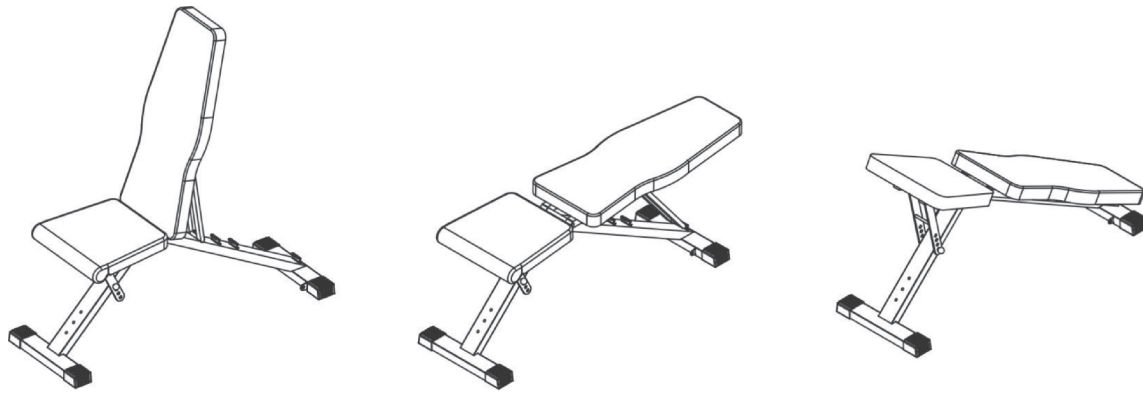
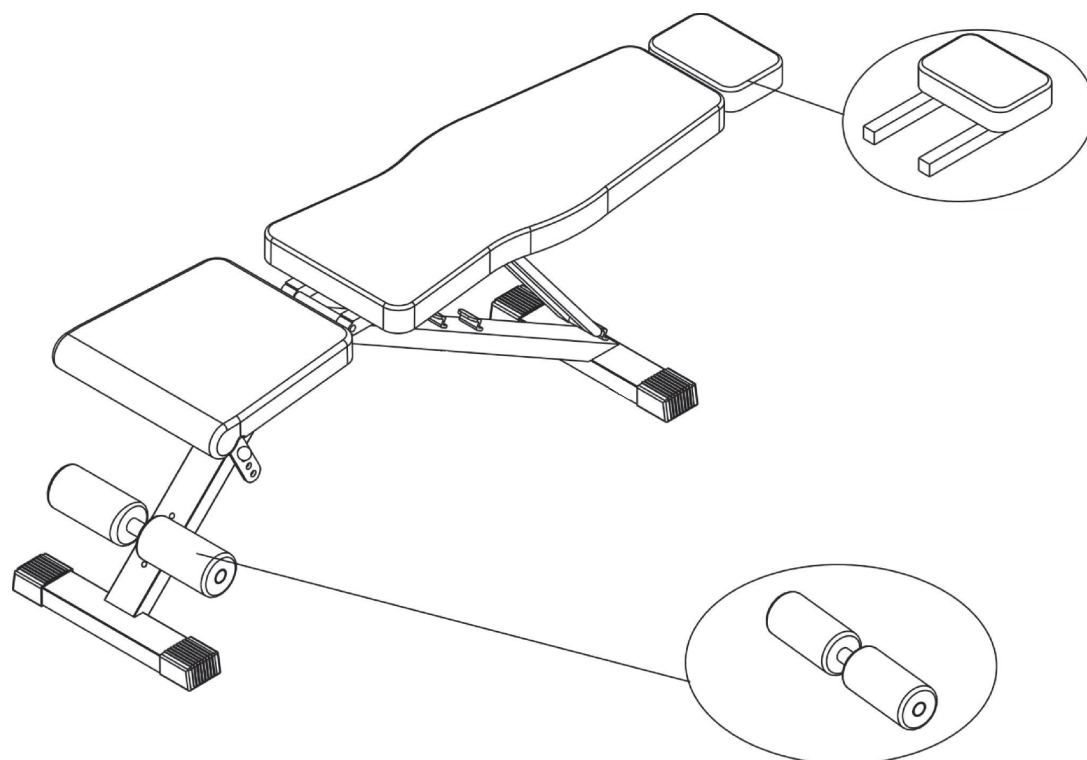


Adjust the Back Cushion and the Seat Cushion Position as illustrations to your favorite, so as to reach your workout aims.



