



**HORIZON**  
FITNESS



OWNER'S MANUAL  
BENUTZERHANDBUCH  
GEBRUIKERSHANDLEIDING  
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

- 3 ENGLISH
- 11 DEUTSCH
- 19 NEDERLANDS
- 27 FRANÇAIS

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS SAVE THESE INSTRUCTIONS READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.

- Keep children under the age of 14 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- This equipment 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 equipment by a person responsible for their safety.
- All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
- Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
- Do not exceed weight capacity of this equipment.
- Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
- Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
- Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.

- It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
- Do not Drop dumbbells and kettlebell to the floor.
- Always fully stow all accessories between workouts. This helps keep you and everyone in your household safe, and helps preserve longevity of your equipment.
- To assure that the safety level of this product is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the product should be put out of use until it is repaired.
- This application is only for indoor use at home, not recommend to use in commercial environment.

## CAUTION!

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

**WARNING**

**DEATH OR SERIOUS INJURY CAN OCCUR ON THIS EQUIPMENT. FOLLOW THESE PRECAUTIONS TO AVOID INJURY!**

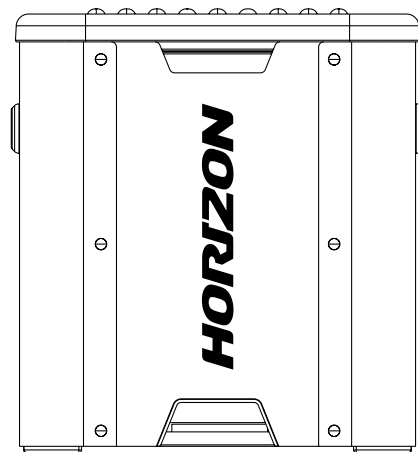
1. Keep children under the age of 14 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
2. This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
3. All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
4. Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
5. Do not exceed weight capacity of this equipment.
6. Make sure all adjustment devices are fully inserted and properly adjusted before use to avoid injury.
7. Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
8. Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
9. Make sure machine is stabilized on the floor and uneven surfaces are leveled before use.
10. It is essential that your equipment is used only indoors, in a climate controlled room.
11. DO NOT REMOVE THIS LABEL. REPLACE IF DAMAGED OR ILLEGIBLE.



## WHAT'S INCLUDED

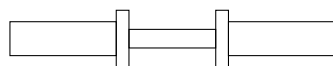
- Cube x 1
- Dumbbell Handle x 2
- Weight Plate x 12
- Collar x 4
- Resistance Band x 1 Set
- Kettlebell Handle x 1

### Cube

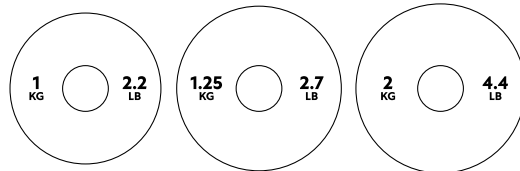


### TECH SPECS

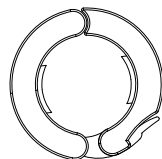
<b>Assembled Dimensions</b> (L x W x H)	40 x 40 x 45 cm / 15.7" x 15.7" x 17.7"
<b>Product Weight</b>	Cube only: 13 kg / 28.6 lbs. Total: 40 kg / 88.2 lbs.
<b>Max User Weight</b>	130 kg / 286 lbs.



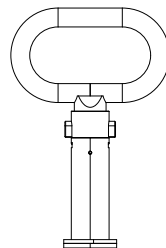
**Dumbbell Handle**  
(3.5 kg / 7.7 lb) \*2



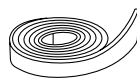
**Weight Plate**  
(1 kg / 2.2 lb) \*4, (1.25 kg / 2.7 lb) \*4, (2 kg / 4.4 lb) \*4



**Collar \*4**

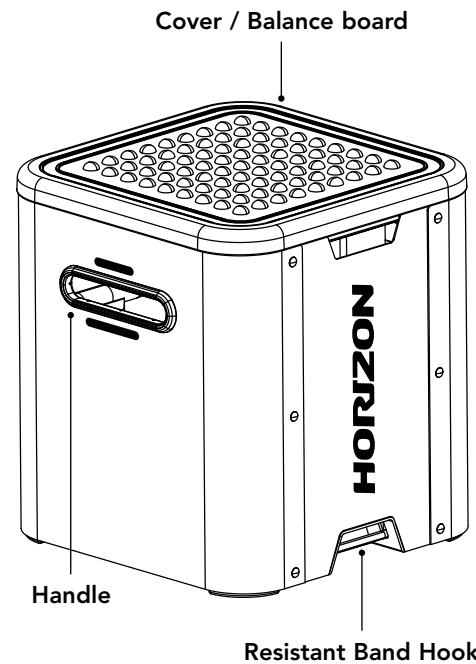


**Kettlebell Handle**  
(3.5 kg / 7.7 lb) \*1

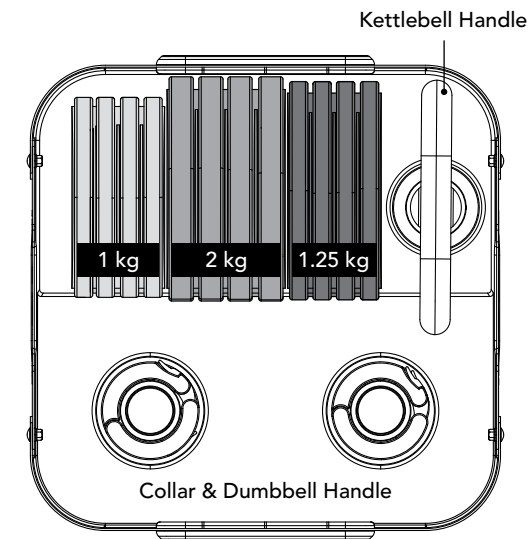


**Resistance Band**  
(4.5 kg / 10 lb, 11.3 kg / 25 lb, 15.8 kg / 35 lb) \*1 Set each

## CUBE INFO



## STORE YOUR EQUIPMENT

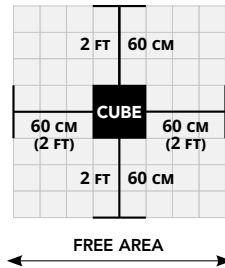




## LOCATION OF THE WEIGHT CUBE

Place the Cube on a level and stable base. There should be 2 feet (60 cm) of free space each side surrounding the Cube.

Do not place the Cube in any area that will block any vent or air openings. The Cube should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

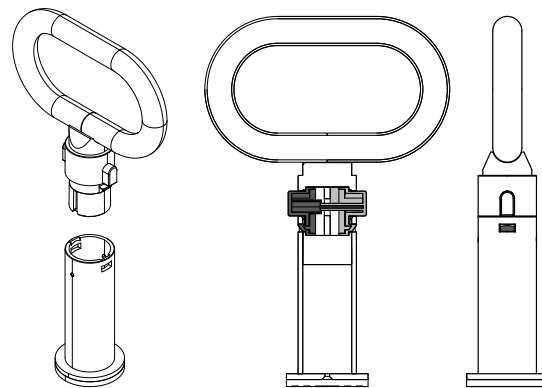


## ⚠ WARNING

To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the Cube. Do not attempt to move it over uneven surfaces and make sure there's a safety space of 20 inches (51 cm) minimum to other equipment nearby is strongly recommended.

