



# PERFORMANCE FLAT BENCH PERFORMANCE FLACHBANK

**For product information or service please contact:**

**UK:** RFE Europa Ltd., 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED, UK.

+44 (0)800 440 2459 / [techsupport@rfeinternational.com](mailto:techsupport@rfeinternational.com)

**Europe:** RFE Europa, Linprunstrasse 49, 80335 Munich, Deutschland.

[techsupporteu@rfeinternational.com](mailto:techsupporteu@rfeinternational.com)

**ES:** +34 800 600 816 / [serviciotecnico@rfeinternational.com](mailto:serviciotecnico@rfeinternational.com)

**DE:** +49 (0)89 189 39 700 / [techsupporteu@rfeinternational.com](mailto:techsupporteu@rfeinternational.com)

**APAC:** R.F.E ASIA PACIFIC LTD, Room W22, 13F, Liberal Factory Building,  
3 Wing Ming Street, Cheung Sha Wan, Hong Kong

**Hong Kong:** [techsupportapac@rfeinternational.com](mailto:techsupportapac@rfeinternational.com)

**Australia:** [techsupportaustralia@rfeinternational.com](mailto:techsupportaustralia@rfeinternational.com)

**China:** 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室,  
021-64209505 / [techsupportchina@rfeinternational.com](mailto:techsupportchina@rfeinternational.com)

**USA:** RFE Sporting Goods Inc., 445 Plasamour Drive, Suite 1, Atlanta, GA 30324, USA.

+1 (800) 215 6216 / [techsupportusa@rfeinternational.com](mailto:techsupportusa@rfeinternational.com)

## ADBE-10222-NL

## PERFORMANCE FLAT BENCH PERFORMANCE FLACHBANK

ASSEMBLY MANUAL

AUFBAUANLEITUNG



# WARNING! ACHTUNG!

EN

• The equipment is intended for home use only (H). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting. • Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program. • Keep children and pets away from the device at all times. • This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. • Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old. • Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment. • Always wear appropriate exercise clothing and training shoes. • The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use. • Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts. • If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician. • Over exercising may result in serious injury or death. • Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water. • If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement. • The equipment should be used only by persons weighing 125 kg / 275.6 lb or less. • Caution: The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

DE

• Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken. • Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen. • Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf. • Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. • Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden. • Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird. • Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe. • Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden. • Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern. • Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt. • Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. • Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf. • Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf. • Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden. • Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. 125 kg wiegen. • Achtung: Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.