You can buy accessories like Leg catch and Head cushion, and fix them on this HBN210 as below drawing, so that you can do more exercises like SIT-UP, Chest Fly, Bench Press, Concentration Curl, Bicep Curl, Lateral Raise.

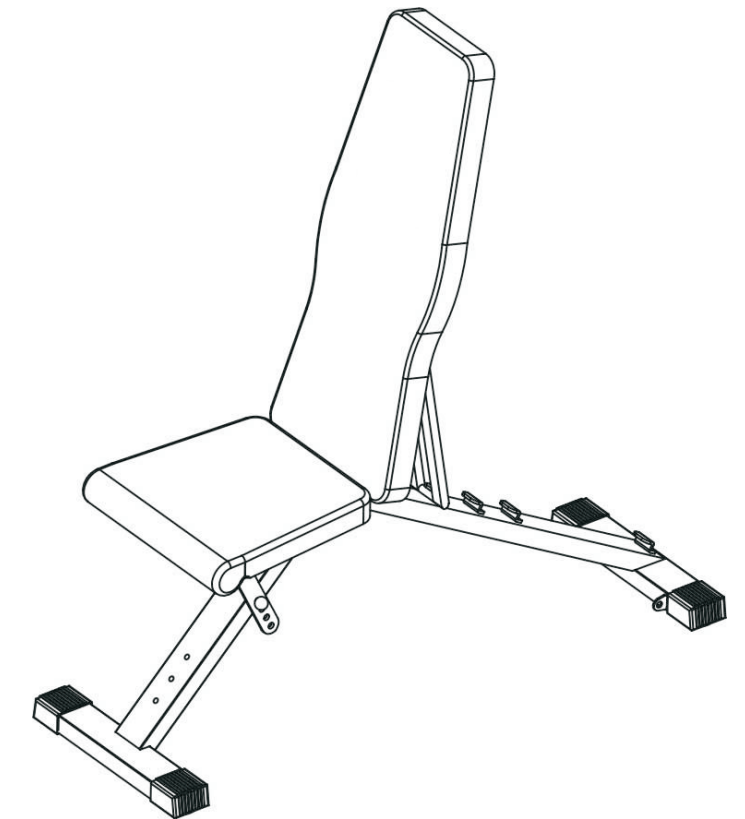


NEOLYP

HBN210 Foldable Bench Owners Manual



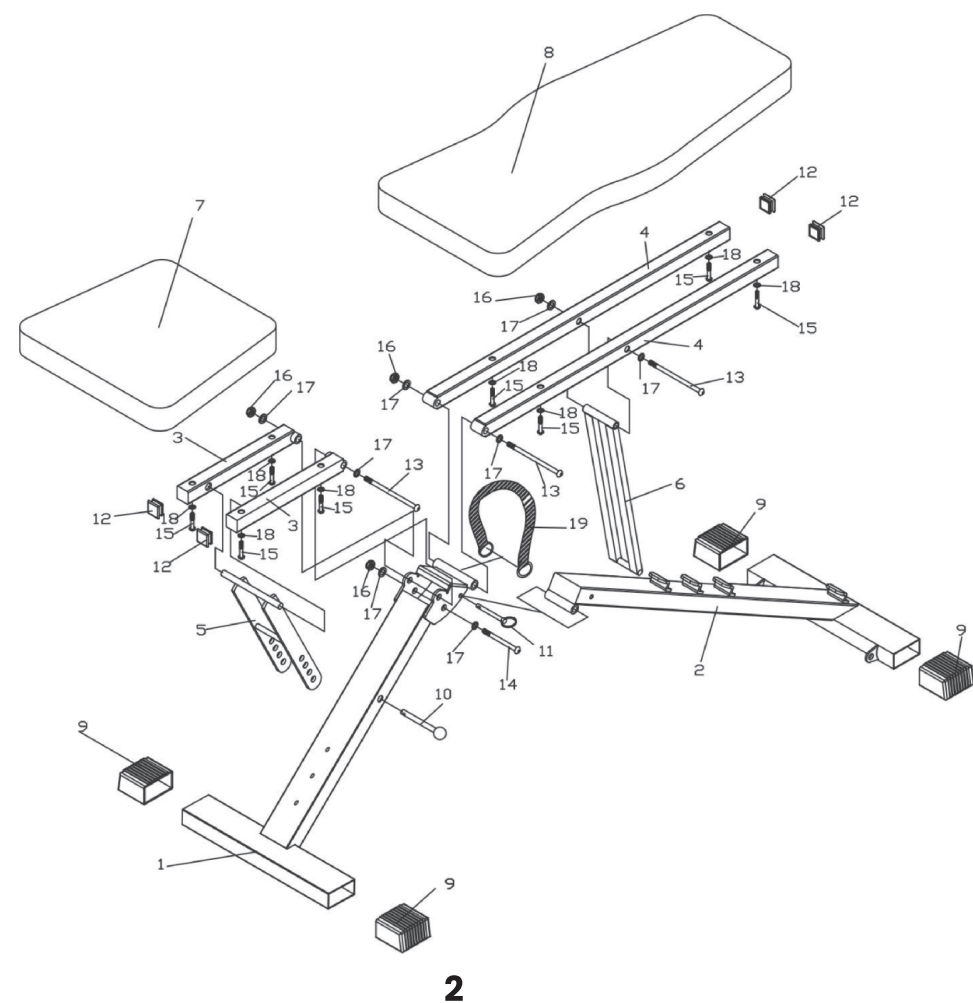
Online Manual



1. Very important to read the entire manual before assembling and using the equipment.
2. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
3. Keep fingers clear of moving parts at all times.
4. The products shall be placed and used on level and stable surface.
5. Use only under competent supervision. Do not allow children to play on or around this product.

Exploded View – Parts List

DIAGRAM	PART NAME	QTY
1	Front Support Frame	1
2	Back Support Frame	1
3	Seat Support Frame	1
4	Backrest Support Frame	1
5	Seat Adjustment Frame	1
6	Backrest Adjustment Frame	1
7	Seat Cushion	1
8	Backrest Cushion	1
9	Foot Cap 30×60	4
10	Ball Pin	1
11	Bolt Ring	1
12	Plug	4
13	Bolt, Round head M10×150	3
14	Bolt, Round head M10×86	1
15	Bolt, Round head M8×35	8
16	Nylock Nut M10	4
17	Washer M10	8
18	Washer M8	8
19	Handle Band	1