## GET START

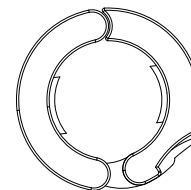
### KETTLEBELL



- Press the side button to detach the handle part.
- Assemble the weight plate and collar.
- Insert the handle part, till your hear a click sound.
- Make sure the handle part is assemble properly.

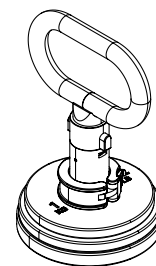
## GET START

### COLLAR



Collars are intended to keep added weight plates from sliding off of your **kettlebell and dumbbell**. Ensure collars are securely placed and latched on the **kettlebell and dumbbell**.

Incomplete placement can result in collar malfunction.



\* Please load plate order by big to small & bottom to top for better and safer workout experience.

## USE COVER AS BALANCE BOARD

- Cube's cover could be use as balance board for balance exercise & stretch.
- Only use these products on a dry surface free of any obstacles.
- Make sure you have enough space to step on/off.
- Always maintain proper upright posture with your head up, back straight and knees slightly bent. Keep your eyes focused straight ahead. Feel the movement you are going through. Do not stare down at the ground or at your feet as this may lead to loss of balance.



## GET START

### atZone

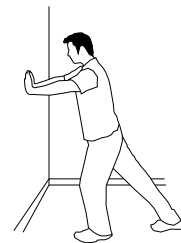
- Cube's dumbbell and kettlebell can interact with atZone through the camera on your smart device, scan the QR code for more information
- Please search for **atZone** in the store. App Store, Google Play
- Compatible version:
  - iOS14 or later
  - Android: Android Lollipop (5.1) or later
- Scan the QR code below to start your workout and register your equipment



## CONDITIONING GUIDELINES

### STRETCH FIRST

Before using your product, it is best to take a few minutes doing a few gentle stretching exercises. Stretching prior to exercise will improve flexibility and reduce chances of exercise related injury. Ease into each of these stretches with a slow gentle motion. Do not stretch to the point of pain. Make sure not to bounce while doing these stretches.

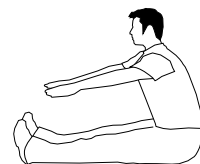
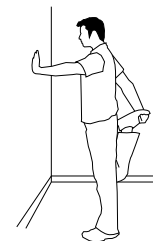


#### 1. STANDING CALF MUSCLE STRETCH

Stand near a wall with the toes of your left foot about 18" from the wall, and the right foot about 12" behind the other foot. Lean forward, pushing against the wall with your palms. Keep your heels flat and hold this position for a count of 15 seconds. Make sure that you do not bounce while stretching. Repeat on the other side.

#### 2. STANDING QUADRICEPS STRETCH

Using a wall to provide balance, grasp your left ankle with your left hand and hold your foot against the back of your thigh for 15 seconds. Repeat with your right ankle and hand.



#### 3. SITTING HAMSTRING & LOWER BACK MUSCLE STRETCH

Sit on the floor with your legs together and straight out in front of you. Do not lock your knees. Extend your fingers towards your toes and hold for a count of 15 seconds. Make sure that you do not bounce while stretching. Sit upright again. Repeat one time.

## TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
Bench makes a squeaking or chirping noise	Verify the following: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) The Bench is on a level surface.</li> <li>2) Loosen all leveling feet bolts attached during the assembly process, grease the threads, adjust and tighten again.</li> </ol>
Dumbbell / Kettlebell will not turn to change the weight	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) The handle must be returned to the base to change the weight.</li> <li>2) Check whether the safety positioning pin of the base is covered with dirt or foreign objects, keep it clean if necessary.</li> <li>3) If the safety positioning pin of the base is damaged, please contact the local CUSTOMER TECH SUPPORT.</li> </ol>

## NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

## MAINTENANCE

The safety considerations designed into the Bench Set can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and wear. Inoperable components should be replaced or the equipment should be put out of use until it is repaired.

The Bench Set is a very low maintenance product. Simply pay attention to the following maintenance points.

- Wipe down the Bench Set after each use to remove sweat and moisture. Use soap and water, or a diluted non-abrasive domestic cleaner solution. Rinse to remove detergent residue and then dry off.
- Before each session, inspect for loose components such as leveling feet or safety positioning pin prior to commencing the next use. Tighten up any loose parts.
- The mechanism of Bench Set will not require any lubrication. Should you feel it necessary to lubricate the selector mechanism, use only a silicon lubricant.



### Waste Disposal

Products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

## WICHTIGE SICHERHEITSAUWEISUNGEN – HEBEN SIE DIESE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DIESES TRAININGGERÄT BENUTZEN.

- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.
- Überschreiten Sie nicht die Gewichtskapazität dieses Geräts.
- Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.

- Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.
- Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.
- Lassen Sie keine Kurzhanteln und Kettlebells auf den Boden fallen.
- Verstauen Sie jegliches Zubehör zwischen den Trainingseinheiten immer vollständig. Dies gewährleistet die Sicherheit von Ihnen und allen anderen Personen in Ihrem Haushalt und schützt die Langlebigkeit Ihrer Geräte.
- Um sicherzustellen, dass das Sicherheitsniveau dieses Produkts erhalten bleibt, kontrollieren Sie die Komponenten regelmäßig auf Abnutzung oder Schäden. Stark abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden, oder das Produkt muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.
- Diese Ausrüstung ist nur für die Verwendung zu Hause im Innenbereich gedacht. Der Einsatz in einer gewerblichen Umgebung wird nicht empfohlen.

