



WEIGHT BENCH

GR-WB5

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
INSTRUKCJA OBSŁUGI | NÁVOD K POUŽITÍ

HIGH PERFORMANCE. GERMAN DESIGN.

INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	5
POLSKI	7
ČESKY	9
FRANÇAIS	11
ITALIANO	13
ESPAÑOL	15

NAZWA PRODUKTU	ŁAWKA POD SZTANGĘ
PRODUKTNAME	HANTEL BANK
PRODUCT NAME	WEIGHT BENCH
NOM DU PRODUIT	BANC DE MUSCULATION
NOME DEL PRODOTTO	PANCA PER SOLLEVAMENTO PESI
NOMBRE DEL PRODUCTO	BANCO DE PESAS
NÁZEV VÝROBKU	LÁVKA POD ČINKU
MODEL PRODUKTU	GR-WB5
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
MODEL VÝROBKU	
NAZWA PRODUCENTA	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
NAME DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER NAME	
NOM DU FABRICANT	
NOME DEL PRODUTTORE	
NOMBRE DEL FABRICANTE	
NÁZEV VÝROBCE	
ADRES PRODUCENTA	UL. DEKORACYJNA 3, 65-155 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER ADDRESS	
ADRESSE DU FABRICANT	
INDIRIZZO DEL FORNITORE	
DIRECCIÓN DEL FABRICANTE	
ADRESA VÝROBCE	

DE BEDIENUNGSANLEITUNG
TECHNISCHE DATEN

Parameter – Beschreibung	Parameter – Wert
Produktname	Hantelbank
Modell	GR-WB5
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	110
Abmessungen der Bank [mm]	1100x245
Einstellung der Höhe des Griffs für die Hantelstange [mm]	840-1160
Maximales Gewicht für die Auflage der Hantelstange [kg]	100
Gewicht [kg]	15,5

1. Allgemeine Beschreibung

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

Erläuterung der Symbole


Gebrauchsanweisung beachten.



HINWEIS! In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen der Maschine abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

2. Nutzungssicherheit


ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Der Begriff „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs bezieht sich auf die Hantelbank.

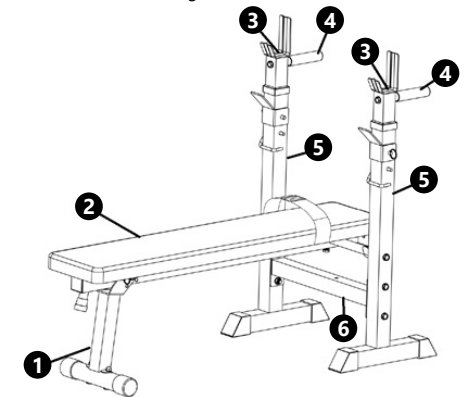
- Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!

- Überlasten Sie das Gerät nicht. Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- Halten Sie das Gerät im einwandfreien Zustand. Überprüfen Sie vor jeder Arbeit, ob allgemeine Schäden vorliegen oder Schäden an beweglichen Teilen (Bruch von Teilen und Komponenten oder andere Bedingungen, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitliche Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen einlegen.
- Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.

3. Nutzungsbedingungen

Eine Hantelbank ist ein Gerät, das entwickelt wurde, um verschiedene Muskeltrainingseinheiten mit geeigneten Übungen durchzuführen. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. Gerätebeschreibung


- Bein
- Bank
- Auflage für die Hantelstange
- Griff
- Unterbau
- Verbindungsstück

3.2. Vorbereitung für die Nutzung

Liste von Elementen:

⚠ ACHTUNG! Die Zeichnung von diesem Produkt befindet sich auf der letzte Seite der Bedienungsanleitung S.17.

Teil-Nr.	Beschreibung	Stückzahl
1.	Rahmen	1
2.	Querstab	1
3.	Vorderer Unterbau	1
4.	Splint	2
5.	Linker hinterer Unterbau	1
6.	Rechter hinterer Unterbau	1
7.	Verbindungsstück für den Unterbau	1
8.	Verstellbare Griffe der Hantelstange	2
9.	Griff	2
10.	Verstellbare Platte	2
11.	Polster	1
12.	Sechskantschraube M10x75	1
13.	Sechskantschraube M10x70	4
14.	Sechskantschraube M10x65	2
15.	Sechskantschraube M10x45	1
16.	Sechskantschraube M10x20	2
17.	Sechskantschraube M8x65	3
18.	Splint	4
19.	Schraube M8x55	2
20.	Unterlegscheibe M10	14
21.	Unterlegscheibe M8	5
22.	Nylonmutter M10	5
23.	Mutter M8	2
24.	Blende	1
25.	Fuß	4
26.	Verbindungsstück	2
27.	Griff	2
28.	Blende	1
29.	Fuß	2
30.	Bein	1

Zusammenbauen des Gerätes:

⚠ ACHTUNG: Die Explosionszeichnungen von diesem Produkt befinden sich auf der letzte Seite der Bedienungsanleitung S. 18.