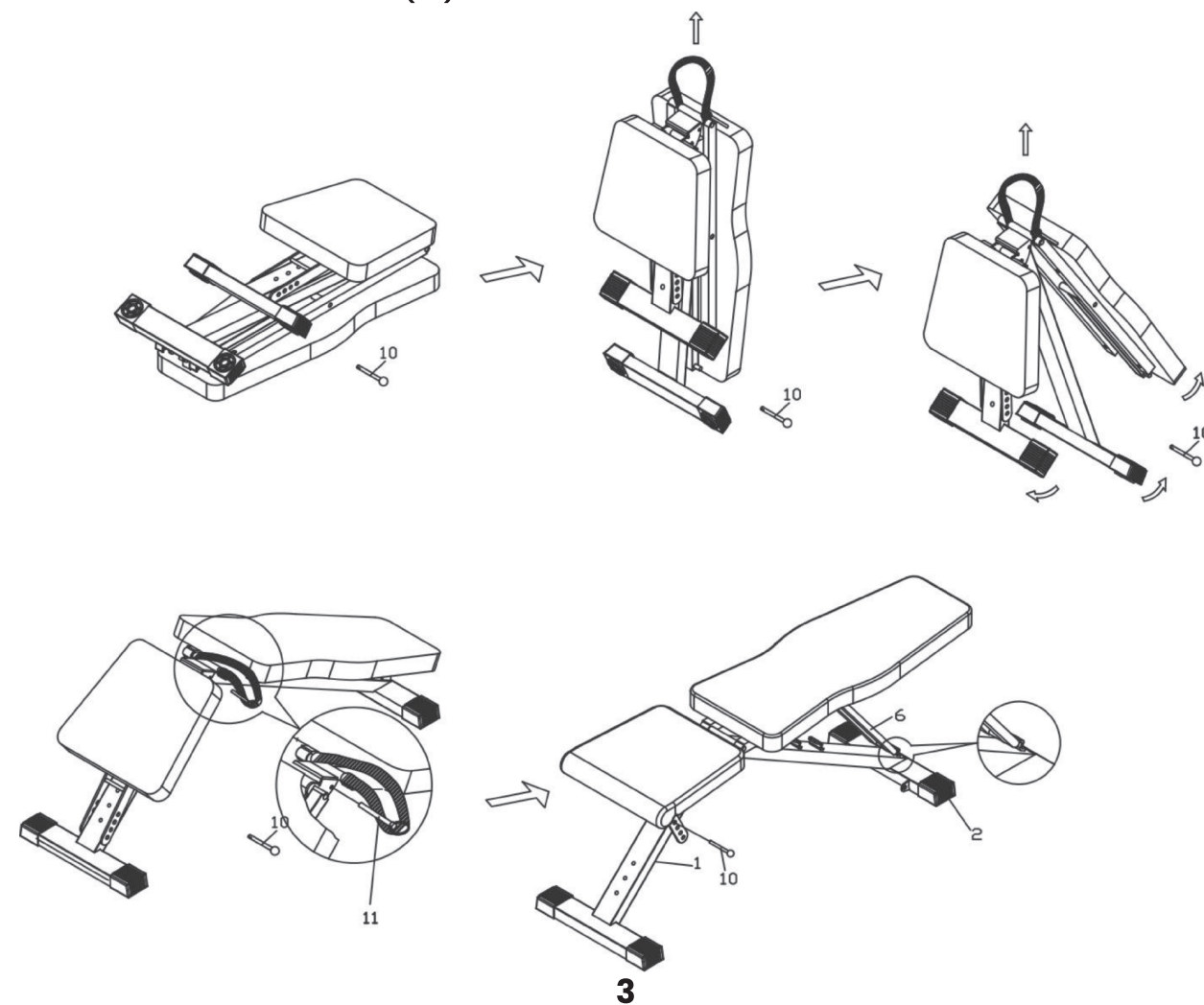


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

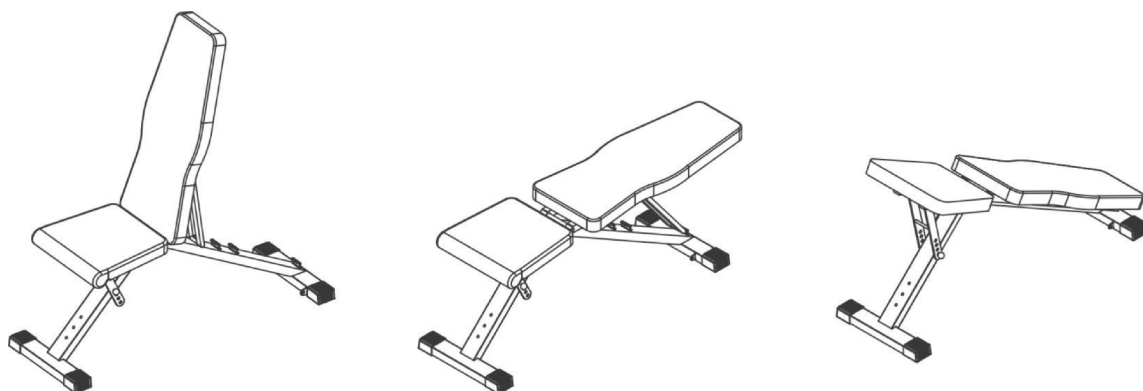
STEP 1. Bring HANDLE BAND(19) to folding bench stand up.