## ACHTUNG!

Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

**! WARNUNG**

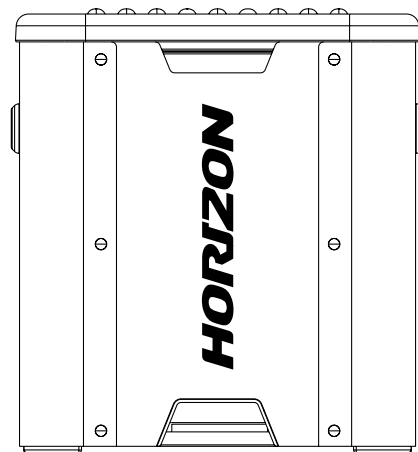
DIE VERWENDUNG DIESES GERÄTS KANN ZUM TOD ODER ZU ERHEBENEN VERLETZUNGEN FÜHREN. BEFOLGEN SIE DIESE SICHERHEITSHINWEISE, UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN!  
 1. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät fern. Jugendliche müssen bei der Verwendung dieses Geräts zu jeder Zeit beaufsichtigt werden.  
 2. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.  
 3. Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Anweisungen, Warn- und Sicherheitshinweise und lassen Sie sich von speziell ausgebildetem Personal einweisen. Das Gerät ist AUSSCHLIESSLICH bestimmungsgemäß zu verwenden.  
 4. Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn es beschädigt oder unbrauchbar zu sein scheint.  
 5. Überschreiten Sie nicht die Gewichtskapazität dieses Geräts.  
 6. Stellen Sie sich vor dem Gebrauch sicher, dass alle Einstellvorrichtungen vollständig und richtig eingerichtet sind, um Verletzungen zu vermeiden.  
 7. Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen. Unterziehen Sie sich vor einem Trainingsprogramm einer ärztlichen Untersuchung.  
 8. Halten Sie Körper, Bekleidung, Haare und Fitnesszubehör von allen beweglichen Komponenten fern.  
 9. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht und unebene Flächen ausgeglichen sind, bevor Sie es benutzen.  
 10. Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich eines klimatisierten Raums zu verwenden.  
 11. ENTFERNEN SIE DIESES ETWAS NICHT ERSETZEN SIE ES, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNBENUTZBAR IST.



## IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN

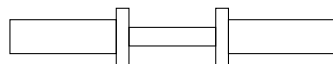
- Cube x 1
- Hantelgriff x 2
- Gewichtplatte x 12
- Verschlusskragen x 4
- Fitnessband x 1 Set
- Kettlebell-Griff x 1

### Cube

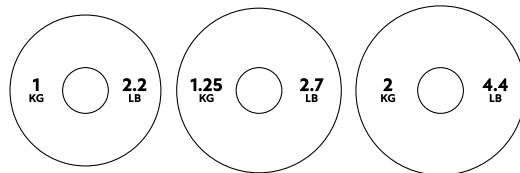


### TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

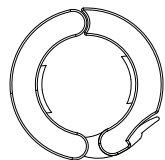
Maße, aufgebaut (L x B x H)	40 x 40 x 45 cm / 15.7" x 15.7" x 17.7"
Produktgewicht	Nur Cube: 13 kg Gesamt: 40 kg
Max. Benutzergewicht	130 kg



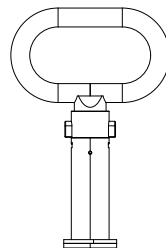
**Hantelgriff**  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*2



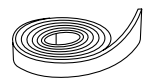
**Gewichtplatte**  
(1 kg / 2,2 lb) \*4, (1,25 kg / 2,7 lb) \*4, (2 kg / 4,4 lb) \*4



**Verschlusskragen** \*4

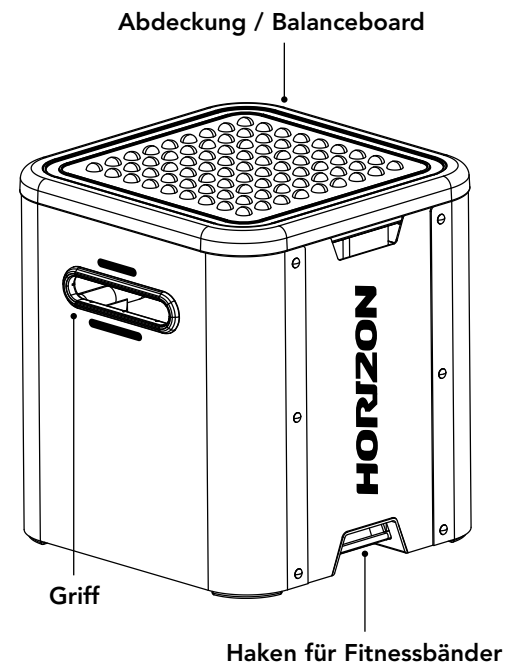


**Kettlebell-Griff**  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*1

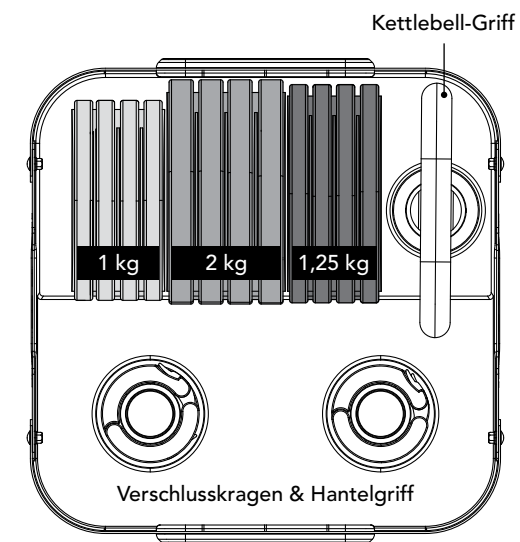


**Fitnessband**  
(4,5 kg / 10 lb, 11,3 kg / 25 lb, 15,8 kg / 35 lb) \*1 pro Set

## INFORMATIONEN ZUM CUBE



## AUFBEWAHRUNG DER AUSRÜSTUNG



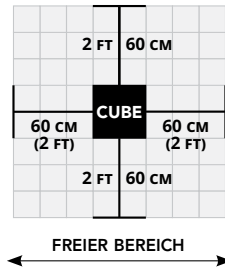
## STANDORT DES CUBE GEWICHTSWÜRFELS

Platzieren Sie den Cube auf einer ebenen und stabilen Fläche. Um den Cube herum sollten ca. 60 cm Freiraum zur Verfügung stehen.

Platzieren Sie den Cube so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Der Cube sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

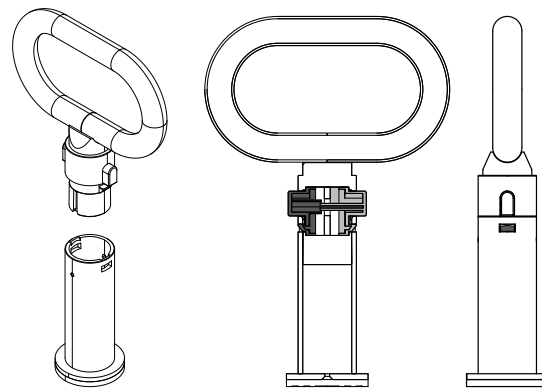
### ⚠️ WARNUNG

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, ist beim Verschieben des Cube äußerste Vorsicht geboten. Versuchen Sie nicht, sie über unebene Flächen zu bewegen, und achten Sie darauf, dass ein Sicherheitsabstand von 51 cm zu anderen Geräten in der Nähe eingehalten wird.



## ERSTE SCHRITTE

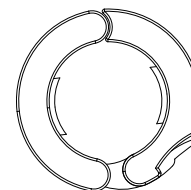
### KETTLEBELL



- Drücken Sie die seitliche Taste, um den Griff abzunehmen.
- Setzen Sie Gewichtsplatte und Verschlusskragen zusammen.
- Setzen Sie den Griff so ein, dass er mit einem Klick einrastet.
- Stellen Sie sicher, dass der Griff richtig eingesetzt ist.