- I. Montage des Rahmens mit dem Unterbau:
 1. Das Bein (30) mit dem vorderen Unterbau (3) mithilfe von Schrauben (19), den Unterlegscheiben (21) und den Muttern (23) zusammenschrauben.
 2. Das Bein (30) an den Rahmen (1) mithilfe von Sechskantschraube (12), den Unterlegscheiben (20) der Nylonmutter (22) und dem Splint (18) anschrauben.
 3. Den Querstab (2) an den Rahmen (1) mithilfe von Sechskantschraube (15) anschrauben.
 - II. Montage von hinterem Unterbau:
 1. Das Verbindungsstück für den Unterbau (7) mit dem hinteren Unterbau (5 und 6) mithilfe von Sechskantschrauben (13), den Unterlegscheiben (20) und den Nylonmutter (22) zusammenschrauben.
 2. Den Querstab (2) an dem hinteren Unterbau (5 und 6) mithilfe von Sechskantschrauben (14) und Unterlegscheiben (20) zusammenschrauben.
 - III. Montage von verstellbaren Armen:
 1. Die Verbindungsstücke (26) auf hinterem Unterbau (5 und 6) platzieren, auf die Verbindungsstücke (26) die verstellbaren Griffe der Hantelstange (8) aufsetzen, den Splint (4) einsetzen.
 2. Die verstellbaren Platten (10) auf den hinteren Unterbau (5 und 6) aufsetzen und mithilfe des Splintes (18) absichern.
 3. Die Griffe (9) an die Griffe der Hantelstange (8) mithilfe von Sechskantschrauben (16) und Unterlegscheiben (20) anschrauben.
 - IV. Montage von Polster:
 1. Polster (11) auf dem Rahmen (1) platzieren und mithilfe von Sechskantschrauben (17) und Unterlegscheiben (21) anschrauben.
 - V. Zusammenklappen des Gerätes:
 1. Die Rückenlehne der Bank in die vertikale Position stellen.
 2. Die Rückenlehne sperren, indem der Splint (18) in der Öffnung des Plättchens der Rückenlehne und dem Verbindungsstück des Unterbaus platziert wird.
 3. Den Splint aus dem Bein (1) herausnehmen, das Bein zusammenklappen, den Splint einlegen und das Bein vor Bewegung absichern.
- 3.3. Reinigung und Wartung
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch. Schweißspuren mit einer Säurereaktion verursachen Schäden an der Polsterung.
 - Verwenden Sie zum Reinigen der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
 - Zum Reinigen nutzen Sie bitte einen weichen Lappen.
 - Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value
Product name	Weight bench
Model	GR-WB5
Max. user weight [kg]	110
Bench dimensions [mm]	1100x245
Barbell rack height adjustment [mm]	840-1160
Maximum weight for barbell rack [kg]	100
Weight [kg]	15,5

1. General description

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure a trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform the maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement.

Legend



Read the instructions before use.



PLEASE NOTE! Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details may differ from the actual machine.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

2. Usage safety



ATTENTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.

Whenever „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions, it shall mean weight bench.

1. In case of doubt whether the product operates correctly, or in case damage is discovered, please contact the service centre of the manufacturer.
2. Only the service centre of the manufacturer can make product repairs. Do not attempt to make any repairs yourself!
3. Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible weight of user can damage the product.

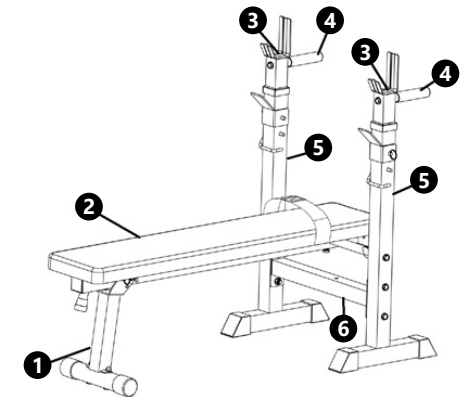
4. Maintain the device in a good technical state. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
5. Keep the device away from children and animals.
6. Before you start training, consult a doctor to clarify whether there are any health contraindications.
7. Always do a warm up before you start using the device.
8. In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult the doctor.
9. Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m of around it.

3. Use guidelines

The weight bench is a device designed for training different muscle parts using the appropriate exercises. The product is intended for home use only!

The user is liable for any damage resulting from non-intended use of the device.

3.1. Device description



1. Leg
2. Bench
3. Barbell bracket
4. Holder
5. Rack
6. Cross beam

3.2. Preparation for use

List of elements:



ATTENTION! This product's view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 17).

Item no.	Description	Quantity (pcs.)
1.	Main frame	1
2.	Crossbar	1
3.	Front support	1
4.	Retaining pin	2
5.	Left upright frame	1
6.	Right upright frame	1
7.	Frame crossbeam	1
8.	Adjustable weight support	2
9.	Holder peg	2
10.	Adjustable plate	2
11.	Bench pad	1
12.	Hex bolt M10x75	1
13.	Hex bolt M10x70	4
14.	Hex bolt M10x65	2
15.	Hex bolt M10x45	1
16.	Hex bolt M10x20	2
17.	Hex bolt M8x65	3
18.	Lock pin	4
19.	Bolt M8x55	2
20.	Washer M10	14
21.	Washer M8	5
22.	Nylon locknut M10	5
23.	Locknut M8	2
24.	End cap	1
25.	Footer cap	4
26.	Adapter	2
27.	Holder	2
28.	Cap	1
29.	Front support cap	2
30.	Leg frame	1

Assembly:

⚠ ATTENTION! This product's exploded view can be found on the last page of the operating instructions (pp. 18).

- I. Main frame and front support:
 1. Attach the leg frame (30) to the front support (3) using the bolts (19), washers (21) and nylon locknuts (23).
 2. Attach the leg (30) to the main frame (1) using the hex bolt (12), washers (20), nylon locknut (22) and lock pin (18).

3. Attach the crossbar (2) to the main frame (1) with the hex bolt (15).

II. Upright frames:

1. Attach the frame crossbeam (7) to the upright frames (5 and 6) using hex bolts (13), washers (20) and nylon locknuts (22).
2. Attach the crossbar (2) to the upright frames (5 and 6) using hex bolts (14) and washers (20).

III. Adjustable supports:

1. Install the adapters (26) onto upright frames (5 and 6), insert the weight supports (8) through the adapters (26) into the upright frames, and secure with the retaining pin (4).
2. Attach the adjustable plates (10) to the rear bases (5 and 6) and secure them with a cotter pin (18).
3. Screw the handles (9) to the bar holders (8) using the hex bolts (16) and washers (20).

IV. Mounting the bench pad:

1. Position the bench pad (11) on the main frame (1) and fasten using the hex bolts (17) and washers (21).

V. Folding the weight bench:

1. Raise the bench to a vertical position.
2. Lock the bench by inserting the lock pin (18) through the main frame back plate to the main frame crossbeam.
3. Remove the leg lock pin, fold the leg, reinstall the leg lock pin to secure the leg against moving.

3.3. Cleaning and maintenance

- Clean the device after each use. Traces of sweat with acid reaction damage upholstery.
- Use cleaners without corrosive substances to clean each surface.
- Use a soft cloth for cleaning.
- Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	Ławka pod sztangę
Model produktu	GR-WB5
Maksymalna waga użytkownika [kg]	110
Wymiary ławki [mm]	1100x245
Regulacja wysokości uchwytu do sztangi [mm]	840-1160
Maksymalna waga uchwytu sztangi [kg]	100
Waga [kg]	15,5

1. Ogólny opis

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości.

