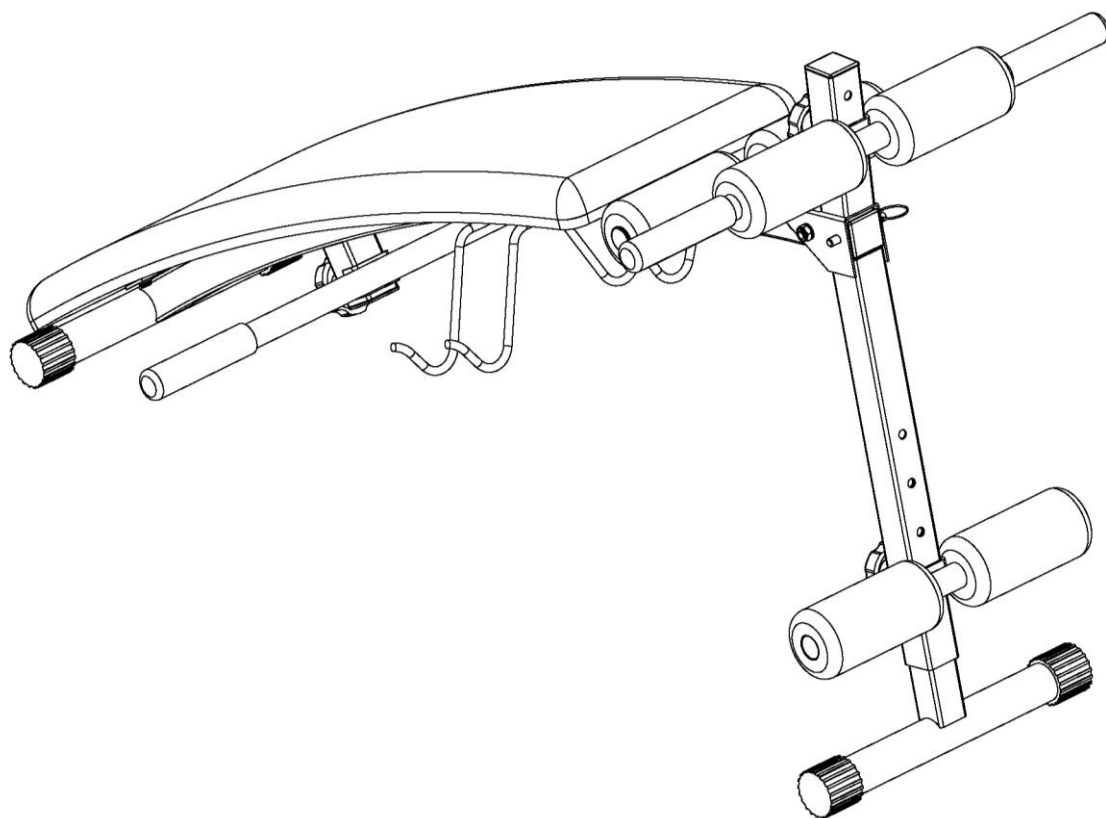


Force 15



1) SAFETY INSTRUCTIONS / VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

IMPORTANT!

- This Exercise bench is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kg.
- This training device should be used only for its intended purpose. Any other use is prohibited and dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- Deze trainingsbank is uitsluitend gemaakt voor thuisgebruik en getest tot een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg.
- Dit trainingsapparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is bestemd. Elk ander gebruik is verboden en gevaarlijk. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.

CAUTION!

1. You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated. The machine is intended for use by adults only.
 2. Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training program.
 3. The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable.
 4. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.
 5. The machine must be carefully assembled by an adult. Place it on a flat and strong ground. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.
 6. When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws, nuts, bolts and ropes) every 1 to 2 months.
 7. To maintain the intended level of safety the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.
 8. Make sure that no adjustment device is left projecting.
 9. Please always wear proper training clothes and shoes.
-
1. U gebruikt een machine die is ontworpen en gebouwd volgens de meest recente veiligheidsnormen. Alle mogelijke bronnen van gevaar die tot verwondingen zouden kunnen leiden, zijn uitgebreid

Force 15

geëlimineerd. De machine is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.

2. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Laat u, voordat u aan een fitnesstraining begint, medisch onderzoeken om te zien of uw gezondheidstoestand geschikt is voor training op het toestel. Het resultaat van de controle moet als basis voor uw trainingsprogramma worden gebruikt.
3. De machine mag nooit als speelgoed worden beschouwd. Bedenk dat de aard van de kinderen die de machine gebruiken kan leiden tot onvoorziene situaties en gevaren waarvoor de fabrikant niet aansprakelijk kan worden gesteld.
4. Als kinderen de machine mogen gebruiken, moeten zij worden geïnstrueerd over het juiste gebruik ervan en moeten gevaarlijke situaties aan hen worden uitgelegd.
5. De machine moet zorgvuldig door een volwassene in elkaar worden gezet. Plaats het op een vlakke en stevige ondergrond. Er moet op worden toegezien dat de machine niet wordt gebruikt voordat zij volledig in elkaar is gezet.
6. Bij regelmatig gebruik voor training/oefeningen raden wij aan alle onderdelen van het apparaat (met name schroeven, moeren, bouten en touwen) om de 1 à 2 maanden te controleren.
7. Om het beoogde veiligheidsniveau te handhaven, moet de machine buiten gebruik worden gesteld als er onderdelen versleten zijn. De versleten onderdelen dienen onmiddellijk te worden vervangen.
8. Zorg ervoor dat geen enkel afstelmechanisme uitsteekt.
9. Draag altijd goede trainingskleding en -schoenen.

2) PACKAGING / VERPAKKING

Environment-friendly and recyclable materials:

Outer packing cardboard

Formparts are made of Polystyrol (PS) No FCKW

Foils and bags are made of PE

Girths are made of PP

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

Kartonnen buitenverpakking

Onderdelen zijn gemaakt van Polystyrol (PS) Nr. FCKW

Folie en zakken zijn gemaakt van PE

Singels zijn gemaakt van PP

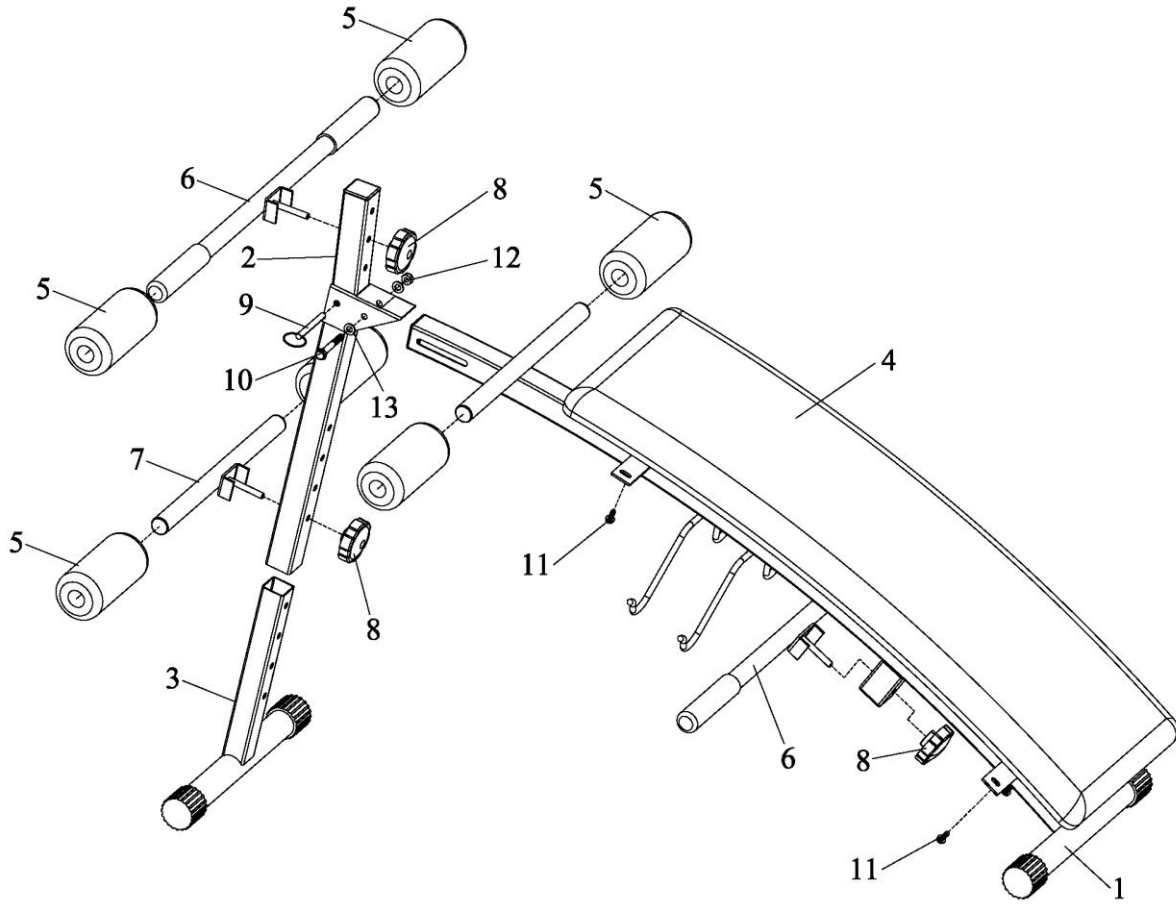
3) DISPOSAL / AFVALVERWERKING

Please dispose packaging properly. Don't put it in the garbage.

Gelieve de verpakking op de juiste manier weg te gooien. Gooi het niet in de vuilnisbak.

Force 15

4) OVERVIEW DRAWING / OVERZICHTSTEKENING



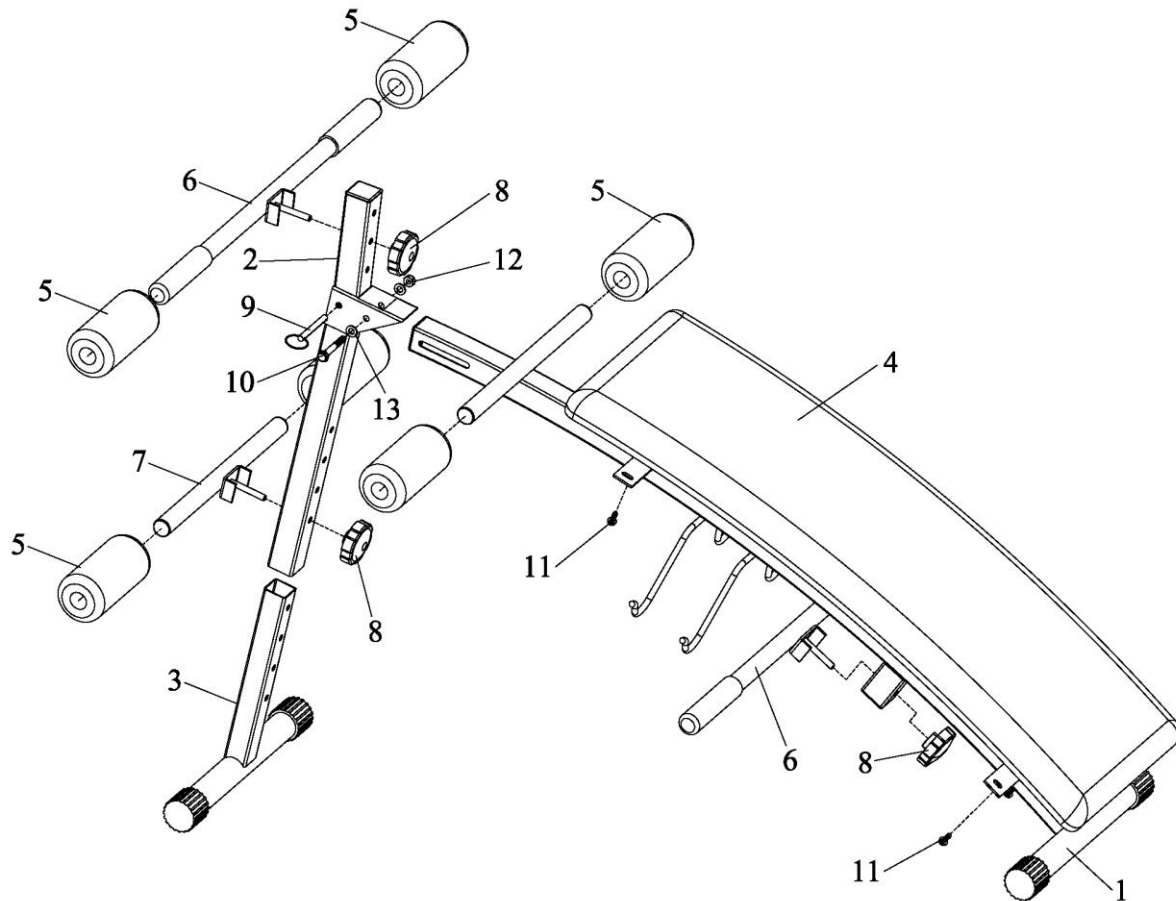
Force 15

5) PART LIST / ONDERDELENLIJST

ART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Support Leg	1
3	Incline Stabilizer Bar	1
4	Back Rest	1
5	Foam Roller	6
6	Longest Crossbar	2
7	Adjustment Crossbar	1
8	Knob M8	3
9	Pin ϕ 8	1
10	Screw M8*55	1
11	Screw M6*16	4
12	Nylon Nut M8	1
13	Washer ϕ 8	2