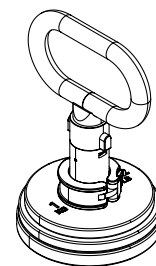
## ERSTE SCHRITTE

### VERSCHLUSSKRAGEN



Der Verschlusskragen sorgt dafür, dass die Gewichtsplatten nicht von der **Kettlebell** oder **Hantel** rutschen. Stellen Sie sicher, dass der Verschlusskragen sicher an der **Kettlebell** und **Hantel** angebracht und eingerastet ist.

Eine unzureichende Befestigung kann zu einer Fehlfunktion des Verschlusskragens führen.



\*Setzen Sie die Platten in der Reihenfolge von groß nach klein und von unten nach oben für ein optimales und sicheres Trainingserlebnis ein.

## ABDECKUNG ALS BALANCEBOARD NUTZEN

- Die Abdeckung des Cube kann als Balanceboard für Gleichgewichtsübungen und zum Dehnen verwendet werden.
- Diese Produkte dürfen nur auf einem trockenen Untergrund verwendet werden, der frei von Hindernissen ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz zum Auf- und Absteigen haben.
- Behalten Sie immer eine aufrechte Haltung bei, mit erhobenem Kopf, geradem Rücken und leicht gebeugten Knien. Halten Sie Ihre Augen geradeaus gerichtet. Spüren Sie sich in die Bewegung hinein. Starren Sie nicht auf den Boden oder auf Ihre Füße, da Sie sonst das Gleichgewicht verlieren könnten.





## ERSTE SCHRITTE

### atZone

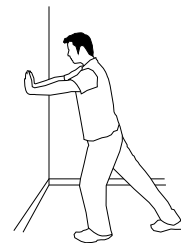
- Die Hanteln und Kettlebells im Cube können mit atZone über die Kamera Ihres Mobilgeräts interagieren. Für weitere Informationen QR Code scannen.
- Suchen Sie im Store nach **atZone**.  
App Store, Google Play
- Kompatible Version:
  - iOS14 oder höher
  - Android: Android Lollipop (5.1) oder höher
- Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um Ihr Training zu starten und Ihr Gerät zu registrieren.



## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS AUFWÄRMTRAINING

### ZUERST DEHNEN

Vor dem Gebrauch Ihres Produkts sollten Sie sich am besten ein paar Minuten Zeit für ein paar sanfte Dehnungsübungen nehmen. Dehnübungen vor dem Training verbessern die Beweglichkeit und verringern die Gefahr von Verletzungen durch das Training. Führen Sie alle Dehnübungen mit einer langsamen, sanften Bewegung aus. Sie sollten beim Dehnen nicht bis an die Schmerzgrenze gehen. Achten Sie darauf, bei den Dehnübungen nicht zu wippen.

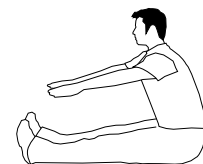
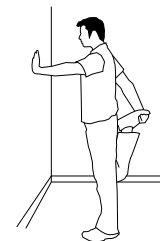


#### 1. DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR IM STEHEN

Stellen Sie sich gegenüber einer Wand auf, wobei die Zehen des linken Fußes etwa 45 cm von der Wand entfernt sind und der rechte Fuß etwa 30 cm hinter dem anderen Fuß steht. Beugen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Die Fersen bleiben flach auf dem Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Dehnen nicht wippen. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

#### 2. DEHNUNG DES QUADRIZEPS IM STEHEN

Greifen Sie mit der linken Hand das linke Sprunggelenk und drücken Sie den Fuß 15 Sekunden lang gegen die Rückseite des Oberschenkels, während Sie mithilfe einer Wand das Gleichgewicht halten. Wiederholen Sie diese Übung mit dem rechten Sprunggelenk und der rechten Hand.



#### 3. DEHNUNG DER OBERSCHENKEL- UND UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR IM SITZEN

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei Ihre Beine geschlossen ausgestreckt vor Ihnen liegen. Überstrecken Sie Ihre Knie nicht. Strecken Sie Ihre Finger zu den Zehen und halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Dehnen nicht wippen. Setzen Sie sich wieder aufrecht hin. Wiederholen Sie die Übung ein Mal.



## FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösung
Der Cube macht quietschende oder zwitschernde Geräusche.	<p>Stellen Sie folgendes sicher:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Der Cube steht auf einer ebenen Oberfläche.</li> <li>2) Lösen Sie alle beim Aufbau eingesetzten Schrauben an den Nivellierfüßen, fetten Sie die Gewinde, stellen Sie sie ein und ziehen Sie sie wieder fest.</li> </ol>
Hantel / Kettlebell lassen sich nicht drehen, um das Gewicht zu verändern.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Der Griff muss in die Basis zurückgelegt werden, um das Gewicht verändern zu können.</li> <li>2) Prüfen Sie, ob der Sicherheitsstift an der Basis mit Schmutz oder Fremdkörpern verunreinigt ist, und säubern Sie ihn gegebenenfalls.</li> <li>3) Wenn der Sicherheitsstift an der Basis beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den örtlichen TECHNISCHEN KUNDENSUPPORT.</li> </ol>

## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

## WARTUNG

Die in den Cube integrierten Sicherheitsfunktionen können nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Nicht funktionierende Komponenten müssen ersetzt werden, oder das Gerät muss bis zur Reparatur stillgelegt werden.

Der Cube ist ein Produkt mit einem sehr geringen Wartungsaufwand. Achten Sie einfach auf die folgenden Wartungspunkte.

- Wischen Sie den Cube nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Verwenden Sie Seife und Wasser oder einen verdünnten, nicht scheuernden Haushaltsreiniger. Spülen Sie das Gerät, um Rückstände des Reinigungsmittels zu entfernen und trocknen Sie es ab.
- Prüfen Sie den Cube vor jedem Gebrauch auf lose Komponenten, z. B. ob sich Nivellierfüße oder Sicherheitsstift gelöst haben. Ziehen Sie alle losen Teile fest.
- Der Mechanismus des Cube muss nicht geschmiert werden. Sollten Sie es für nötig halten, den Einstellmechanismus zu schmieren, verwenden Sie nur ein leichtes Silikonschmiermittel.



### Abfallentsorgung

Produkte können recycelt werden. Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES, BEWAAR DEZE INSTRUCTIES LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DEZE TRAININGSAPPARATUUR GEBRUIKT.

- Houd kinderen jonger dan 14 uit de buurt van deze krachttrainingsapparatuur. Tiensers dienen deze apparatuur uitsluitend onder toezicht te gebruiken.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Alle waarschuwingen en instructies dienen gelezen te worden en de juiste instructie moet zijn ontvangen voor gebruik. Gebruik deze apparatuur UITSLUITEND voor het beoogde doel.
- Controleer het toestel voor gebruik. Gebruik het toestel NIET als het beschadigd of onbruikbaar lijkt.
- Overschrijd het maximale toegestane gewicht van deze apparatuur niet.
- Zorg ervoor dat alle verstelknoppen voorafgaand aan het gebruik volledig zijn geplaatst en goed zijn afgesteld om letsel te voorkomen.
- Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Stop uw training als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt worden. Onderga een medische keuring voor u aan een trainingsprogramma begint.