Objaśnienie symboli



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

2. Bezpieczeństwo użytkowania



UWAGA! Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do ławki pod sztangę.

1. W razie wątpliwości, czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
2. Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!

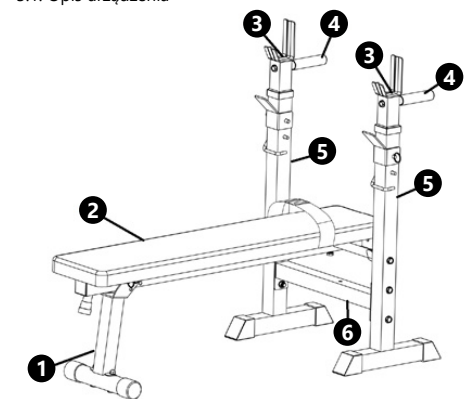
3. Nie należy przeciążać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
4. Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
5. Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
7. Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
8. W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
9. Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5m wolnej przestrzeni wokół.

3. Zasady użytkowania

Ławka pod sztangę jest przyrządem zaprojektowanym do wykonywania treningów różnych partii mięśniowych przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. Opis urządzenia



1. Noga
2. Ławka
3. Uchwyt na sztangę
4. Uchwyt
5. Podstawa
6. Łącznik

3.2. Przygotowanie do użytkowania

Lista elementów:

UWAGA: Rysunek produktu znajduje się na końcu instrukcji na stronie: 17.

Numer części	Opis	Ilość sztuk
1.	Rama	1
2.	Poprzeczka	1
3.	Przednia podstawa	1
4.	Zawlecзка	2
5.	Lewa tylna podstawa	1
6.	Prawa tylna podstawa	1
7.	Łącznik podstawy	1
8.	Regulowane uchwyty sztangi	2
9.	Uchwyt	2
10.	Regulowana płyta	2
11.	Poduszka	1
12.	Śruba sześciokątna M10x75	1
13.	Śruba sześciokątna M10x70	4
14.	Śruba sześciokątna M10x65	2
15.	Śruba sześciokątna M10x45	1
16.	Śruba sześciokątna M10x20	2
17.	Śruba sześciokątna M8x65	3
18.	Zawlecзка	4
19.	Śruba M8x55	2
20.	Podkładka M10	14
21.	Podkładka M8	5
22.	Nylonowa nakrętka M10	5
23.	Nakrętka M8	2
24.	Zaślepka	1
25.	Stopka	4
26.	Łącznik	2
27.	Uchwyt	2
28.	Zaślepka	1
29.	Stopka	2
30.	Noga	1

Składanie sprzętu:

UWAGA: Rysunki złożeniowe produktu znajdują się na końcu instrukcji na stronie 18.

- I. Montaż ramy z podstawą:
 1. Skręcić nogę (30) z przednią podstawą (3) za pomocą śrub (19), podkładek (21) i nylonowych nakrętek (23).
 2. Przykręcić nogę (30) do ramy (1) za pomocą śruby sześciokątnej (12), podkładek (20), nakrętki nylonowej (22) i zawlecзки (18).
 3. Przykręcić poprzeczkę (2) do ramy (1) śrubą sześciokątną (15).
- II. Montaż tylnych podstaw:
 1. Skręcić łącznik podstawy (7) z tylnymi podstawami (5 i 6) za pomocą śrub sześciokątnych (13), podkładek (20) i nakrętek nylonowych (22).
 2. Skręcić poprzeczkę (2) do tylnych podstaw (5 i 6) za pomocą śrub sześciokątnych (14) i podkładek (20).
- III. Montaż regulowanych ramion:
 1. Umieścić łączniki (26) na tylnych podstawach (5 i 6), na łączniki (26) nałożyć regulowane uchwyty sztangi (8), założyć zawleczkę (4).
 2. Założyć regulowane płytki (10) na tylne podstawy (5 i 6) i zabezpieczyć je zawleczką (18).
 3. Przykręcić uchwyty (9) do uchwytów sztangi (8) za pomocą śrub sześciokątnych (16) i podkładek (20).
- IV. Montaż poduszki:
 1. Umieścić poduszkę (11) na ramie (1) i przykręcić ją za pomocą śrub sześciokątnych (17) i podkładek (21).
- V. Składanie urządzenia:
 1. Podnieść oparcie ławeczki do pozycji pionowej.
 2. Zablokować oparcie umieszczając zawleczkę (18) w otworze blaszki oparcia i łączniku podstawy.
 3. Wyciągnąć zawleczkę z nogi (1), złożyć nogę, umieścić zawleczkę zabezpieczając nogę przed poruszeniem się.

3.3. Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić urządzenie po każdym użyciu. Ślady potu o kwasowym odczynie powodują uszkodzenie tapicerki.
- Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	Lavice pod činku
Model	GR-WB5
Maximální váha uživatele [kg]	110
Velikost lavice [mm]	1100x245
Regulace výšky držáku na činku [mm]	840-1160
Maximální hmotnost držáku na činku [kg]	100
Hmotnost [kg]	15,5

1. Všeobecný popis

Návod slouží jako nápověda pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů s použitím nejnovějších technologií a komponentů a se zachováním nejvyšších jakostních standardů.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A SNAŽTE SE JEJ POCHOPIŤ.

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení provádějte pravidelný servis a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu k obsluze jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny pro zvýšení kvality.

Vysvětlení symbolů



Před použitím se seznámte s návodem.



POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

2. Bezpečnost používání



POZNÁMKA! Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na Lavice pod činku.

1. Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte poškození, kontaktujte servis výrobce.
2. Výrobek může opravovat pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
3. Zařízení nepřetěžujte. Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.

