



PREACHER CURL BENCH

GR-RC50

USER MANUAL

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

INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŠĆ | OBSAH

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

NAZWA PRODUKTU	ŁAWKA DO ĆWICZEŃ BICEPSÓW
PRODUKTNAME	BIZEPSBANK CURLBANK
PRODUCT NAME	PREACHER CURL BENCH
NOM DU PRODUIT	PUPITRE À BICEPS
NOME DEL PRODOTTO	PANCA PER BICIPITI
NOMBRE DEL PRODUCTO	BANCO DE BÍCEPS
NÁZEV VÝROBKU	LÁVKA NA POSILOVÁNÍ BICEPSŮ
MODEL PRODUKTU	GR-RC50
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. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 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	Bizepsbank Curlbank
Modell	GR-RC50
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	120
Maximale Belastung des Langhantelhalters [kg]	100
Höhenverstellbereich für den Langhantelhalter [mm]	510÷720
Abmessungen des Curlpults [mm]	600x300
Höhenverstellbereich für den Curlpult [mm]	810÷960
Abmessungen des Sitzes [mm]	240x370
Sitzverstellbereich [mm]	450÷550
Abmessungen [mm]	910x565x(810÷960)
Gewicht [kg]	12,4

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 Bizepsbank Curlbank.

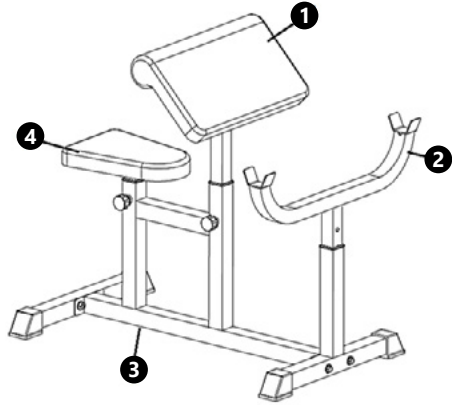
- Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
- Überlasten Sie das Gerät nicht. Ein Überschreiten des maximal 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 gesundheitlichen Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Gerätes 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

Die Bizepsbank Curlbank ist dafür vorgesehen, die Armmuskulatur mit entsprechenden geeigneten Übungen zu trainieren. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

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

3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG

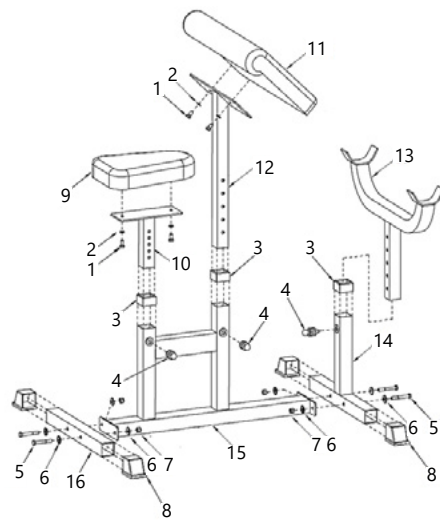


1. Curlpult
2. Stangenhalter
3. Basiselement
4. Sitz

3.2. VORBEREITUNG FÜR DIE NUTZUNG
Verzeichnis des Bestandteile:

Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/ Stck.
1.	Schraube M8 x 20	4
2.	Unterlage M8	4
3.	Steckverbinder	3
4.	Höhenverriegelung	3
5.	Schraube M10 x 70	4
6.	Unterlage M10	8
7.	Mutter M10	4
8.	Blende	4
9.	Sitzkissen	1
10.	Sattelstütze	1
11.	Curlpult	1
12.	Stütze des Curlpults	1
13.	Stangenhalter	1
14.	Basisteil des Handgriffs für die Stange	1
15.	Basiselement	1
16.	Querelement der Basis	1

Zusammensetzen des Geräts:



1. Die Basis (15), das Querelement der Basis (16) und die Auflage des Curlpults (14) zusammenschrauben. Die Blenden (8) an den Enden der Basiselemente anbringen.
2. Die Steckverbinder (3) an den in der Abbildung dargestellten Stellen anbringen.
3. Befestigen Sie den Sitzbügel (10), das Curlpult (12) und den Stangenhalter (13), indem Sie ihn durch Einschrauben des Schlosses (4) in der gewünschten Höhe arretieren.
4. Befestigen Sie das Sitzkissen (9) und das Curlpult (11).