- Houd lichaam, kleding, haar en fitnessaccessoires altijd uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Zorg ervoor dat de machine op de vloer gestabiliseerd is en dat oneffenheden voorafgaand aan het gebruik geëgaliseerd zijn.
- Het is essentieel dat uw toestel alleen binnen gebruikt wordt, in een ruimte met klimaatbeheersing.
- Laat dumbbells en kettlebells niet op de grond vallen.
- Berg alle accessoires tussen de trainingen altijd volledig op. Op deze manier blijven u en iedereen in uw huishouden veilig en blijft de levensduur van uw apparatuur behouden.
- Controleer de onderdelen regelmatig op slijtage om er zeker van te zijn dat het veiligheidsniveau van dit product behouden blijft. Onderdelen die overmatig zijn versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.
- Dit toestel is alleen bestemd voor thuisgebruik binnenshuis, het wordt niet aanbevolen om het toestel in een commerciële omgeving te gebruiken.

## PAS OP!

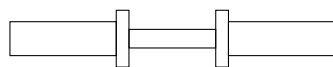
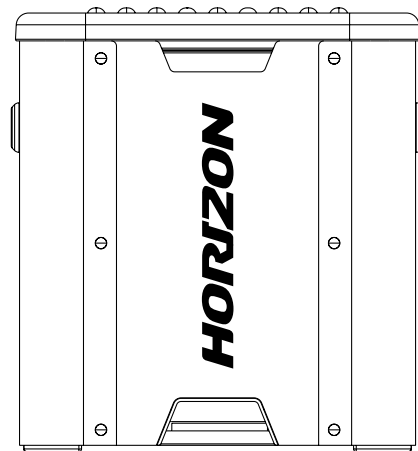
Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.



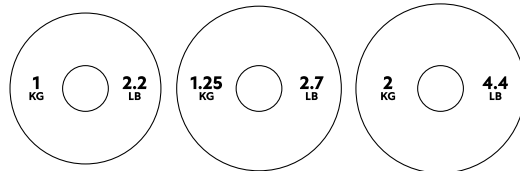
## WAT ZIT ER IN DE VERPAKKING

- Cube x 1
- Dumbbell-handgreep x 2
- Gewichtplaat x 12
- Sluiting x 4
- Weerstandsband x 1 set
- Kettlebell-handgreep x 1

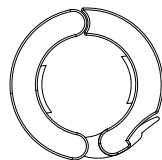
### Cube



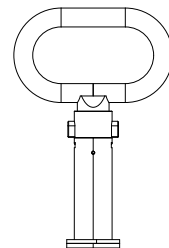
**Dumbbell-handgreep**  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*2



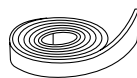
**Gewichtplaat**  
(1 kg / 2,2 lb) \*4, (1,25 kg / 2,7 lb) \*4, (2 kg / 4,4 lb) \*4



**Sluiting \*4**



**Kettlebell-handgreep**  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*1

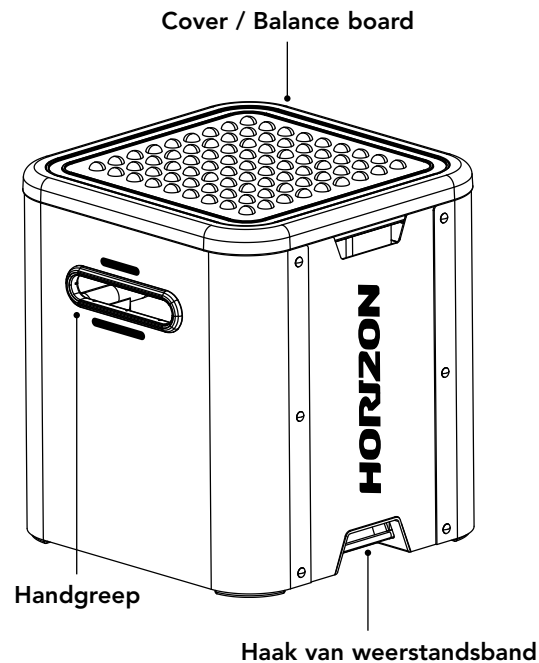


**Weerstandsband**  
(4,5 kg / 10 lb, 11,3 kg / 25 lb, 15,8 kg / 35 lb) \*1 set elk

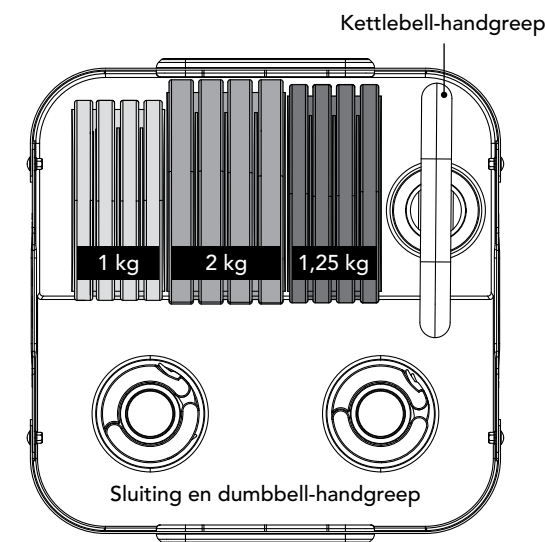
### TECHNISCHE SPECIFICATIES

<b>Afmetingen gemonteerd product (L x B x H)</b>	40 x 40 x 45 cm / 15,7" x 15,7" x 17,7"
<b>Productgewicht</b>	Alleen Cube: 13 kg / 28,6 lbs. Totaal: 40 kg / 88,2 lbs.
<b>Max. gewicht gebruiker</b>	130 kg / 286 lbs.

## INFORMATIE OVER DE CUBE

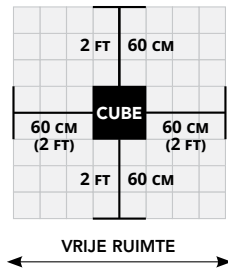


## UW APPARAAT OPSLAAN



## LOCATIE VAN DE GEWICHT-CUBE

Plaats de Cube op een vlakke en stabiele ondergrond. Er moet minimaal 60 cm vrije ruimte aan alle kanten van de Cube zijn. Plaats de Cube niet op een plek waar het ventilatie- of luchtopeningen blokkeert. De Cube mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

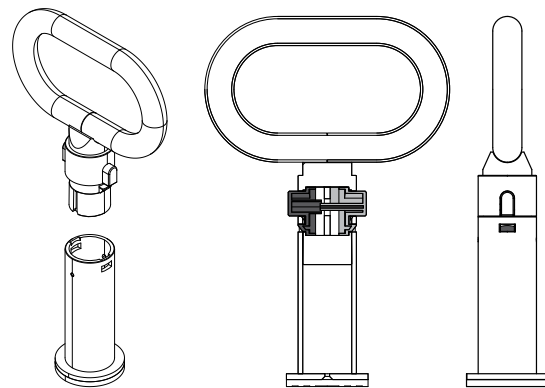


## ⚠ WAARSCHUWING

Wees bijzonder voorzichtig bij het verplaatsen van de Cube om het risico op letsel te verminderen. Probeer andere apparatuur plaatsen niet over oneffen oppervlakken te verplaatsen en zorg ervoor dat er een veiligheidsruimte van minimaal 51 cm tot andere apparatuur is.

