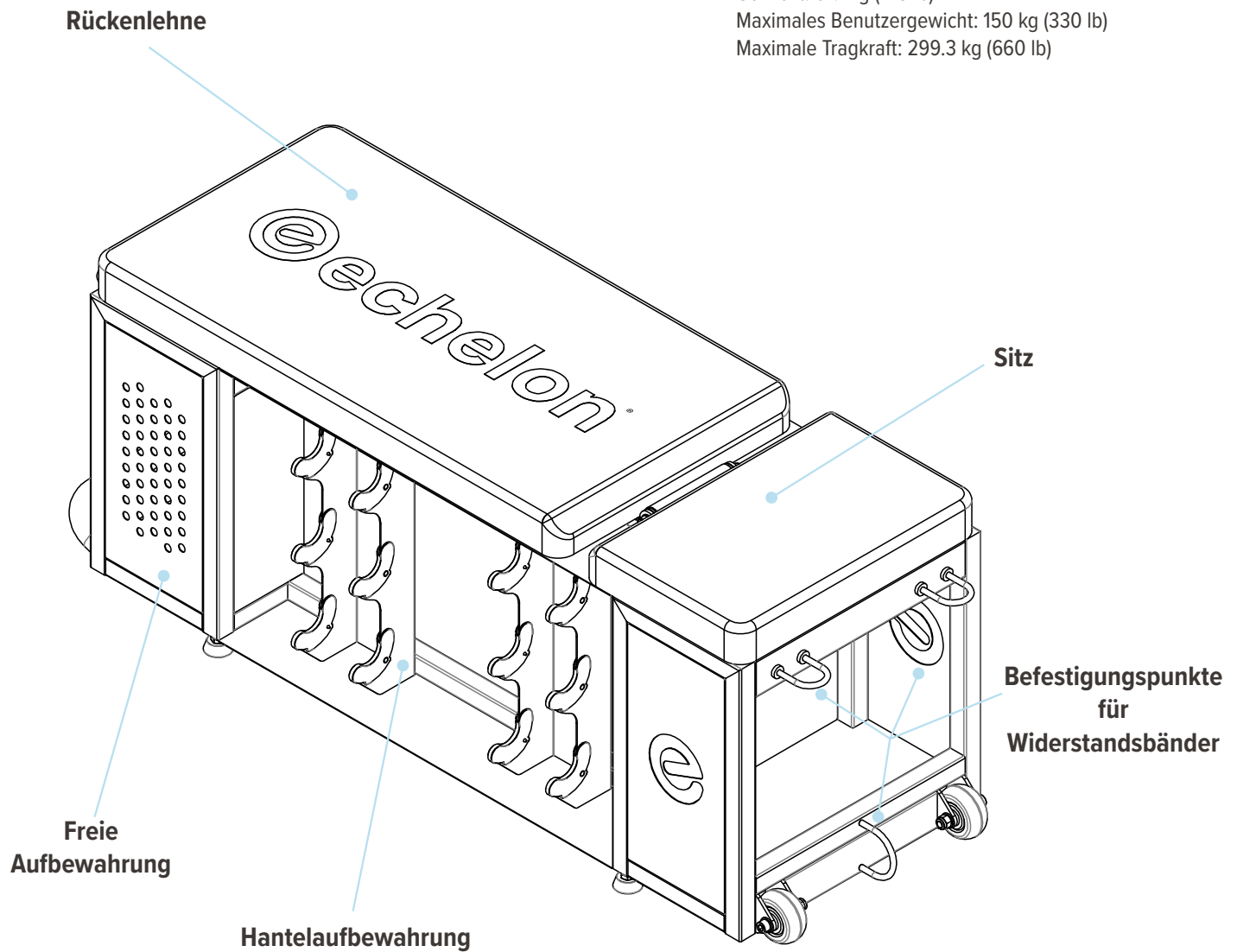
Abmessungen zusammengebaut: 134.6 x 38.1 x 53.3 cm

53 x 15 x 21 in

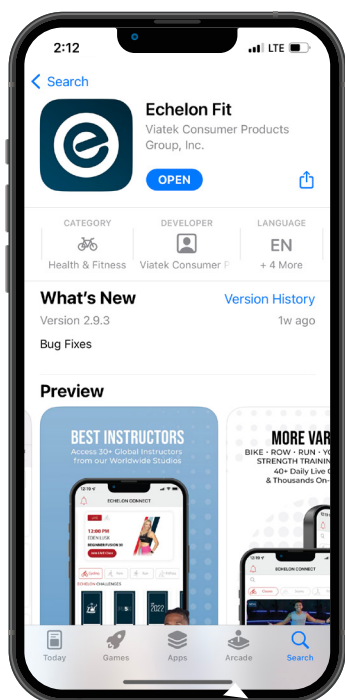
Gewicht: 67.1 kg (148 lb)