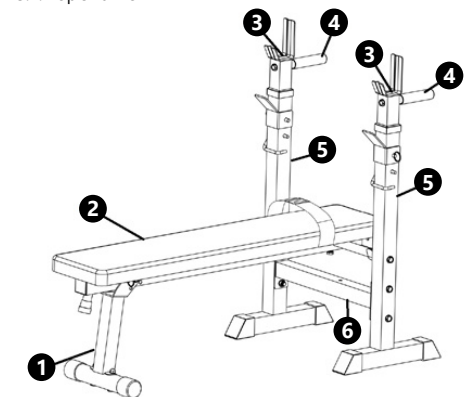
4. Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a nehrozí tak uživateli při práci se zařízením žádné nebezpečí. V případě zjištění poškození nechte zařízení opravit.
5. Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.
6. Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
7. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
8. Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
9. Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, zajistěte minimálně 0,5 m volného prostoru kolem zařízení.

3. Zásady používání

Lavice pod činku je přístroj navržený pro trénování různých svalových partií pomocí vhodných cviků. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s pokyny nese uživatel.

3.1. Popis zařízení



1. Noha
2. Lavice
3. Držák na činku
4. Držák
5. Podstavec
6. Spojník

3.2. Příprava k použití

Přehled součástí:



POZNÁMKA! Nákres tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 17.

Číslo součástky	Popis	Počet kusů
1.	Rám	1
2.	Příčka	1
3.	Přední podstavec	1
4.	Závlačka	2
5.	Levý zadní podstavec	1
6.	Pravý zadní podstavec	1
7.	Spojník podstavce	1
8.	Nastavitelné držáky na činku	2
9.	Držák	2
10.	Nastavitelná deska	2
11.	Polštář	1
12.	Šestihranný šroub M10x75	1
13.	Šestihranný šroub M10x70	4
14.	Šestihranný šroub M10x65	2
15.	Šestihranný šroub M10x45	1
16.	Šestihranný šroub M10x20	2
17.	Šestihranný šroub M8x65	3
18.	Závlačka	4
19.	Šroub M8x55	2
20.	Podložka M10	14
21.	Podložka M8	5
22.	Nylonová matice M10	5
23.	Matice M8	2
24.	Záslepka	1
25.	Patka	4
26.	Spojník	2
27.	Držák	2
28.	Záslepka	1
29.	Patka	2
30.	Noha	1

Sestavení zařízení:

POZNÁMKA! Nákrasy rozloženého stroje se nacházejí na konci tohoto návodu, tj. na str. 18.

- I. Montáž rámu a podstavce:
 1. Pomocí šroubů (19), podložek (21) a nylonových matic (23) sešroubujte nohu (30) s předním podstavcem (3).
 2. Pomocí šestihranného šroubu (12), podložek (20), nylonové matice (22) a závlačky (18) přišroubujte nohu (30) k rámu (1).

3. Šestihranným šroubem (15) přišroubujte příčku (2) k rámu (1).

II. Montáž zadních podstavců:

1. Pomocí šestihranných šroubů (13), podložek (20) a nylonových matic (22) spojte spojník podstavce (7) se zadními podstavci (5 a 6).
2. Pomocí šestihranných šroubů (14) a podložek (20) přišroubujte příčku (2) k zadním podstavcům (5 a 6).

III. Montáž nastavitelných ramen:

1. Na zadních podstavcích (5 a 6) umístěte spojníky (26), na spojníky (26) nasadte nastavitelné držáky na činku (8), nasadte závlačku (4).
2. Nasadte nastavitelné desky (10) na zadní podstavce (5 a 6) a zajistěte je závlačkou (18).
3. Pomocí šestihranných šroubů (16) a podložek (20) přišroubujte držáky (9) k držákům na činku (8).

IV. Montáž polštáře:

1. Umístěte polštář (11) na rámu (1) a přišroubujte jej šestihrannými šrouby (17) a podložkami (21).

V. Sestavení zařízení:

1. Zvedněte opěradlo lavičky do svislé polohy.
2. Zajistěte opěradlo umístěním závlačky (18) v otvoru v plíšku opěradla a spojniku podstavce.
3. Vytáhněte závlačku z nohy (1), složte nohu a umístěním závlačky zajistěte nohu proti pohybu.

3.3. Čištění a údržba

- Zařízení čistěte po každém použití. Stopy potu s kyselým pH poškozují čalounění.
- K čištění povrchu používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	Banc de musculation avec support de barre
Modèle	GR-WB5
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	110
Dimensions du banc [mm]	1100x245
Réglage de hauteur du support pour barre d'haltère [mm]	840-1160
Poids maximal pour le support de barre d'haltère [kg]	100
Poids [kg]	15,5

1. Description générale

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

LIRE ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET S'ASSURER DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

Symboles



Respectez les consignes du manuel.



REMARQUE! Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre machine peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

2. Consignes de sécurité



ATTENTION! Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil » et de produit présentes dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent au banc de musculation avec support de barre.

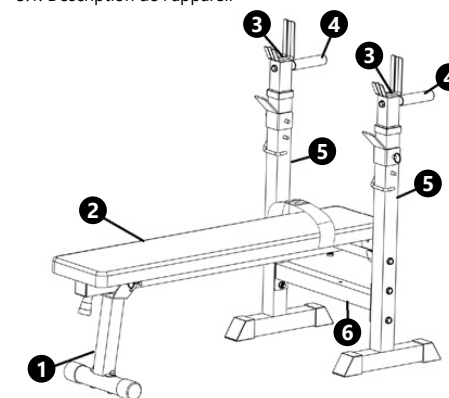
3. En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
2. Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de le réparer le produit par vous-même!
3. Ne surchargez pas l'appareil. Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
4. Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être réparé avant d'être utilisé.
5. Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
6. Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
7. Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
8. Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
9. Placez le banc multifonction pour abdominaux sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,5 m d'espace soit libre de chaque côté.

3. Conditions d'utilisation

Un banc de musculation avec support de barre est un appareil conçu pour permettre à l'utilisateur de compléter différentes unités d'entraînement composées d'exercices appropriés. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée!

Seul l'utilisateur est responsable en cas de dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. Description de l'appareil



1. Patte
2. Banc
3. Support pour barre d'haltère

4. Poignée
5. Base
6. Pièce de raccordement

3.2. Préparation à l'utilisation
Nomenclature:

ATTENTION! Le plan de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation, p.17.