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	Preacher Curl Bench
Model	GR-RC50
Maximum user weight [kg]	120
Maximum load on the barbell holder [kg]	100
Height adjustment range for the barbell holder [mm]	510÷720
Dimensions of the arm curl [mm]	600x300
Height adjustment range of the arm curl [mm]	810÷960
Dimensions of the seating [mm]	240x370
Adjustment range of the seating [mm]	450÷550
Dimensions [mm]	910x565x(810÷960)
Weight [kg]	12,4

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 <Preacher Curl Bench.

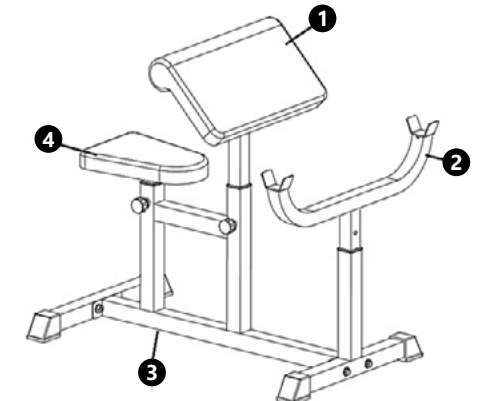
1. In case of doubt whether the product operates correctly, or in case damage is discovered, please contact the service centre of the manufacturer.
2. Only the service centre of the manufacturer can make product repairs. Do not attempt to make any repairs yourself!
3. Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible user weight 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 in order to discover 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 the minimum space 0,5 m of free space around.

3. USE GUIDELINES

The Preacher Curl Bench is a device designed to perform shoulder muscle training by applying 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



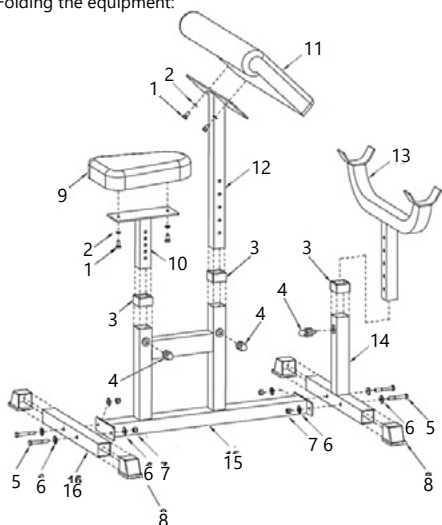
1. Arm curl
2. Barbell holder
3. Base
4. Seating

3.2. PREPARATION FOR USE

List of elements:

Part Number	Description	Number of pieces
1.	Screw M8 x 20	4
2.	Washer M8	4
3.	Connector	3
4.	Height adjustment lock	3
5.	Screw M10 x 70	4
6.	Washer M10	8
7.	Nut M10	4
8.	Plug	4
9.	Seat cushion	1
10.	Seat support	1
11.	Arm curl	1
12.	Support for the arm curl	1
13.	Barbell holder	1
14.	Base of the barbell holder	1
15.	Base	1
16.	Transverse element of the base	1

Folding the equipment:



1. Screw together the base (15), the transverse element of the base (16) and the support of the arm curl (14). Install the plugs (8) at the ends of the base elements.
2. Install the connectors (3) in the places marked on the drawing.
3. Fasten the seat support (10), the support of the arm curl (12) and the barbell holder (13) by locking it at the preferred height by screwing in the lock (4).
4. Screw the seat cushion (9) and the arm curl (11).

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 do ćwiczeń bicepsów
Model produktu	GR-RC50
Maksymalna waga użytkownika [kg]	120
Maksymalne obciążenie uchwytu na sztangę [kg]	100
Zakres regulacji wysokości uchwytu na sztangę [mm]	510÷720
Wymiary modlitewnika [mm]	600x300
Zakres regulacji wysokości modlitewnika [mm]	810÷960
Wymiary siedziska [mm]	240x370
Zakres regulacji wysokości siedziska [mm]	450÷550
Wymiary [mm]	910x565x(810÷960)
Waga [kg]	12,4

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 do ćwiczeń bicepsów.