STEP 2. Pull out the BACKREST CUSHION(8), then separate the FRONT SUPPORT FRAME(1) and the BACK SUPPORT FRAME(2) on the ground, insert the BOLT RING(11) into the hole.

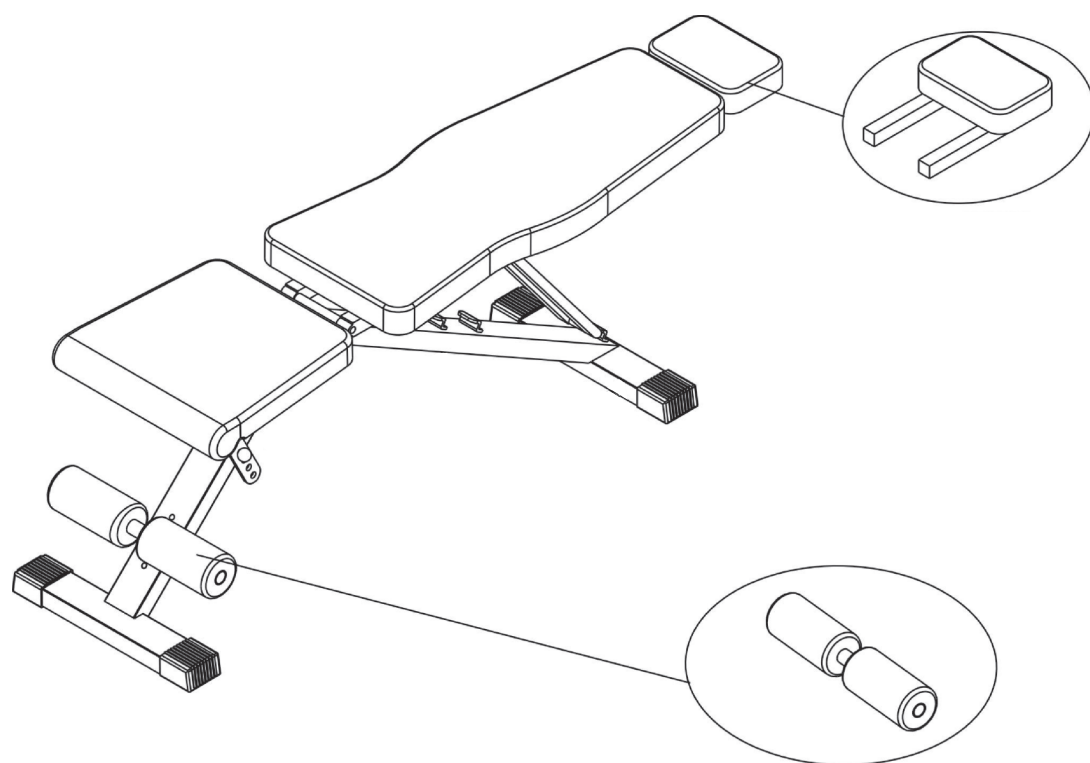
STEP 3. Insert the BALL PIN(10) into the hole of SEAT ADJUSTMENT FRAME(5) and the FRONT SUPPORT FRAME(1), the SEAT ADJUSTMENT FRAME(5) have four holes to change the degrees of the seat. Put the BACKREST ADJUSTMENT FRAME(6) in the fixed slot of the BACK SUPPORT FRAME(2). The backrest adjustment frame also have four slots to change the degrees of the BACKREST CUSHION(8).



Stellen Sie die Position der Rückenlehne und des Sitzpolsters wie in den Abbildungen gezeigt ein, sodass sie Ihren Trainingszielen entspricht.