SCAN TO TRAIN

WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PERFORMANCE-BENCHES



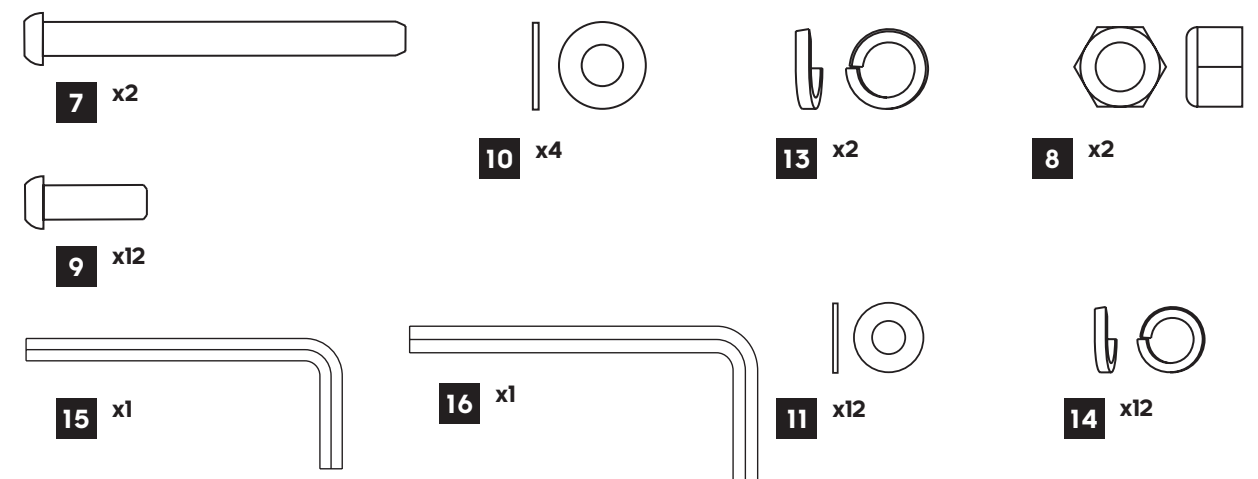
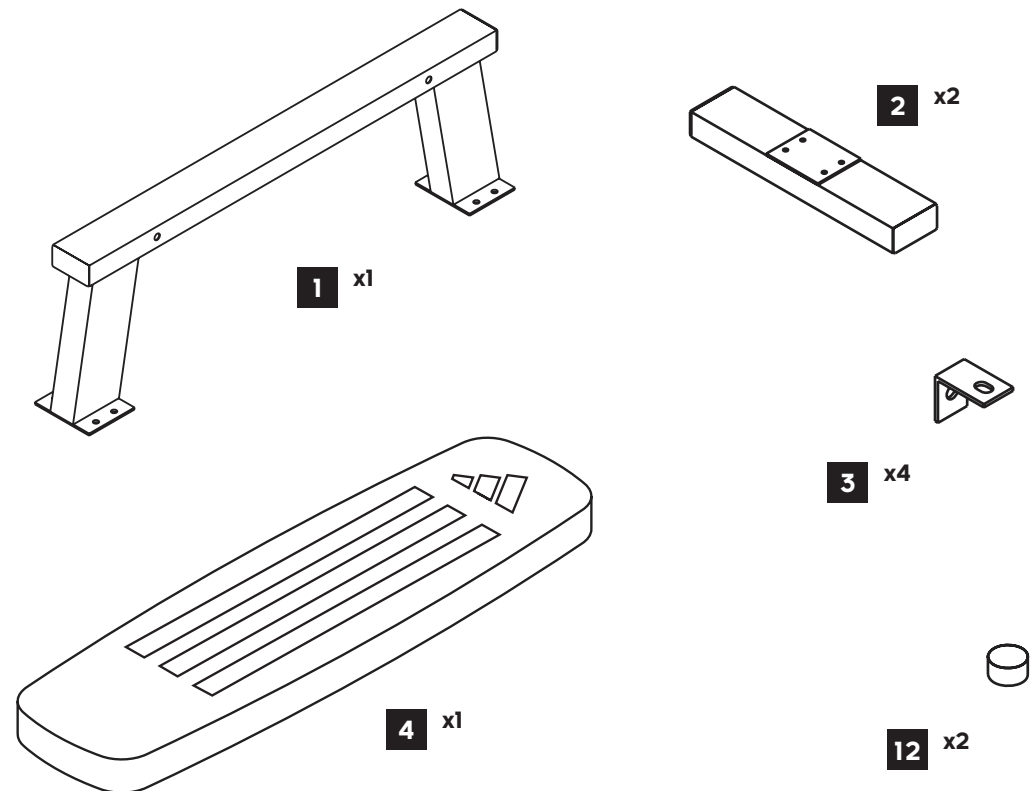
Product Registration  
and Support