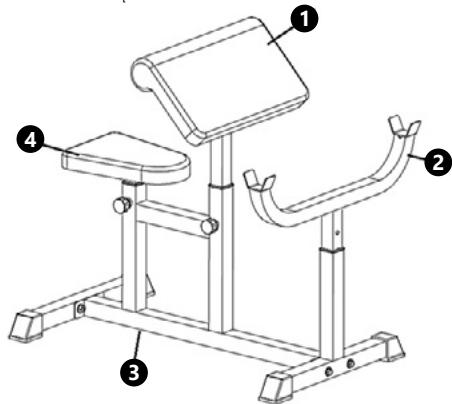
1. W razie wątpliwości, czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
2. Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
3. Nie należy przeciążać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej 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 do ćwiczeń bicepsów jest przyrządem zaprojektowanym do wykonywania treningów mięśni ramion 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



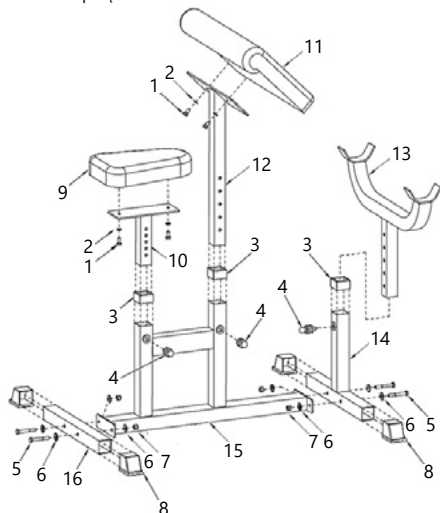
1. Modlitewnik
2. Uchwyt na sztangę
3. Podstawa
4. Siedzisko

3.2. PRZYGOTOWANIE DO UŻYTKOWANIA

Lista elementów:

Numer części	Opis	Ilość sztuk
1.	Śruba M8 x 20	4
2.	Podkładka M8	4
3.	Łącznik	3
4.	Blokada regulacji wysokości	3
5.	Śruba M10 x 70	4
6.	Podkładka M10	8
7.	Nakrętka M10	4
8.	Zaślepka	4
9.	Poduszka siedziska	1
10.	Wspornik siedziska	1
11.	Modlitewnik	1
12.	Wspornik modlitewnika	1
13.	Uchwyt na sztangę	1
14.	Podstawa uchwytu na sztangę	1
15.	Podstawa	1
16.	Element poprzeczny podstawy	1

Składanie sprzętu:



1. Skręć ze sobą podstawę (15), element poprzeczny podstawy (16) oraz podporę modlitewnika (14). Załóżyc zaślepki (8) na końcach elementów podstawy.
2. Załóżyc łączniki (3) w zaznaczonych na rysunku miejscach.
3. Zamocować wspornik siedziska (10), modlitewnika (12) oraz uchwyt na sztangę (13) blokując je na preferowanej wysokości wkręcając blokadę (4).
4. Przykręć poduszkę siedziska (9) oraz modlitewnik (11).

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	Lávka na posilování bicepsů
Model	GR-RC50
Maximální hmotnost uživatele [kg]	120
Maximální zatížení držáku na činku [kg]	100
Rozsah seřízení výšky držáku na činku [mm]	510÷720
Rozměry modlitebníku [mm]	600x300
Rozsah seřízení výšky modlitebníku [mm]	810÷960
Rozměry sedátka [mm]	240x370
Rozsah nastavení výšky sedátka [mm]	450÷550
Rozměry [mm]	910x565x(810÷960)
Hmotnost [kg]	12,4

1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako návod na 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 POCHOPIT.

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 Lávka na posilování bicepsů.

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.

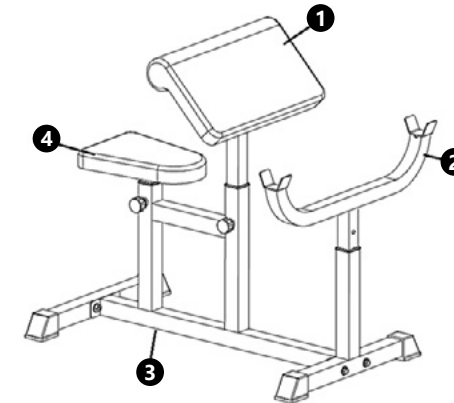
3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Lavice pro posilování bicepsů je zařízení navržené pro trénování ramenních svalů s použitím vhodných cviků.

Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

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

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



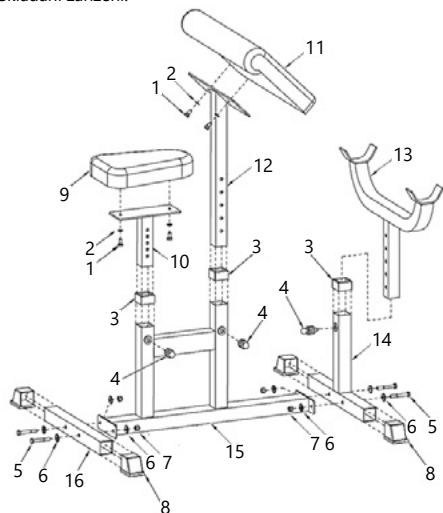
1. Modlitewnik
2. Držák na činku
3. Základna
4. Sedátko

3.2. PŘÍPRAVA K POUŽÍVÁNÍ

Seznam dílů:

Číslo dílu	Popis	Počet kusů
1.	Šroub M8 x 20	4
2.	Podložka M8	4
3.	Spojka	3
4.	Pojistka nastavení výšky	3
5.	Šroub M10 x 70	4
6.	Podložka M10	8
7.	Matice M10	4
8.	Záslepka	4
9.	Polštář sedátka	1
10.	Vzpěra sedátka	1
11.	Modlitebník	1
12.	Vzpěra modlitebníku	1
13.	Držák na činku	1
14.	Základna držáku na činku	1
15.	Základna	1
16.	Příčná prvek základny	1

Skládání zařízení:



1. Sešroubujte základnu (15), příčný prvek základny (16) a vzpěru modlitebníku (14). Nasad'te záslepky (8) na konce prvků základny.
2. Nasad'te spojky (3) na místa označená na obrázku.

3. Namontujte vzpěru sedátka (10), modlitebníku (12) a držák na činku (13) a zablokujte je v požadované výšce zašroubováním pojistky (4).
4. Přišroubujte polštář sedátka (9) a modlitebník (11).

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	Pupitre à biceps
Modèle	GR-RC50
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	120
Charge maximale pour le support à haltère long [kg]	100
Plage de réglage de hauteur du support à haltère long [mm]	510÷720
Dimensions du pupitre à biceps [mm]	600x300
Plage de réglage de hauteur du pupitre à biceps [mm]	810÷960
Dimensions du siège [mm]	240x370
Plage de réglage du siège [mm]	450÷550
Dimensions [mm]	910x565x(810÷960)
Poids [kg]	12,4

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.

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS 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 pupitre à biceps.

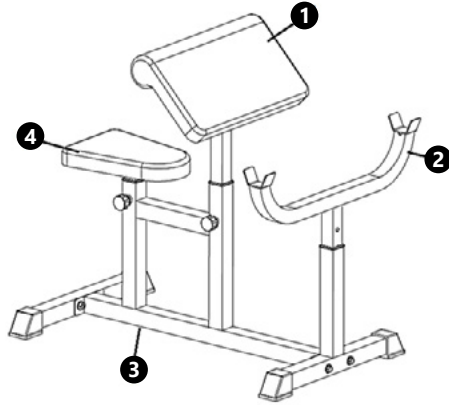
1. En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
2. Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de le réparer le produit par vous-même!
3. Ne surchargez pas l'appareil. Le 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'appareil, 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

Le pupitre à biceps est conçu pour permettre à l'utilisateur de développer les muscles de ses bras à l'aide d'exercices appropriés. Le produit est uniquement destiné à une utilisation privée!