No de pièce	Description	Nombre des pièces
1.	Cadre	1
2.	Barre transversale	1
3.	Base avant	1
4.	Goupille	2
5.	Base arrière gauche	1
6.	Base arrière droite	1
7.	Pièce de raccordement de la base	1
8.	Supports réglables pour barre d'haltère	2
9.	Poignée	2
10.	Plaque réglable	2
11.	Garniture	1
12.	Vis à tête hexagonale M10 x75	1
13.	Vis à tête hexagonale M10x70	4
14.	Vis à tête hexagonale M10x65	2
15.	Vis à tête hexagonale M10x45	1
16.	Vis à tête hexagonale M10x20	2
17.	Vis à tête hexagonale M8x65	3
18.	Goupille	4
19.	Vis M8 x 55	2
20.	Rondelle M10	14
21.	Rondelle M8	5
22.	Écrou en nylon M10	5
23.	Écrou M8	2
24.	Obtuteur	1
25.	Patte	4
26.	Pièce de raccordement	2
27.	Poignée	2
28.	Obtuteur	1
29.	Embout de patte	2
30.	Patte	1

Assemblage de l'appareil:

ATTENTION! Les vues éclatées de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation p. 18.

- I. Assemblage du cadre et de la base:
 1. Assemblez la patte (30) et la base avant (3) à l'aide de vis (19), de rondelles (21) et d'écrous (23).
 2. Fixez la patte (30) au cadre (1) à l'aide d'une vis à tête hexagonale (12), de rondelles (20), d'un écrou en nylon (22) et de la goupille (18).
 3. Fixez la barre transversale (2) au cadre (1) à l'aide d'une vis à tête hexagonale (15).
- II. Montage de la base arrière:
 1. Assemblez la pièce de raccordement pour la base (7) et la base arrière (5 et 6) à l'aide de vis à tête hexagonale (13), de rondelles (20) et d'écrous en nylon (22).
 2. Assemblez la barre transversale (2) et la base arrière (5 et 6) à l'aide de vis à tête hexagonale (14) et de rondelles (20).
- III. Montage des bras réglables:
 1. Placez les pièces de raccordement (26) sur la base arrière (5 et 6), posez les supports réglables pour barre d'haltère sur les pièces de raccordement (26), puis insérez la goupille (4).
 2. Posez les plaques réglables (10) sur la base arrière (5 et 6), puis fixez-les à l'aide d'une goupille (8).
 3. Vissez les poignées (9) sur les supports pour barre d'haltère (8) à l'aide de vis à tête hexagonale (16) et de rondelles (20).
- IV. Montage de la garniture:
 1. Placez la garniture (11) sur le cadre (1) et fixez-la à l'aide de vis à tête hexagonale (17) et de rondelles (21).
- V. Repliage de l'appareil:
 1. Placez le dossier du banc en position verticale.
 2. Verrouillez le dossier en insérant la goupille (18) dans l'orifice de la plaque située sous le dossier et dans celui de la pièce de raccordement de la base.
 3. Retirez la goupille de la patte (1), repliez la patte, insérez la goupille et immobilisez la patte.

3.3. Nettoyage et entretien

- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation. La transpiration peut causer une réaction acide et endommager la garniture.
- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons du soleil.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DETTAGLI TECNICI

Parametro Descrizione	Parametro Valore
Nome del prodotto	Panca per sollevamento pesi
Modello	GR-WB5
Peso massimo dell'utente [kg]	110
Dimensioni panca [mm]	1100x245
Regolazione altezza maniglia del bilanciere [mm]	840-1160
Capacità di carico massima supporto bilanciere [kg]	100
Peso [kg]	15,5

1. Descrizione generale

Questo manuale è stato pensato per consentire di utilizzare il dispositivo in tutta sicurezza. Il prodotto è stato progettato e fabbricato seguendo rigorose specifiche tecniche e ricorrendo alle più recenti tecnologie. Tutte le fasi del processo produttivo sono state eseguite nel pieno rispetto di elevati standard qualitativi.

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE ISTRUZIONI RIPORTATE IN QUESTO MANUALE.

Affinchè questo dispositivo sia un prodotto affidabile che duri nel tempo leggere accuratamente le seguenti istruzioni d'uso e di manutenzione: le specifiche e i dettagli tecnici riportati in questo manuale sono il risultato di costanti verifiche e aggiornamenti. Il produttore si riserva il diritto di apportare eventuali modifiche al fine di migliorare la qualità del prodotto.

Definizione simboli



Leggere attentamente le seguenti avvertenze.



IMPORTANTE! Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.

La versione originale di questo manuale è in lingua tedesca. Ulteriori versioni sono traduzioni dal tedesco.

2. Norme di sicurezza



ATTENZIONE! Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi o condurre alla morte.

Il termine „dispositivo” o „prodotto” riportato nelle avvertenze e nella descrizione del manuale si riferisce alla panca per sollevamento pesi.

1. Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo rivolgersi al Servizio Clienti del produttore.
2. Soltanto i tecnici del Servizio Clienti del produttore sono autorizzati a riparare il dispositivo. Non riparare il dispositivo autonomamente!

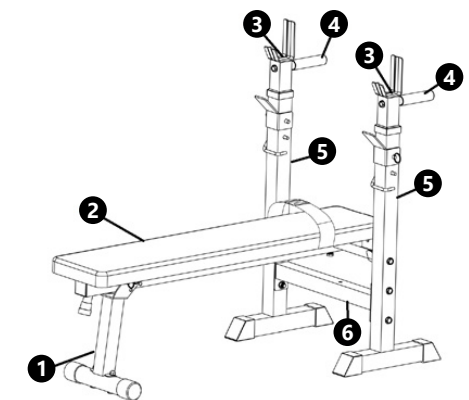
3. Non sovraccaricare il dispositivo. Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
4. Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima dell'utilizzo assicurarsi che il dispositivo non presenti componenti danneggiate e che le parti mobili funzionino correttamente (qualsiasi guasto o difetto potrebbe compromettere la sicurezza dell'utente). Se il dispositivo è danneggiato è necessario ripararlo prima dell'utilizzo.
5. Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
6. Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
7. Prima di utilizzare la panca per sollevamento pesi, eseguire esercizi di riscaldamento.
8. Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
9. Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,5 m attorno alla panca.