Registrierung und  
Kundendienst

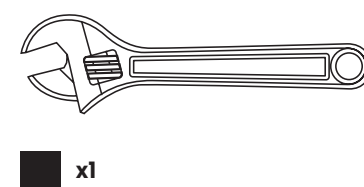


WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT

2 PERFORMANCE FLAT BENCH / PERFORMANCE FLACHBANK



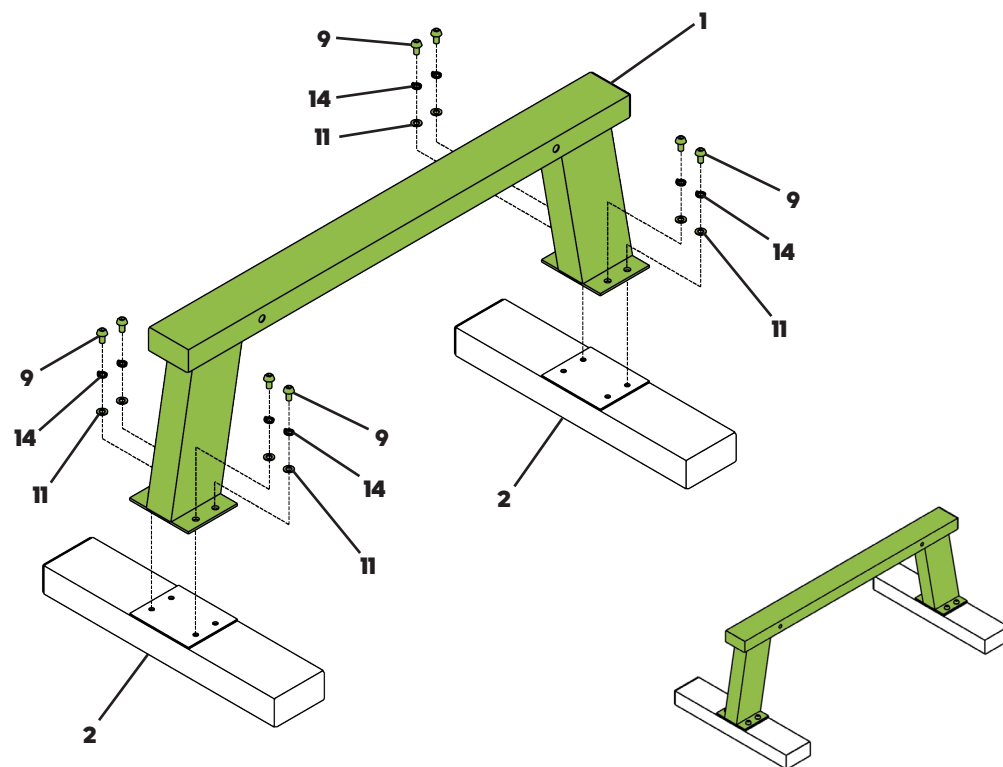
NOT INCLUDED:



WWW.ADIDASHARDWARE.COM 3

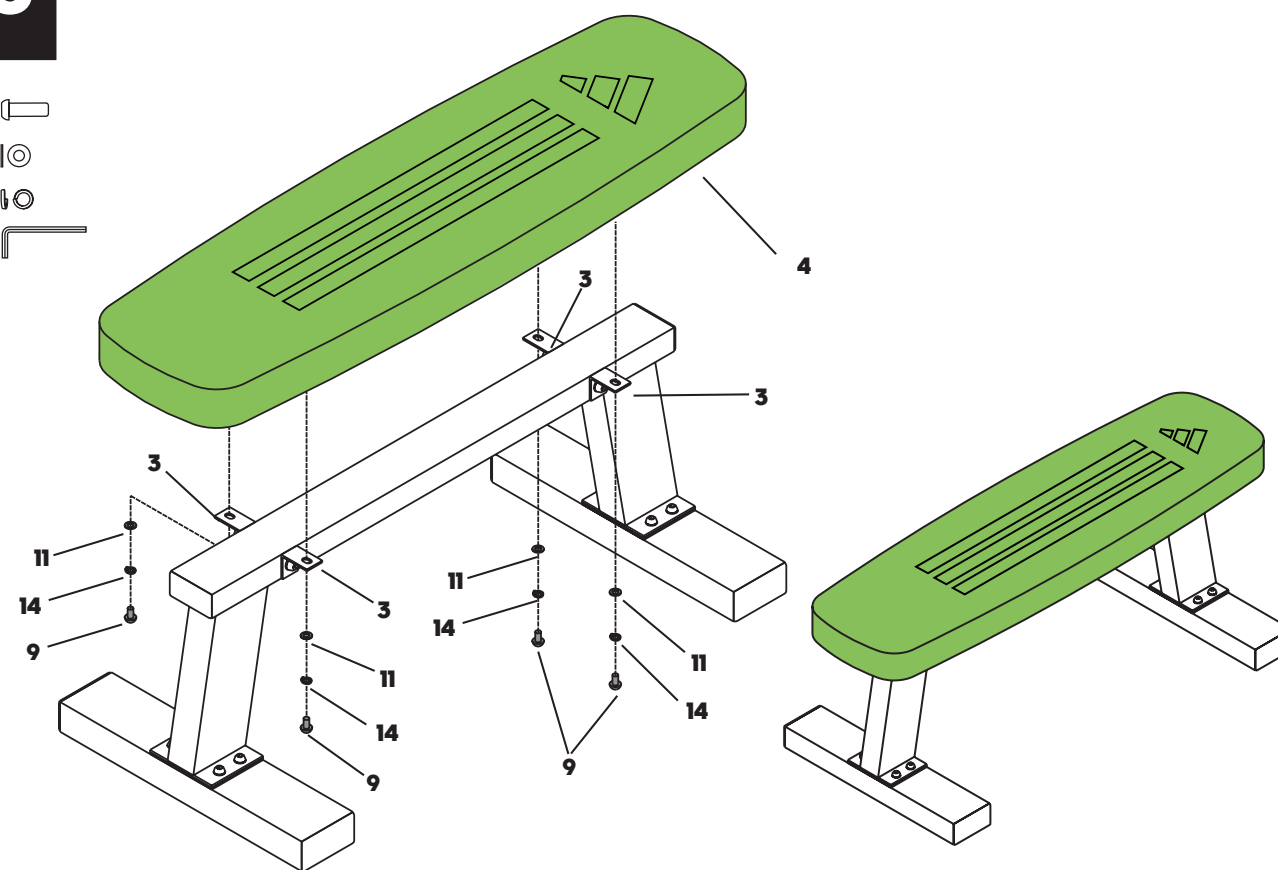
# 01

- 9 x8
- 11 x8
- 14 x8
- 15 x1
- x1



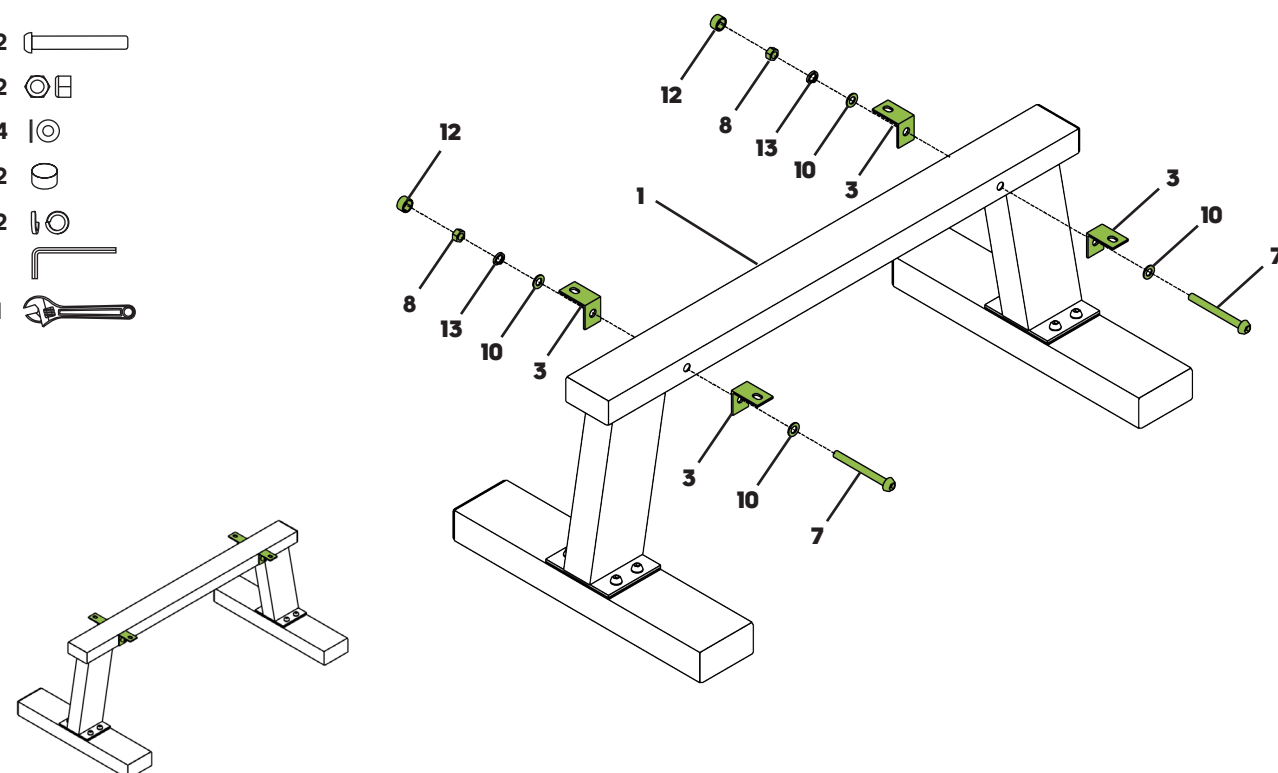
# 03

- 9 x4
- 11 x4
- 14 x4
- 15 x1

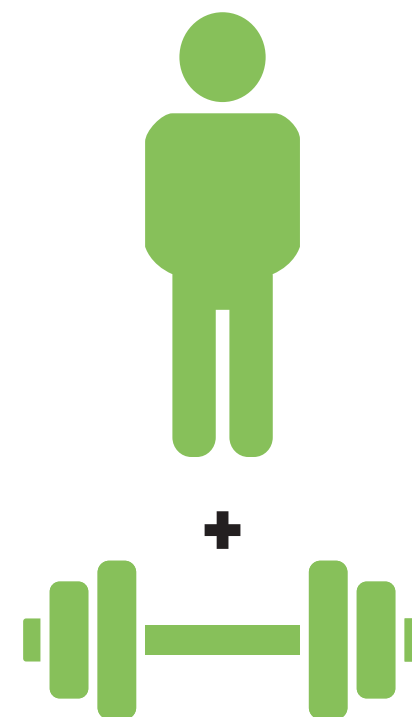


# 02

- 7 x2
- 8 x2
- 10 x4
- 12 x2
- 13 x2
- 16 x1
- x1



4 PERFORMANCE FLAT BENCH / PERFORMANCE FLACHBANK



= 205 KG / 451.95 LB

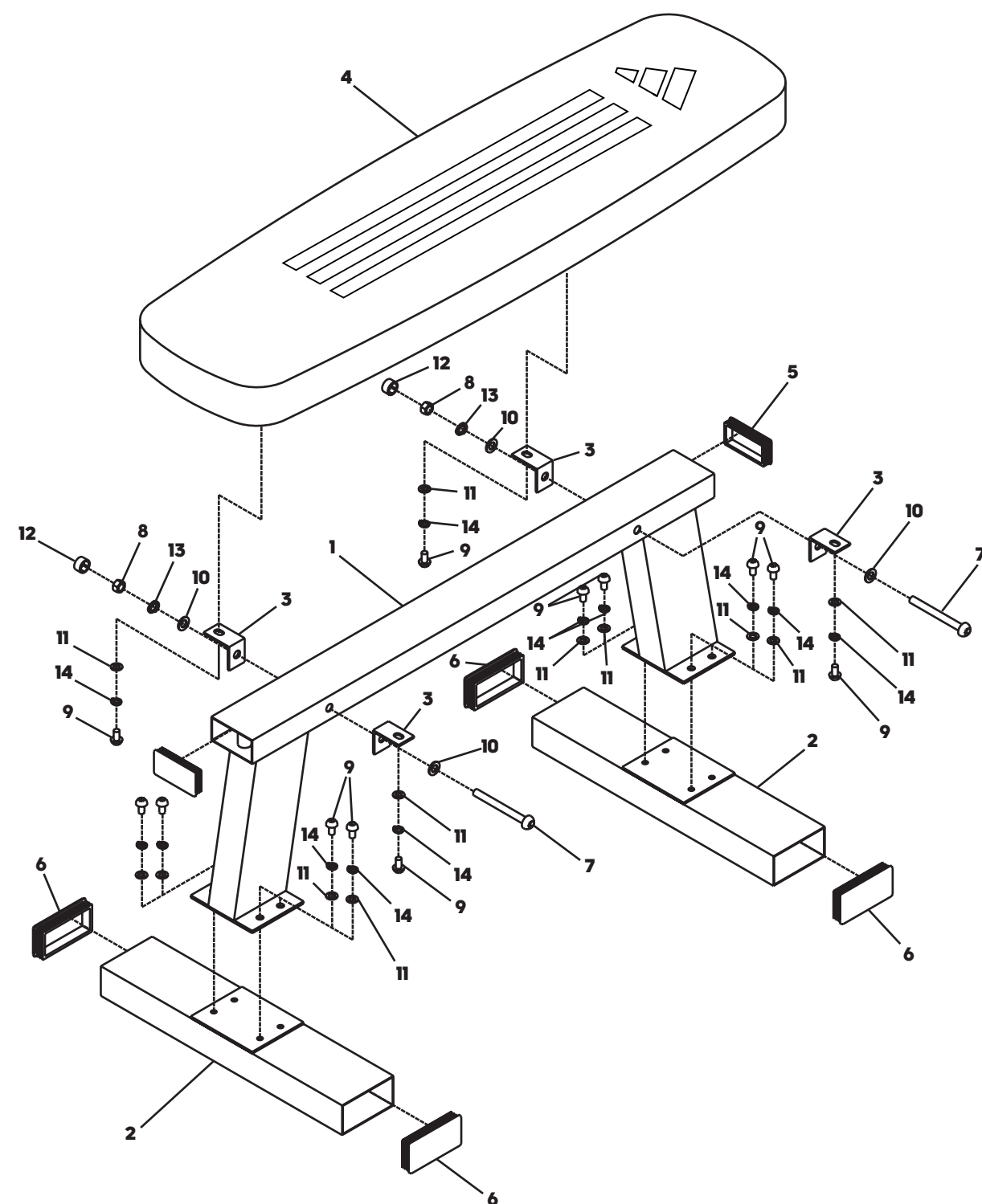


125 KG /  
275.6 LB



14 KG  
30.86 LB

WWW.ADIDASHARDWARE.COM 5



| QTY/ MENGE |              |                           |                              |    |
|------------|--------------|---------------------------|------------------------------|----|
| 1          | FMAD623-01   | Seat Support Frame        | Sitzstützrahmen              | 1  |