L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

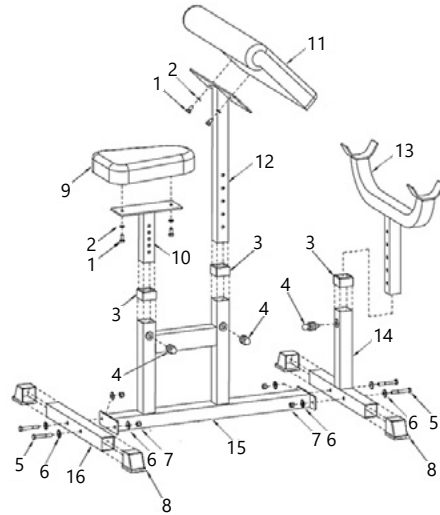


1. Pupitre à biceps
2. Support de barre
3. Base
4. Siège

3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION
Nomenclature:

No de pièce	Description	Nombre/quantité
1.	Vis M8 x 20	4
2.	Rondelle M8	4
3.	Élément de jonction	3
4.	Verrou de hauteur	3
5.	Vis M10 x 70	4
6.	Rondelle M10	8
7.	Écrou M10	4
8.	Obturbateur	4
9.	Siège	1
10.	Support du siège	1
11.	Pupitre à biceps	1
12.	Support du pupitre à biceps	1
13.	Support de barre	1
14.	Base du support de barre	1
15.	Base	1
16.	Élément transversal de la base	1

Assemblage de l'appareil:



1. Vissez la base (15), l'élément transversal de la base (16) et l'élément de support (14) du pupitre à biceps les uns aux autres. Posez les obturbateurs (8) aux différentes extrémités de la base.
2. Posez les éléments de jonction (3) aux emplacements indiqués sur l'illustration.
3. Fixez les supports respectifs du siège (10), du pupitre à biceps (12) et de la barre à haltère (13) en vissant les dispositifs de verrouillage (4) jusqu'à ce que les différents supports soient bloqués à la hauteur souhaitée.
4. Fixez le siège (9) et le pupitre à biceps (11).

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

DATI TECNICI

Parametro – Descrizione	Parametro – Valore
Nome del prodotto	Panca per bicipiti
Modello	GR-RC50
Peso massimo dell'utente [kg]	120
Carico massimo del supporto del bilanciere [kg]	100
Intervallo di regolazione dell'altezza per il bilanciere [mm]	510÷720
Dimensioni del curlpuls [mm]	600x300
Intervallo di regolazione in altezza per il curlpuls [mm]	810÷960
Dimensioni del sedile [mm]	240x370
Intervallo di regolazione del sedile [mm]	450÷550
Dimensioni [mm]	910x565x(810÷960)
Peso [kg]	12,4

1. DESCRIZIONE GENERALE

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le disposizioni tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne, seguendo gli standard di qualità più elevati.

PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO
LEGGERE E COMPRENDERE LE ISTRUZIONI D'USO

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo bisogna assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti.

Spiegazione dei simboli



Leggere attentamente le istruzioni.



ATTENZIONE! Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio.

Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO



ATTENZIONE! Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio” o „prodotto” nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla panca per bicipiti.

1. In caso di dubbi sul funzionamento del prodotto o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
2. Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
3. Non far surriscaldare il dispositivo. Se si supera il peso massimo consentito dell'utente, il prodotto può danneggiarsi.
4. Mantenere l'apparecchio in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro della macchina). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
5. Tenere il dispositivo lontano da bambini e animali.
6. Consultare un medico prima di iniziare ad allenarsi, per assicurarsi che non ci siano problemi di salute.
7. Prima dell'uso, eseguire sempre esercizi di riscaldamento.
8. Se si percepiscono fastidi, ad esempio dolori al petto, giramenti di testa, mancanza di fiato, smettere subito l'allenamento e cercare un medico.
9. Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, fare attenzione che ci sia uno spazio di almeno 0,5 m per fermare la macchina.

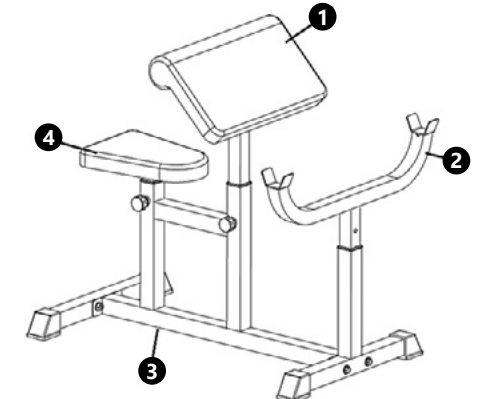
3. CONDIZIONI D'USO

La panca per i bicipiti è progettata per allenare i muscoli delle braccia con esercizi corrispondenti adeguati.