Maximales Benutzergewicht: 150 kg (330 lb)

Maximale Tragkraft: 299.3 kg (660 lb)



KONTOERSTELLUNG



LADEN SIE DIE ECHELON FIT®-APP HERUNTER

Stellen Sie sicher, dass die neueste Version der Echelon Fit® App aus dem Google Play™ Store oder dem App™ Store installiert ist.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Verbinden Sie sich mit der Echelon Fit® App, um auf Tutorials und Bedienungsanleitungen zuzugreifen.



Scannen Sie hier, um Ihre kostenlose Testversion zu starten

Wenn dieses Produkt auf der Website echelonfit.com gekauft wurde, sollten Sie eine Aktivierungs-E-Mail erhalten haben.

Gehen Sie zu member.echelonfit.uk und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um einen Plan auszuwählen und Ihr Konto einzurichten. Diese Informationen werden benötigt, um sich bei Ihrem Konto in der Echelon Fit®-App anzumelden.

Alle Kontoinformationen und Pläne werden auf member.echelonfit.com verwaltet und verwenden denselben Login. Notieren Sie sich Ihre Login-Informationen, nachdem Sie Ihren Konto-Login auf member.echelonfit.com erstellt haben. Dies sind dieselben Login-Informationen für die App.

1. WÄHLEN SIE “SIGN UP NOW” (JETZT ANMELDEN)

2. KAUFORT AUSWÄHLEN

Wählen Sie den Kaufort aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

3. WÄHLEN SIE IHREN PLAN

Monatlich / 1 Jahr / 2 Jahre

4. ZAHLUNGSMETHODE EINRICHTEN

5. PERSÖNLICHE KONTOINFORMATIONEN EINGEBEN

6. IHR KONTO ANZEIGEN

Hier können Sie Ihre Rechnungsinformationen bearbeiten, Familienmitglieder hinzufügen, Abonnements verwalten und (wenn Sie sich auf Ihrem Mobilgerät befinden) die App herunterladen und sich anmelden.

KONTOAKTIVIERUNG

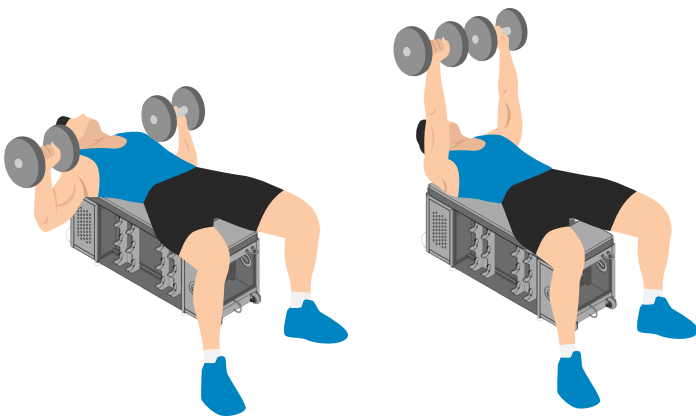
Wenn dieses Produkt auf der Website echelonfit.com gekauft wurde, sollten Sie eine Aktivierungs-E-Mail erhalten haben. Klicken Sie auf den Link in der Aktivierungs-E-Mail und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Geben Sie Ihre Daten ein, um Ihre Zahlungsinformationen zu bestätigen.

Sie werden erst im nächsten Monat belastet.

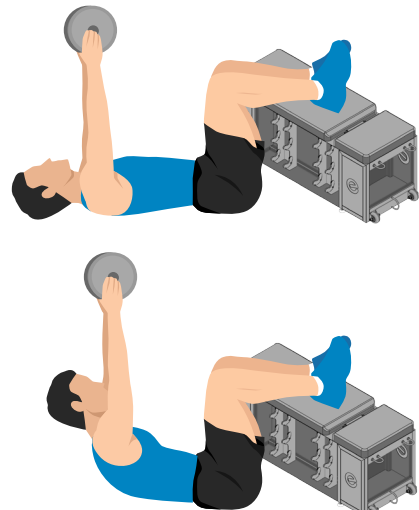
ÜBUNGEN

Mit beiden Händen den Rücken in die gewünschte Position für die gewählte Übungsart heben oder senken.
Wichtiger Hinweis: Verstellen Sie die Rückenlehne niemals, während Sie auf der Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum sind oder wenn das Produkt in Gebrauch ist.