## AAN DE SLAG

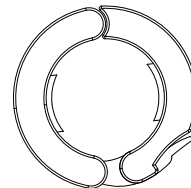
### KETTLEBELL



- Druk op de zijknop om het handgreepgedeelte los te maken.
- Monteer de gewichtplaat en de sluiting.
- Steek het handgreepgedeelte erin totdat u een klikgeluid hoort.
- Zorg ervoor dat het handgreepgedeelte correct is gemonteerd.

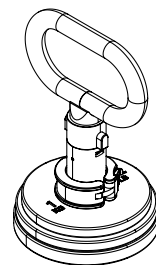
## AAN DE SLAG

### SLUITING



De sluitingen zijn bedoeld om te voorkomen dat extra gewichtplaten van uw **kettlebell en dumbbell** glijden. Zorg ervoor dat de sluitingen stevig zijn geplaatst en vergrendeld op de **kettlebell en dumbbell**.

Onvolledige plaatsing kan resulteren in een onjuiste werking van of defect aan de sluiting.



\* Laad de plaat in volgorde van groot naar klein en van onder naar boven voor een betere en veiligere trainingsservaring.

## GEBRUIK DE COVER ALS BALANCE BOARD

- De cover (afdekking) van de Cube kan worden gebruikt als balance board voor evenwichtsoefeningen en stretching.
- Gebruik deze producten alleen op een droge ondergrond, vrij van obstakels.
- Zorg ervoor dat u voldoende ruimte hebt om op- en af te stappen.
- Zorg altijd voor een goede, rechtopstaande houding met uw hoofd omhoog, uw rug recht en uw knieën lichtjes gebogen. Houd uw ogen recht vooruit gericht. Voel de beweging die u maakt. Kijk niet naar de grond of naar uw voeten; dit kan tot evenwichtsverlies leiden.



## AAN DE SLAG

### atZone

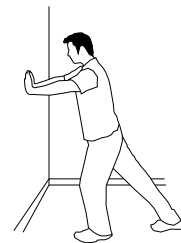
- De dumbbell en kettlebell van de Cube kunnen communiceren met atZone via de camera op uw smart-apparaat; scan de QR-code voor meer informatie
- Zoek **atZone** in de store.  
App Store, Google Play
- Compatibel versie:
  - iOS14 of later
  - Android: Android Lollipop (5.1) of later
- Scan de onderstaande QR-code om uw training te starten en uw apparatuur te registreren



## AANWIJZINGEN VOOR DE TRAINING

### EERST STRETCHEN

Voordat u uw product gebruikt, kunt u het beste een paar minuutjes de tijd nemen om enkele voorzichtige stretchoefeningen te doen. Stretchen voorafgaand aan de training verbetert de flexibiliteit en verkleint de kans op trainingsgerelateerde blessures. Voer elk van deze stretchoefeningen uit met een langzame, behoedzame beweging. Stretch niet tot het pijnpunt. Veer niet bij deze stretchoefeningen.

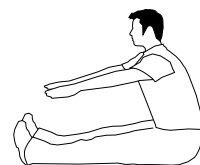


### 1. STAAND KUITSPIEREN STRETCHEN

Ga bij een muur staan met de tenen van de linkervoet ongeveer 45 cm van de muur en de rechervoet ongeveer 30 cm achter de andere voet. Leun naar voren en duw met uw handpalmen tegen de muur. Houd uw hielen plat op de grond en houd deze positie gedurende 15 seconden vast. Zorg ervoor dat u tijdens het stretchen niet op en neer veert. Herhaal aan de andere kant.

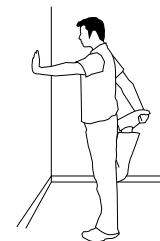
### 2. STAAND QUADRICEPS STRETCHEN

Gebruik een muur om voor evenwicht te zorgen. Pak uw linkerenkel vast met uw linkerhand en houd uw voet gedurende 15 seconden tegen de achterkant van uw dijbeen. Herhaal dit met uw rechterenkel en hand.



### 3. ZITTEND HAMSTRINGS EN ONDERSTE RUGSPIEREN STRETCHEN

Ga op de grond zitten met uw benen bij elkaar en recht voor u uit. Zet uw knieën niet op slot. Strek uw vingers naar uw tenen en houd dit 15 seconden vast. Zorg ervoor dat u tijdens het stretchen niet op en neer veert. Ga weer rechtop zitten. Herhaal dit één keer.



## FOUTOPSPORING

Probleem	Oplossing
De bank maakt een piepend of fluitend geluid	Controleer het volgende: 1) De bank staat op een vlakke ondergrond. 2) Maak alle bouten van de stelvoeten die u tijdens de montage bevestigd hebt los, vet de schroefdraden, stel ze in en draai ze weer vast.
Dumbbell / Kettlebell draait niet om het gewicht te veranderen	1) De handgreep moet terug op de basis worden geplaatst om het gewicht te veranderen. 2) Controleer of de veiligheidspositioneringspen van de basis bedekt is met vuil of vreemde voorwerpen; maak de pen nodig schoon. 3) Als de veiligheidspositioneringspen van de basis beschadigd is, neem dan contact op met de plaatselijke TECHNISCHE KLANTENSERVICE.

## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice.

## ONDERHOUD

De veiligheidsfuncties van de Bench Set kunnen alleen worden gehandhaafd als de apparatuur regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Onderdelen die onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk te worden vervangen of het toestel moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.

De Bench Set is een bijzonder onderhoudsarm product. Let op de volgende onderhoudspunten.

- Veeg de Bench Set na elk gebruik schoon om zweet en vocht te verwijderen. Gebruik zeep en water of een verdunde, niet-schurende, huishoudelijke reinigingsoplossing. Spoel af om resten van het reinigingsmiddel te verwijderen en droog vervolgens af.
- Inspecteer vóór elke sessie of er losse onderdelen zijn, zoals stelvoeten of de veiligheidspositioneringspen, voordat u het toestel gaat gebruiken. Draai eventuele losse onderdelen vast.
- Het mechanisme van Bench Set hoeft te worden gesmeerd. Als u toch vindt dat om het keuzemechanisme moet worden gesmeerd, gebruik dan alleen een siliconen-smeermiddel.



### Afvalverwijdering

De producten kunnen worden gerecycled. Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES - CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT SPORTIF.

- Tenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
- Ne dépassez pas la capacité de poids de cet équipement.
- Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.

- Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de mise en forme libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.
- Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.
- Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.
- Ne faites pas tomber les haltères et le kettlebell sur le sol.
- Rangez toujours totalement tous les accessoires entre les entraînements. Cela contribue à votre sécurité et à celle de tous les membres de votre foyer, et assure une plus longue durée de vie à votre équipement.
- Afin de garantir le maintien du niveau de sécurité de ce produit, contrôlez régulièrement l'usure normale des composants. Les composants qui présentent une usure excessive ou les rendant inutilisables doivent être immédiatement remplacés, ou bien le produit doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique à l'intérieur et n'est pas recommandé pour une utilisation dans un environnement commercial.

## ATTENTION !

Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.

**AVERTISSEMENT**

CET APPAREIL PEUT PROVQUER LA MORT OU DES BLESSURES GRAVES. CES PRÉCAUTIONS SONT À RESPECTER POUR ÉVITER LES BLESSURES !

1. Tenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet équipement de musculation. Les adolescents doivent être surveillés en tout temps lors de l'utilisation de cet équipement.

2. Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.

3. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et les instructions appropriées obtenues avant utilisation. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT aux fins prévues.

4. Inspectez la machine avant utilisation. N'UTILISEZ PAS la machine si elle semble endommagée ou inutilisable.

5. Ne dépassez pas la capacité de poids de cet équipement.

6. Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont entièrement insérés et correctement réglés avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute blessure.

7. Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi(e). Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.

8. Gardez votre corps, vos vêtements, vos cheveux et vos accessoires de mise en forme libres et à l'écart de toutes pièces mobiles.

9. Assurez-vous que la machine est bien stabilisée sur le sol et que les surfaces irrégulières sont nivelées avant de l'utiliser.

10. Il est essentiel que votre équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée.

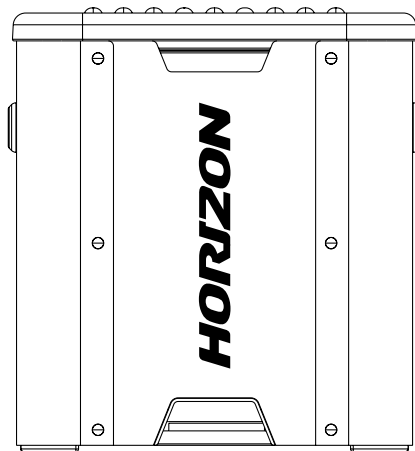
11. NE RETIREZ PAS CETTE ÉTIQUETTE. REMPLACEZ SI ENDOMMAGÉE OU ILLISIBLE.



## CE QUI EST INCLUS

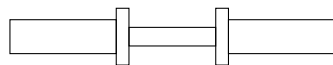
- Cube x 1
- Poignée d'haltère x 2
- Plaque de poids x 12
- Collier x 4
- Bande de résistance x 1 ensemble
- Poignée de kettlebell x 1

### Cube

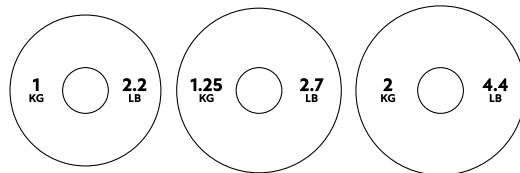


### SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

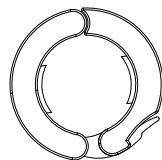
Dimensions une fois assemblé (lo. x la. x ha.)	40 x 40 x 45 cm / 15,7 po x 15,7 po x 17,7 po
Poids du produit	Cube seulement : 13 kg / 28,6 lbs. Total : 40 kg / 88,2 lbs.
Poids utilisateur max.	130 kg / 286 lbs.



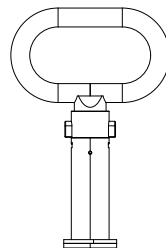
Poignée d'haltère  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*2



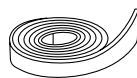
Plaque de poids  
(1 kg / 2,2 lb) \*4, (1,25 kg / 2,7 lb) \*4, (2 kg / 4,4 lb) \*4



Collier \*4

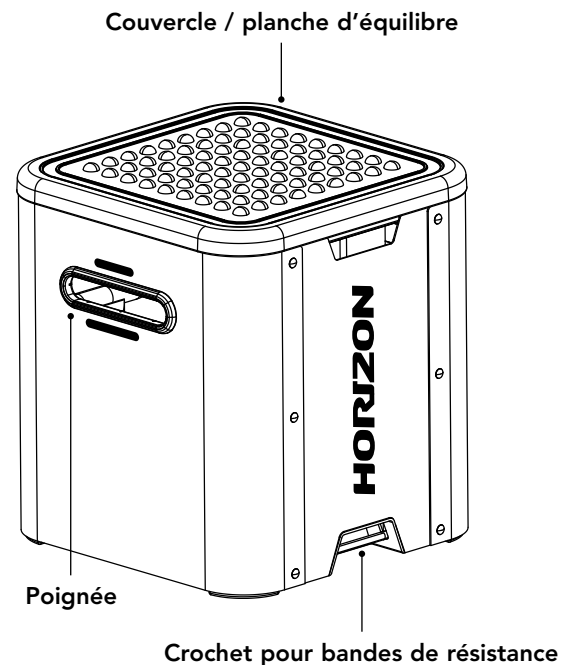


Poignée de kettlebell  
(3,5 kg / 7,7 lb) \*1

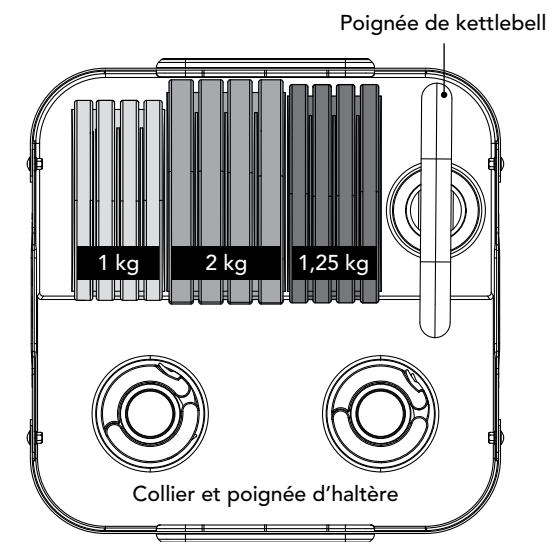


Bande de résistance  
(4,5 kg / 10 lb, 11,3 kg / 25 lb, 15,8 kg / 35 lb) \*1 lot chacune

## INFORMATION SUR LE CUBE



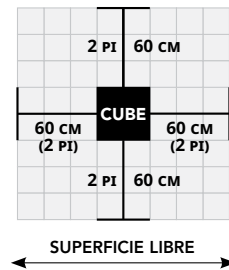
## STOCKAGE DE VOTRE ÉQUIPEMENT



## EMPLACEMENT DU CUBE DE MUSCULATION

Placez le cube sur une base stable et plane. Il doit y avoir 60 cm (2 pi) d'espace libre de chaque côté autour du banc.