| 2          | FMAD613-02   | Base Frame                | Fußrahmen                    | 2  |
| 3          | FMAD613-03   | L-Shaped Seat Bracket     | L-förmiger Sitzbügel         | 4  |
| 4          | FMAD623-02   | Seat Pad                  | Sitzkissen                   | 1  |
| 5          | PFM3002-03   | 40X80mm Square Inner Cap  | 40X80mm Vierkant Innenkappe  | 2  |
| 6          | FMAD613-05   | 50x100mm Square Inner Cap | 50X100mm Vierkant Innenkappe | 4  |
| 7          | PFM2101-24   | M10x100mm Bolt            | M10x100mm Schraube           | 2  |
| 8          | PRK1-05      | M10 Nylon Locknut         | M10 Nylon Gegenmutter        | 2  |
| 9          | PFM2006-23   | M8x20mm Bolt              | M8x20mm Schraube             | 12 |
| 10         | PRK1-06      | M10 Washer                | M10 Unterlegscheibe          | 4  |
| 11         | PFM2006-27   | M8 Washer                 | M8 Unterlegscheibe           | 12 |
| 12         | FMAD614AB-23 | Bolt Cover Cap            | Abdeckkappe für Schraube     | 2  |
| 13         | FMAD613-06   | M10 Spring Washer         | M10 Federscheibe             | 2  |
| 14         | FMAD613-07   | M8 Spring Washer          | M8 Federscheibe              | 12 |
| 15         | 3B69E00009   | Allen Wrench 5#           | Inbusschlüssel 5#            | 1  |
| 16         | 3B69E00010   | Allen Wrench 6#           | Inbusschlüssel 6#            | 1  |