Sie können Zubehör wie Beinhalterung und Kopfpolster erwerben und gemäß der untenstehenden Zeichnung an dieser HBN210-Bank befestigen, sodass Sie weitere Übungen wie Sit-ups, Chest Fly, Bankdrücken, Konzentrationscurls, Bizepscurls und Seitheben ausführen können.

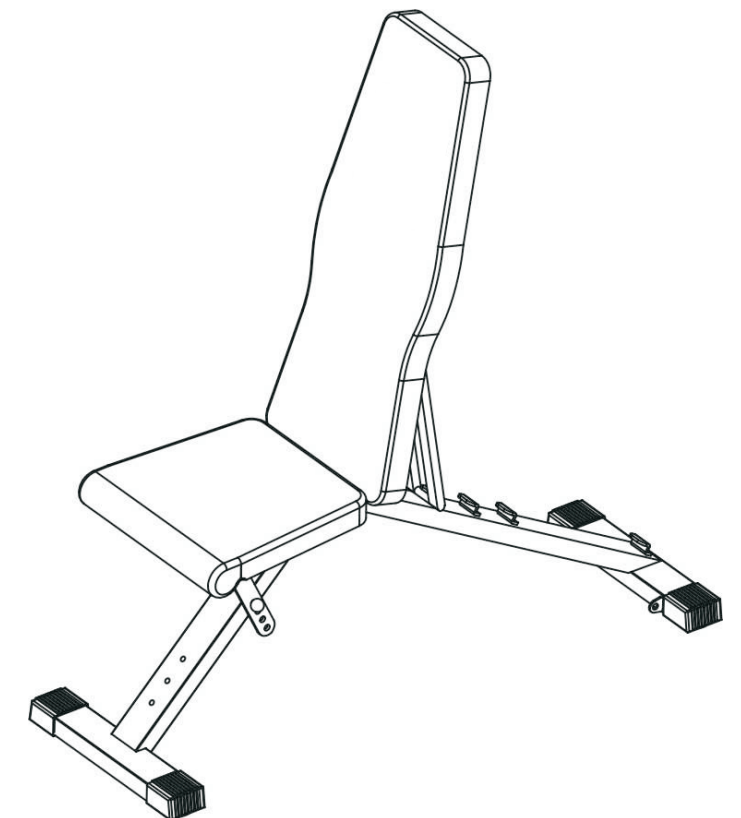


NEOLYP

HBN210 Klappbare Trainingsbank BENUTZERHANDBUCH



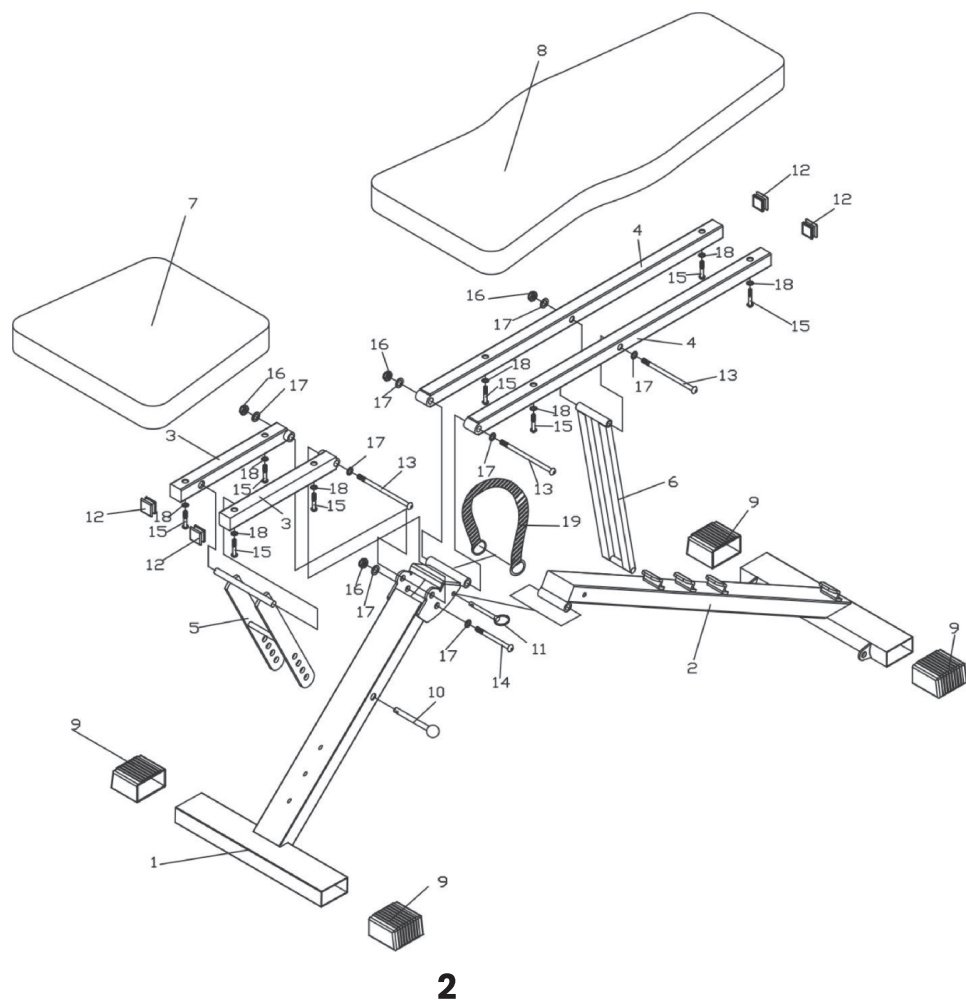
Online Anleitung



1. Es ist sehr wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und Nutzung des Geräts zu lesen.
2. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
3. Halten Sie Ihre Finger jederzeit von beweglichen Teilen fern.
4. Das Produkt muss auf einer ebenen und stabilen Fläche aufgestellt und verwendet werden.
5. Nur unter sachkundiger Aufsicht verwenden. Lassen Sie Kinder nicht auf oder in der Nähe dieses Produkts spielen.

Explosionszeichnung – Teileliste

Teile NR.	Name	Stk.
1	Vorderer Stützrahmen	1
2	Hinterer Stützrahmen	1
3	Sitzstützrahmen	1
4	Rückenlehnenstützrahmen	1
5	Sitzverstellrahmen	1
6	Rückenlehnenverstellrahmen	1
7	Sitzpolster	1
8	Rückenpolster	1