ART NR.	BESCHRIJVING	AANTAL
1	Hoofdframe	1
2	Steunpoot	1
3	Helling Stabilisatorstang	1
4	Rugleuning	1
5	Schuimrol	6
6	Langste Dwarsbalk	2
7	Aanpassing Dwarsbalk	1
8	Knop M8	3
9	Pin ϕ 8	1
10	Schroef M8*55	1
11	Schroef M6*16	4
12	Nylon Moer M8	1
13	Sluitring ϕ 8	2

6) ASSEMBLY INSTRUCTION / MONTAGE



STEP1 Fasten Back Rest (4) to Main Frame (1) with 4 Screws (11).

STEP2 Connect Support Leg (2) to Main Frame (1) with longest bolt and nut.

STEP3 Slide Incline Stabilizer Bar (3) into Support Leg (2). Fasten with Adjustment Crossbar (7) at desired height and tighten with Knob (8).

STEP4 Slide Foam Roller (5) onto Adjustment Crossbar (7).

STEP5 Slide two Longest Crossbar (6) into Support Leg (2) and Main Frame (1). Fasten it with Knob (8).

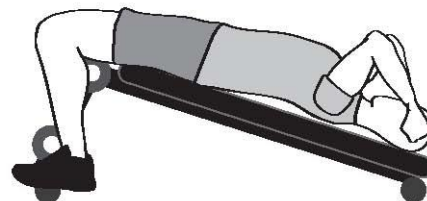
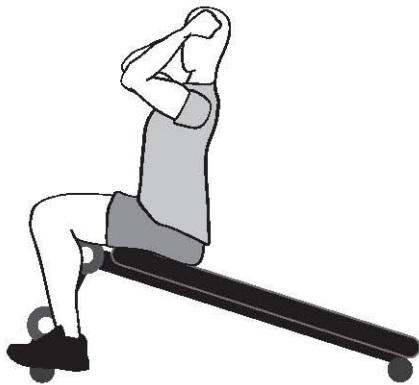
STEP6 Attach Foam Roller (5) onto one Longest Crossbar (6).

STEP7 Attach Foam Roller (5) onto the tube of Main Frame (1).

Force 15

- STAP1** Bevestig de Rugleuning (4) aan het Hoofdframe (1) met 4 Schroeven (11).
- STAP2** Bevestig de Steunpoot (2) aan het Hoofdframe (1) met de langste bout en moer.
- STAP3** Schuif de Stabilisatorstang (3) in de Steunpoot (2). Bevestig met de Aanpassing Dwarsbalk (7) op de gewenste hoogte en draai vast met de Knop (8).
- STAP4** Schuif de Schuimrol (5) op de Aanpassing Dwarsbalk (7).
- STAP5** Schuif de twee Langste Dwarsbalken (6) in de Steunpoot (2) en het Hoofdframe (1). Zet vast met Knop (8).
- STAP6** Bevestig de Schuimrol (5) op de Langste Dwarsbalk (6).
- STAP7** Bevestig de Schuimrol (5) op de buis van het Hoofdframe (1).

7) EXERCISES / OEFENINGEN



8) TRAINING INSTRUCTIONS / TRAINING INSTRUCTIES

IMPORTANT:

Before beginning your training program, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use this training device.

Base your program on the result of this medical examination. All following training instructions are suitable for healthy people only.