3. Modalità d'uso

La panca per sollevamento pesi è un'attrezzatura concepita per eseguire diverse sessioni di allenamento svolgendo determinati esercizi appropriati. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

L'utente è il solo e unico responsabile dei danni causati da un utilizzo improprio del dispositivo.

3.1. Descrizione del dispositivo



1. Gambe
2. Panca
3. Supporto bilanciere
4. Impugnatura
5. Struttura inferiore
6. Raccordo

3.2. Preparazione all'uso
Elenco dei componenti:

ATTENZIONE: L'esplosione di questo prodotto si trova nell'ultima pagina del manuale d'uso, p. 17.

Parte Nr.	Descrizione	Quantità
1.	Telaio	1
2.	Barra trasversale	1
3.	Base anteriore	1
4.	Copiglia	2
5.	Base posteriore sinistra	1
6.	Base posteriore destra	1
7.	Raccordo per la base inferiore	1
8.	Maniglie regolabili bilanciari	2
9.	Impugnatura	2
10.	Piastra regolabile	2
11.	Imbottitura	1
12.	Vite con testa esagonale M10X75	1
13.	Vite con testa esagonale M10X70	4
14.	Vite con testa esagonale M10X65	2
15.	Vite con testa esagonale M10X45	1
16.	Vite con testa esagonale M10X20	2
17.	Vite con testa esagonale M8x65	3
18.	Copiglia	4
19.	Vite M8x55	2
20.	Rondella M10	14
21.	Rondella M8	5
22.	Dado madre in nylon M10	5
23.	Dado madre M8	2
24.	Raccordo	1
25.	Piede	4
26.	Raccordo	2
27.	Impugnatura	2
28.	Raccordo	1
29.	Piede	2
30.	Gambe	1

Montaggio del dispositivo:

ATTENZIONE! L'esplosione di questo prodotto lo trovi nell'ultima pagina (18) del manuale d'uso.

- I. Assemblaggio del telaio con la base:
 1. Avvitare la gamba (30) con la base anteriore (3) con l'ausilio delle viti (19), le rondelle (21) e i dadi madre (23).
 2. Avvitare la gamba (30) al telaio (1) con l'ausilio della vite esagonale (12), la rondella (20), il dado in nylon (22) e la copiglia (18).
 3. Avvitare la traversa (2) al telaio (1) con l'ausilio della vite esagonale (15).
- II. Assemblaggio base posteriore:
 1. Avvitare il connettore per la base (7) con la base posteriore (5 e 6) con l'ausilio delle viti esagonali (13), le rondelle (20) e i dadi in Nylon (22).
 2. Avvitare la sbarra (2) alla base posteriore (5 e 6) con l'ausilio delle viti esagonali (14) e le rondelle (20).
- III. Assemblaggio bracci regolabili:
 1. Posizionare i connettori (26) sulla base posteriore (5 e 6); quindi posizionare le impugnature regolabili del bilanciari (8) sui connettori (26), e inserire la copiglia (4).
 2. Posizionare le piastre regolabili (10) sulla base posteriore (5 e 6). Quindi fissarle con l'ausilio della copiglia (18).
 3. Avvitare le impugnature (9) sulle maniglie del bilanciari (8) con l'ausilio delle viti esagonali (16) e delle rondelle (20).
- IV. Montaggio imbottitura:
 1. Posizionare l'imbottitura (11) sul telaio (1) e avvitarela con l'ausilio delle viti esagonali (17) e delle rondelle (21).
- V. Come piegare il dispositivo:
 1. Portare lo schienale della panca in posizione verticale.
 2. Bloccare lo schienale posizionando la copiglia (18) nell'apertura della piastra dello schienale e il connettore sulla base.
 3. Rimuovere la copiglia dalla gamba (1). Piegare adesso la gamba e inserire la copiglia. Quindi bloccare la gamba.

3.3. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo. Le tracce di sudore acido danneggiano il rivestimento.
- Per la pulizia delle superfici impiegare solo sostanze non corrosive.
- Utilizzare un panno morbido.
- Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto e lontano dall'esposizione diretta ai raggi solari.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro – Descripción	Parámetro – Valor
Nombre del producto	Banco de pesas
Modelo	GR-WB5
Peso máximo del usuario [kg]	110
Dimensiones del banco [mm]	1100x245
Ajuste de la altura del apoyo para la barra de levantamiento [mm]	840-1160
Peso máximo del soporte para la barra de levantamiento [kg]	100
Peso [kg]	15,5

1. Descripción general

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizando las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO, LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

Explicación de los símbolos



Respetar las instrucciones de uso.



¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas, que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

2. Seguridad



¡ATENCIÓN! Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren al banco para pesas.

1. En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
2. El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!

3. No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
4. Mantenga el aparato en perfecto estado. Antes de cada uso, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a utilizarse.
5. Mantenga el equipo alejado de niños y animales.
6. Antes de comenzar con los ejercicios, consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
7. Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
8. Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
9. Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del banco de entrenamiento.

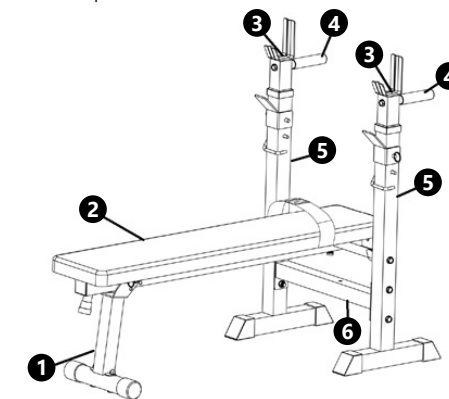
3. Modalità d'uso

Instrucciones de uso

El banco para pesas es un aparato concebido para ejercitar distintos de grupos de músculos. ¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. Descripción del artículo



1. Píe
2. Asiento
3. Soporte para la barra de levantamiento
4. Agarre
5. Base
6. Travesaño

3.2. Preparación para el uso

Lista de elementos:

⚠ **¡ATENCIÓN! La ilustración de este producto se encuentra en la última página de las instrucciones p. 17.**