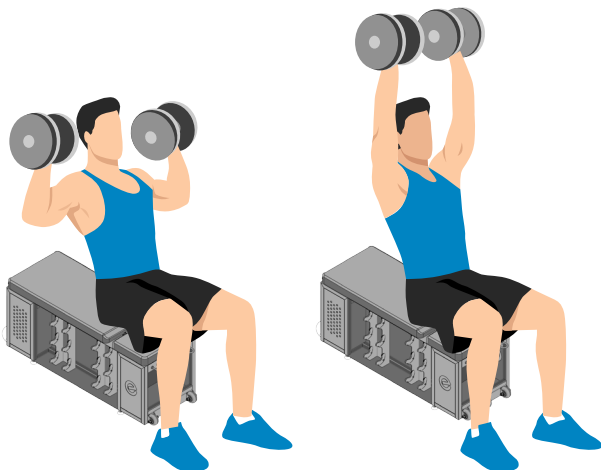
BRUSTPRESSE



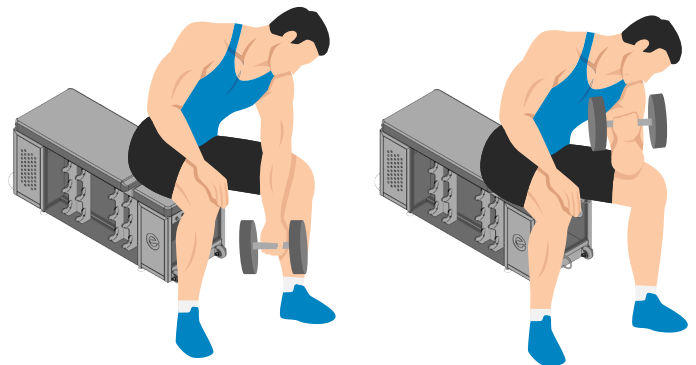
SIT-UP



SCHULTERPRESSE



ARMCURL



PFLEGE UND WARTUNG

TÄGLICH:

1. Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch alle beweglichen Teile und die Montage der Gewichte, um sicherzustellen, dass keine Schäden vorliegen und alle Gewichte sicher sind.
2. Wischen Sie Bank und Gewichte mit einem sauberen Lappen ab, um Schweiß oder Schmutz zu entfernen.
3. Stellen Sie sicher, dass die Bank an einem kühlen, trockenen Ort gelagert wird.
4. Stellen Sie sicher, dass die Bank mit vollständig abgesenkter Rückenlehne gelagert wird, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden.

WÖCHENTLICH:

1. Bewegen Sie die Bank, um den Trainingsbereich abzusaugen.
2. Überprüfen Sie alle beweglichen Teile, um sicherzustellen, dass keine Schäden vorliegen. Wenn sich Teile gelöst haben, ziehen Sie sie vor der Verwendung fest.

MONATLICH:

1. Überprüfen Sie die Hantelständer, um sicherzustellen, dass keine Schäden vorliegen und sich die Ständer nicht vom Rahmen gelöst haben. Wenn Sie Schäden feststellen, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich an den Kundendienst.

Fragen oder Bedenken

Unsere Mitglieder haben für uns Priorität! Wenn Sie Hilfe benötigen oder Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstteam.

☎ +49 40 52592884

✉ kundenservice@echelonfit.eu

Anfrage senden:



Garantieinformationen

Ihre Echelon® Strength Fitnessbank mit Stauraum wird mit einer 1-jährigen Garantie auf Teile und Arbeitsleistung geliefert. Bei Bedarf benötigen Sie lediglich einen Kaufbeleg und unser Kundendienstteam hilft Ihnen gerne weiter. Zusätzliche 1- oder 2-jährige Garantieverlängerungen sind über den Kundendienst erhältlich.



MODELL: ECH-BENCHSTOR-01

ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC.
27 OLD GLOUCESTER STREET
LONDON, UNITED KINGDOM, WC1N 3AX

EchelonFit.uk



VOR DER BETRIEBUNG DIE
ANWEISUNGEN LESEN

HERGESTELLT
IN CHINA

PATENT
ANGEMELDET

REV: 09292024