9	Fußkappe 30×60	4
10	Arretierstift	1
11	Sicherungsring	1
12	Stopfen	4
13	Schraube, Rundkopf M10×150	3
14	Schraube, Rundkopf M10×86	1
15	Schraube, Rundkopf M8×35	8
16	Selbstsichernde Mutter M10	4
17	Unterlegscheibe M10	8
18	Unterlegscheibe M8	8
19	Griffband / Trageband	1



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1. Bringen Sie das GRIFFBAND (19) an, um die klappbare Bank aufzustellen.

SCHRITT 2. Ziehen Sie das RÜCKENPOLSTER (8) heraus. Trennen Sie dann den VORDEREN STÜTZRAHMEN (1) und den HINTEREN STÜTZRAHMEN (2) voneinander und legen Sie diese auf den Boden. Setzen Sie den SICHERUNGSRING (11) in das entsprechende Loch ein.

SCHRITT 3. Setzen Sie den ARRETIERSTIFT (10) in das Loch des SITZVERSTELLRAHMENS (5) und des VORDEREN STÜTZRAHMENS (1) ein. Der SITZVERSTELLRAHMEN (5) verfügt über vier Löcher, um den Winkel des Sitzes einzustellen. Setzen Sie anschließend den RÜCKENLEHNENVERSTELLRAHMEN (6) in die dafür vorgesehene Nut des HINTEREN STÜTZRAHMENS (2) ein. Der Rückenlehnenverstellrahmen verfügt ebenfalls über vier Rastpositionen, um den Winkel der RÜCKENLEHNE (8) zu verändern.