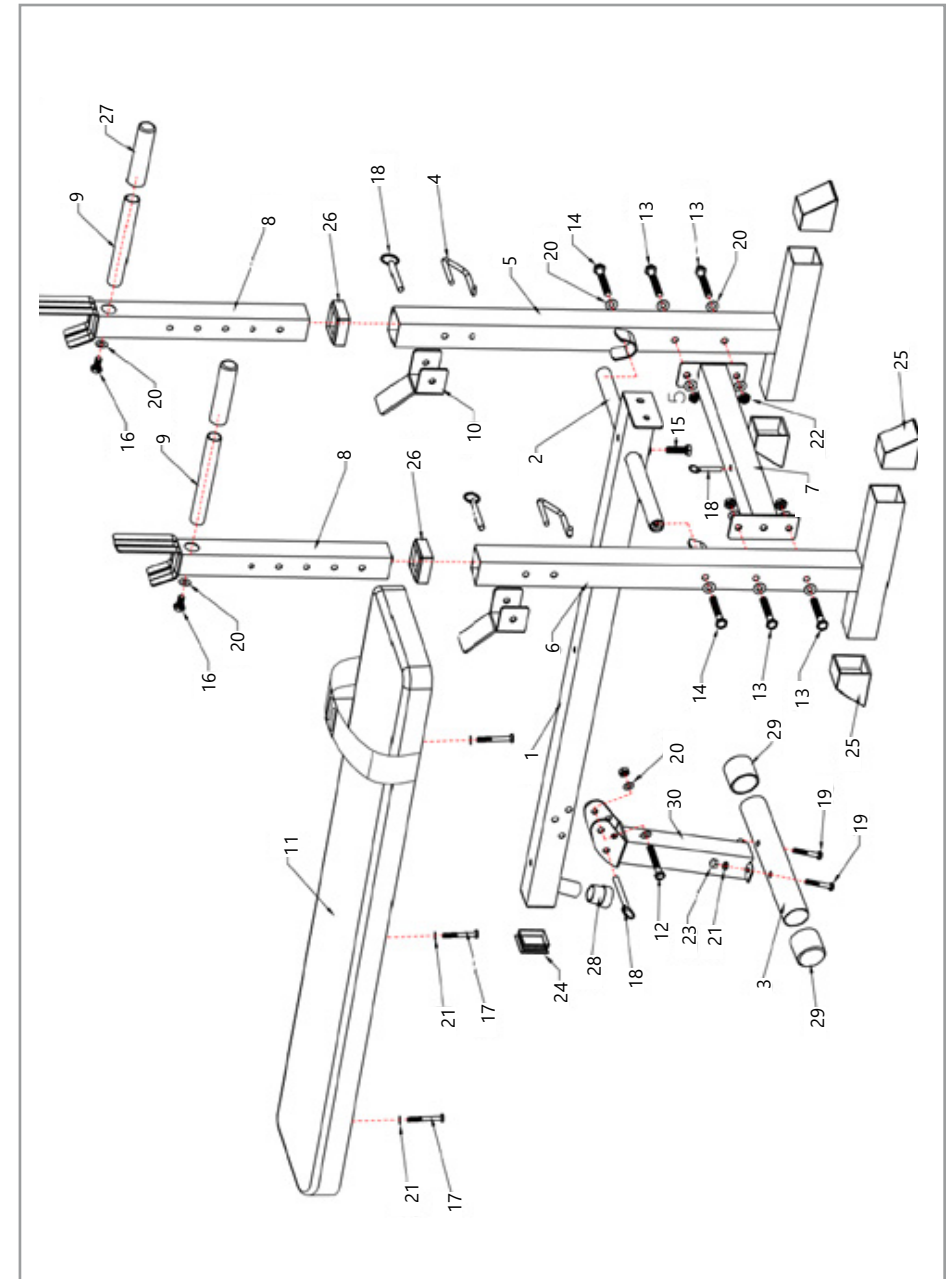
Nº de pieza	Descripción	Unidades
1.	Bastidor	1
2.	Barra transversal	1
3.	Base delantera	1
4.	Tope	2
5.	Estructura inferior trasera izquierda	1
6.	Estructura inferior trasera derecha	1
7.	Unión para las estructuras inferiores traseras	1
8.	Soporte ajustable para la barra de levantamiento	2
9.	Agarre	2
10.	Placa ajustable	2
11.	Asiento acolchado	1
12.	Tornillo hexagonal M10X75	1
13.	Tornillo hexagonal M10X70	4
14.	Tornillo hexagonal M10X65	2
15.	Tornillo hexagonal M10X45	1
16.	Tornillo hexagonal M10X20	2
17.	Tornillo hexagonal M8x65	3
18.	Tope	4
19.	Tornillo M8x55	2
20.	Arandela M10	14
21.	Arandela Ø8	5
22.	Tuerca de nylon M10	5
23.	Tuerca M8	2
24.	Placa	1
25.	Pie	4
26.	Pieza de unión	2
27.	Agarre	2
28.	Placa	1
29.	Pie	2
30.	Pie delantero	1