Ne placez pas le cube dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le cube ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

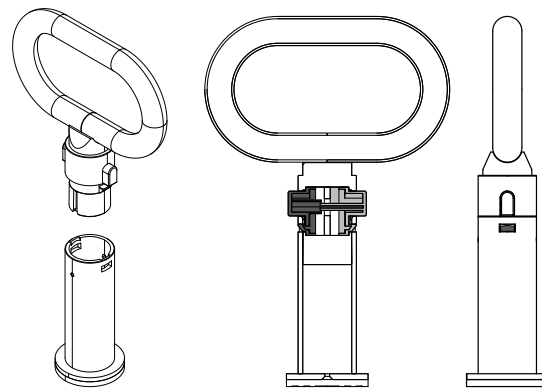


## AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessure, déplacez le cube avec la plus grande prudence. N'essayez pas de le déplacer sur des surfaces irrégulières et assurez-vous d'avoir un espace de sécurité de 51 cm (20 po) minimum avec les autres équipements les plus proches.

## GUIDE DE DÉMARRAGE

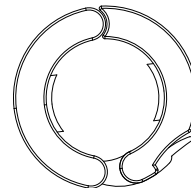
### KETTLEBELL



- Appuyez sur le bouton latéral pour relâcher la poignée.
- Assemblez la plaque de poids et le collier.
- Insérez la poignée jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
- Assurez-vous que la poignée est bien assemblée.

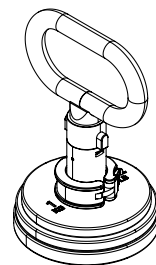
## GUIDE DE DÉMARRAGE

### COLLIER DE SERRAGE



Les colliers ont pour objectif d'empêcher les plaques de poids de glisser de votre **kettlebell** et de **l'haltère**. Assurez-vous que les colliers de serrage sont bien installés et fixés au **kettlebell** et à **l'haltère**.

Un mauvais positionnement peut entraîner un mauvais fonctionnement de la collerette.



\* Veuillez installer les plaques en ordre de grandeur de la plus grosse à la plus petite, du bas vers le haut pour une meilleure expérience d'entraînement.

## UTILISEZ LE COUVERCLE COMME PLANCHE D'ÉQUILIBRE

- Le couvercle du cube peut être utilisé comme planche d'équilibre pour effectuer des exercices d'équilibre et des étirements.
- Utilisez ces produits uniquement sur une surface libre d'obstacles.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour monter et descendre de la planche.
- Gardez toujours une posture droite avec votre tête vers le haut, le dos droit et les genoux légèrement fléchis. Fixez votre regard droit devant. Ressentez le mouvement que vous faites. Ne regardez pas au sol ou à vos pieds puisque vous pourriez perdre l'équilibre.





## GUIDE DE DÉMARRAGE

### atZone

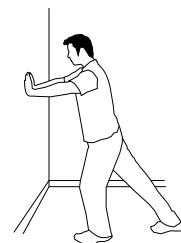
- Les haltères et le kettlebell du cube peuvent interagir avec atZone par le biais de la caméra de votre appareil intelligent, scannez le code QR pour plus d'informations.
- Veuillez chercher **atZone** dans la boutique. App Store, Google Play
- Version compatible :
  - iOS14 ou plus récent
  - Android : Android Lollipop (5.1) ou plus récent
- Scannez le code QR ci-dessous pour commencer votre séance d'entraînement et enregistrer votre équipement



## DIRECTIVES EN MATIÈRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### ÉTIREZ-VOUS AU PRÉALABLE

Avant d'utiliser votre produit, il est préférable de prendre quelques minutes pour faire quelques exercices d'étirement en douceur. Les étirements effectués avant l'exercice amélioreront la souplesse et réduiront les risques de blessures liées à l'exercice. Effectuez chacun de ces étirements en douceur et en effectuant des mouvements lents. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir de la douleur. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond lorsque vous effectuez ces étirements

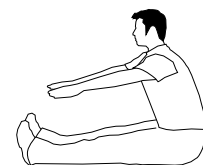
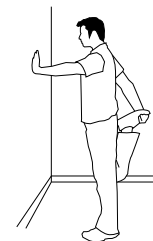


#### 1. ÉTIREMENT DES MOLLETS DEBOUT

Tenez-vous près d'un mur, les orteils de votre pied gauche à environ 45 cm (18 po) du mur, et le pied droit à environ 30 cm (12 po) derrière l'autre pied. Penchez-vous en avant en poussant contre le mur avec les paumes. Gardez les talons à plat et maintenez cette position pendant 15 secondes. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond pendant l'étirement. Répétez l'opération de l'autre côté.

#### 2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS DEBOUT

En vous aidant d'un mur pour conserver votre équilibre, attrapez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenez votre pied contre l'arrière de votre cuisse pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec la cheville et la main droites.



#### 3. ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS ASSIS

Asseyez-vous sur le sol, les jambes jointes et tendues devant vous. Ne verrouillez pas les genoux. Tendez les doigts vers les orteils et maintenez la position pendant 15 secondes. Assurez-vous de ne pas faire de mouvements de rebond pendant l'étirement. Asseyez-vous droit à nouveau. Recommencez une fois.

## DÉPANNAGE

Problème	Solution
Le banc émet un grincement ou un son strident	Vérifiez les éléments suivants : 1) Le banc est sur une surface plane. 2) Desserrez tous les boulons des pieds de nivellement fixés pendant le processus d'assemblage, graissez les filets, réglez et resserrez.
L'haltère / le kettlebell ne tourne pas pour modifier le poids	1) La poignée doit être ramenée à sa base pour qu'il soit possible de changer le poids. 2) Vérifiez que la goupille de positionnement de la base n'est pas recouverte de saletés ou de corps étrangers, et nettoyez-la si nécessaire. 3) Si la goupille de positionnement de la base est endommagée, veuillez contacter l'ASSISTANCE TECHNIQUE CLIENT locale.

### VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

## ENTRETIEN

Les considérations de sécurité intégrées dans la conception de l'ensemble de banc ne peuvent être maintenues que si ce dernier est examiné régulièrement pour détecter tout dommage ou usure. Les composants inutilisables doivent être remplacés, ou bien l'équipement doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.

L'ensemble de banc est un produit qui nécessite très peu d'entretien. Il vous suffit de respecter les consignes d'entretien suivantes.

- Essuyez l'ensemble de banc après chaque utilisation pour éliminer la transpiration et l'humidité. Utilisez de l'eau et du savon ou une solution nettoyante domestique non abrasive diluée. Rincez pour éliminer les résidus de détergent, puis séchez.
- À chaque séance, vérifiez avant utilisation que les composants tels que les pieds de nivellement ou les goupilles de positionnement ne sont pas desserrés. Serrez toutes les pièces desserrées.
- Le mécanisme de l'ensemble de banc ne demande aucune lubrification. Si vous estimez nécessaire de lubrifier le mécanisme du sélecteur, utilisez uniquement du lubrifiant à base de silicone.



### Élimination des déchets

Les produits sont recyclables.  
À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).