This training device is a versatile multi-functional home training unit for optimum fitness training with special emphasis on muscle- power. To ensure that your exercising is in keeping with your general health, please read the following instructions and observe them at all times:

1. Newcomers should avoid using excessively heavy weights.
2. During start-up sessions, use weights that can be used for 15 repetitions without gasping for breath.
3. Always breathe regularly: breathe out when pushing against the load (concentric phase) and breathe in when releasing it (eccentric phase). Avoid forced breathing.
4. Carry out all movements evenly and smoothly without jerking.
5. All movements should be carried out to their full extent to prevent contraction of the muscles. However, in the bending and stretching positions ensure that the muscles are tense enough to minimize strain on the joints.
6. Pay particular attention to keeping your back in a stable position. To ensure this, keep the tension of the belly muscles constant during exercising.
7. Always remember that your tendons and joints do not develop as quickly as your strength and muscle power. For this reason increase the amount of exercise in the following order:
 - a. First increase your exercising frequency (number of exercising sessions per week)
 - b. Increase the length of your exercising sessions (number of sets per exercise)
 - c. Then increase the exercising strain (i.e. increase the weights used)

Voordat u met uw trainingsprogramma begint, dient u uw arts te raadplegen om er zeker van te zijn dat u fit genoeg bent om dit trainingsapparaat te gebruiken.

Baseer uw programma op het resultaat van dit medisch onderzoek. Alle volgende trainingsinstructies zijn alleen geschikt voor gezonde mensen.

Dit trainingstoestel is een veelzijdig multifunctioneel toestel voor thuis training voor een optimale fitness training met bijzondere nadruk op spierkracht. Om ervoor te zorgen dat uw training in overeenstemming is met uw algemene gezondheid, dient u de volgende instructies te lezen en te allen tijde in acht te nemen:

1. Nieuwkomers moeten het gebruik van te zware gewichten vermijden.
2. Gebruik tijdens de opstartsessies gewichten die 15 herhalingen kunnen worden gebruikt zonder naar adem te happen.
3. Adem altijd regelmatig: adem uit wanneer u tegen de belasting duwt (concentrische fase) en adem in wanneer u deze loslaat (excentrische fase). Vermijd geforceerde ademhaling.
4. Voer alle bewegingen gelijkmatig en soepel uit zonder schokken.
5. Alle bewegingen moeten volledig worden uitgevoerd om contractie van de spieren te voorkomen. Zorg er echter voor dat de spieren in de buig- en strekposities voldoende gespannen zijn om de

gewrichten zo min mogelijk te belasten.

Recommendation for exercising

For general fitness and health the most suitable types of training are strength and endurance training as well as training aimed at building up the muscles (hypertrophy training).

For strength and endurance exercising it is best to use lighter weights (approx. 40-50% of maximum force*) and brisk but controlled speed of movement. The number of repeats should be between 16 and 20.

For exercises designed to build up muscles, it is advisable to use heavier weights (approx. 60-80% of maximum force*) with a moderately slow speed of movement.

After about four weeks of strength and endurance exercising, a moderate program of muscular exercising can be begun. For older people it is especially important to maintain and build up muscle mass in order to relieve unnecessary strain on the joints.

Always start your session with a set of exercises to warm up. Make use of intervals to do loosening-up exercises. Exercise 2-3 times per week and take every opportunity to exercise in different ways e.g. by walking, jogging, cycling and swimming.

You will soon notice that regular exercise increases your general fitness and sense of wellbeing.

Voor de algemene conditie en gezondheid zijn de meest geschikte soorten training kracht- en duurtraining en training gericht op de opbouw van de spieren (hypertrofietraining).

Voor kracht- en uithoudingstraining kunt u het beste lichtere gewichten gebruiken (ca. 40-50% van de maximale kracht*) en een snelle maar beheerste snelheid van de beweging. Het aantal herhalingen moet tussen 16 en 20 liggen.

Voor oefeningen voor spieropbouw is het raadzaam zwaardere gewichten te gebruiken (ongeveer 60-80% van de maximale kracht*) met een matig langzame bewegingssnelheid.

Na ongeveer vier weken kracht- en uithoudingsoefeningen kan worden begonnen met een gematigd programma van spieroefeningen. Voor oudere mensen is het vooral belangrijk om de spiermassa te behouden en op te bouwen om de gewrichten onnodig te ontlasten.

Begin uw sessie altijd met een reeks oefeningen om op te warmen. Maak gebruik van intervallen om losmakende oefeningen te doen. Doe 2 à 3 keer per week oefeningen en grijp elke gelegenheid aan om op verschillende manieren te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, te joggen, te fietsen en te zwemmen.

U zult snel merken dat regelmatige lichaamsbeweging uw algemene conditie en uw gevoel van welbevinden verbetert.

WARMING UP

Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Begin met 5 tot 10 minuten rekoefeningen en lichte lichaamsbeweging. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop ter voorbereiding op de training.

Force 15

COOLING DOWN

Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

Eindig met 5 tot 10 minuten rekoefeningen. Rekken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na de training te voorkomen.