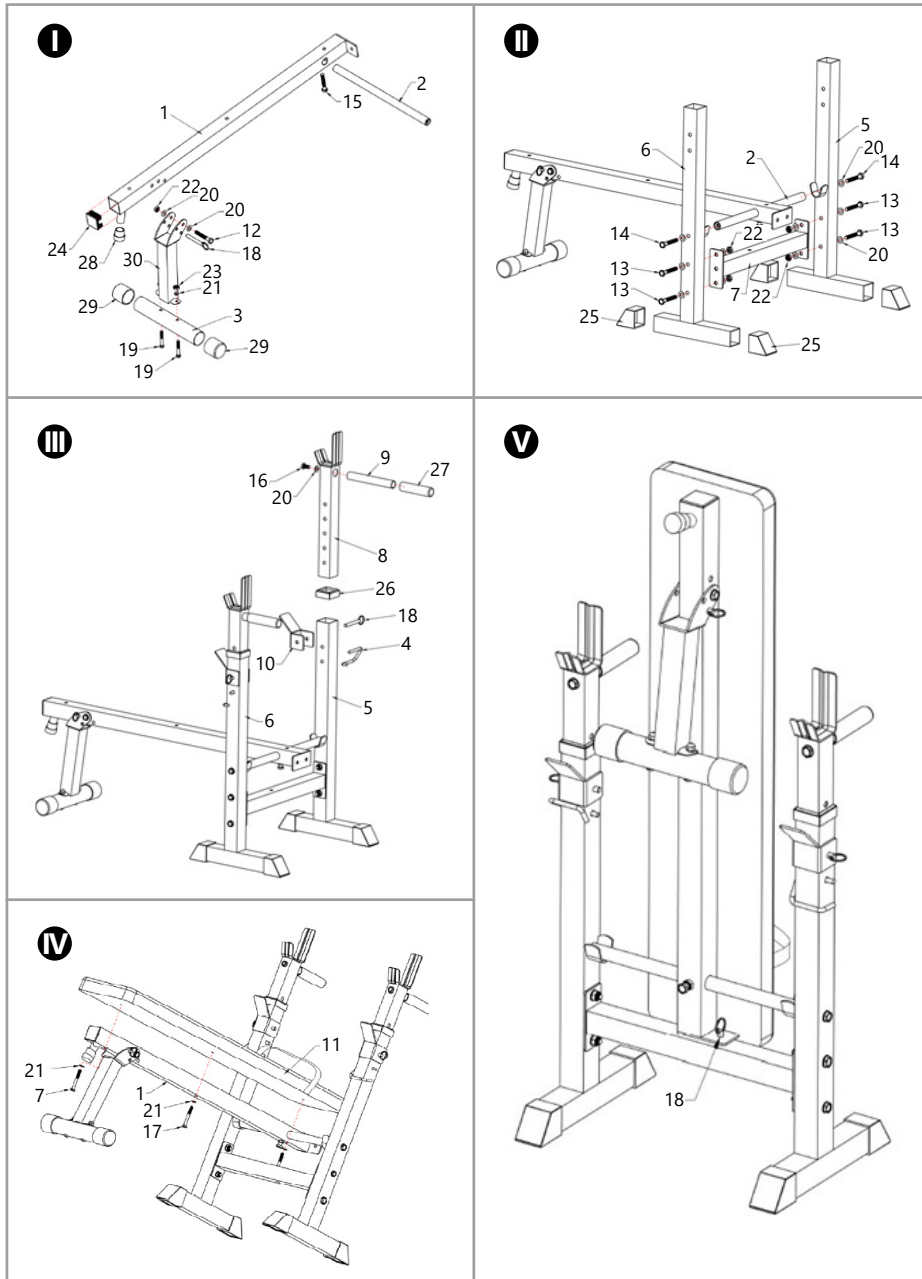
Montaje del equipo:

⚠ **¡ATENCIÓN! El despiece de este producto se encuentra en la última página de las instrucciones p. 18.**

- I. Montaje de la estructura con la base:
 1. Atornillar el pie (30) a la base delantera (3) con ayuda de los tornillos (19), las arandelas (21) y las tuercas (23).
 2. Atornillar el pie (30) al bastidor (1) con ayuda del tornillo hexagonal (12), las arandelas (20), la tuerca de nylon (22) y el tope (18).
 3. Atornillar la barra transversal (2) al bastidor (1) con ayuda del tornillo hexagonal (15).
 - II. Montaje de la estructura trasera:
 1. Fijar la pieza de unión (7) a las estructuras traseras (5 y 6), con ayuda de los tornillos hexagonales (13), las arandelas (20) y las tuercas de nylon (22).
 2. Atornillar la barra transversal (2) a las estructuras traseras (5 y 6), con ayuda de los tornillos hexagonales (14) y las arandelas (20).
 - III. Montaje de los brazos regulables:
 1. Colocar las piezas de unión (26) sobre las estructuras traseras (5 y 6). Colocar los soportes ajustables (8) sobre las piezas de unión (26) y asegurar con el tope (4).
 2. Colocar las placas ajustables (10) en las estructuras inferiores (5 y 6) y asegurar con ayuda del tope (18).
 3. Atornillar los agarres (9) a los soportes ajustables (8) con ayuda de los tornillos hexagonales (16) y las arandelas (20).
 - IV. Montaje del asiento acolchado:
 1. Colocar el asiento (11) sobre el bastidor (1) y atornillar con ayuda de los tornillos hexagonales (17) y las arandelas (21).
 - V. Plegar el banco:
 1. Colocar el asiento en posición vertical.
 2. Bloquee el respaldo introduciendo el tope (18) a través de la abertura de la placa del asiento, así como a través del travesaño de la estructura inferior.
 3. Retire el bloqueo del pie (1), pliegue el pie y vuelva a colocar el bloqueo para evitar que la pieza se mueva.
- 3.3. Limpieza y mantenimiento
- Limpie el equipo en profundidad después de cada uso. Las marcas de sudor con reacción ácida causan daños en la tapicería.
 - Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
 - Para la limpieza utilice por favor un paño suave.
 - Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.

Vorbereitung für die Nutzung | Preparation for use | Przygotowanie do użytkowania | Příprava k používání
Préparation à l'utilisation | Preparazione all'uso | Preparación para el uso





UNSER HAUPTZIEL IST DIE ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDEN!
BEI FRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

OUR CUSTOMERS' SATISFACTION IS OUR MAIN GOAL!
PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS AT:

NASZYM GŁÓWNYM CELEM JEST SATYSFAKCJA KLIENTÓW
W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT Z PRZEDSTAWICIELEM
W DANYM KRAJU:

NOTRE BUT PREMIER EST VOTRE SATISFACTION!
POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ NOUS SUR:

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!
SI TIENE PREGUNTAS, POR FAVOR PÓNGANSE EN CONTACTO CON NOSTROS EN:

I NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO È LA SODDISFAZIONE DEI NOSTRI CLIENTI!
PER EVENTUALI DOMANDE PER FAVORE, CI CONTATTINO SOTTO:

NAŠÍM HLAVNÍM CÍLEM JE SPOKOJENOST NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ! V PŘÍPADĚ OTÁZEK
NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE NA:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
ul. Dekoracyjna 3
65-155 Zielona Góra | Poland, EU
e-mail: info@expondo.de