Il prodotto è inteso soltanto per l'utilizzo a casa!

L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



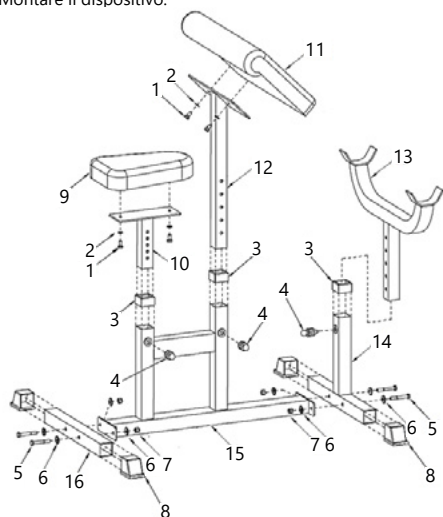
1. Curlpult
2. Supporto dell'asta
3. Elemento di base
4. Sellino

3.2. PREPARAZIONE PER L'USO

Elenco delle parti:

Numero di parti	Descrizione	Numero/pz.
1.	Vite M8 x 20	4
2.	Rondella M8	4
3.	Connettore	3
4.	Blocco per regolare l'altezza	3
5.	Vite M10 x 70	4
6.	Rondella M10	8
7.	Madrevite M10	4
8.	Mascherina	4
9.	Cuscino per sedersi	1
10.	Supporto sellino	1
11.	Curlpult	1
12.	Supporto del curlpult	1
13.	Supporto dell'asta	1
14.	Elemento base della maniglia per l'asta	1
15.	Elemento di base	1
16.	Elemento trasversale della base	1

Montare il dispositivo:



1. Avvitare la base (15), l'elemento trasversale della base (16) e il sostegno del curlpult. Applicare le mascherine (8) alla fine degli elementi di base.
2. Applicare i connettori (3) nei punti indicati nell'immagine.
3. Fissare la staffa del sellino (10), il curlpult (12) e il supporto dell'asta (13), bloccando la serratura (4) all'altezza desiderata avvitandola.
4. Fissare il cuscino del sellino (9) e il curlpult (11).

3.3 PULIZIA E MANUTENZIONE

- Pulire sempre l'apparecchio dopo ogni utilizzo. Tracce di saldatura con una reazione acida danneggiano l'imbottitura.
- Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido.
- Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro – Descripción	Parámetro – Valor
Nombre del producto	Banco de bíceps
Modelo	GR-RC50
Peso máximo del usuario [kg]	120
Carga máxima de la pesa [kg]	100
Rango de altura para la pesa [mm]	510÷720
Dimensiones del apoyabrazos [mm]	600x300
Rango de altura para el apoyabrazos [mm]	810÷960
Dimensiones del asiento [mm]	240x370
Rango de ajuste del asiento [mm]	450÷550
Dimensiones [mm]	910x565x(810÷960)
Peso [kg]	12,4

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 utilizado 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 de bíceps.

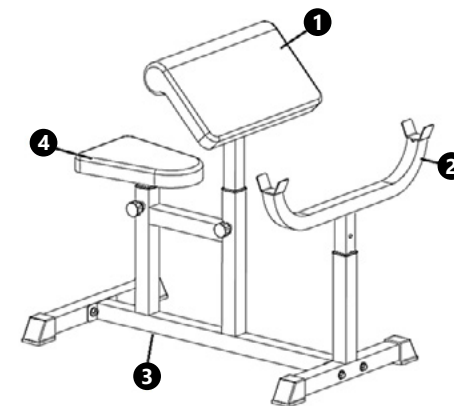
1. En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
2. El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
3. No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
4. Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o en 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. Realice siempre ejercicios de calentamiento antes de utilizar el dispositivo.
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 multifunción.

3. INSTRUCCIONES DE USO

El banco de bíceps ha sido concebido para entrenar los músculos del brazo mediante ejercicios adecuados.

¡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



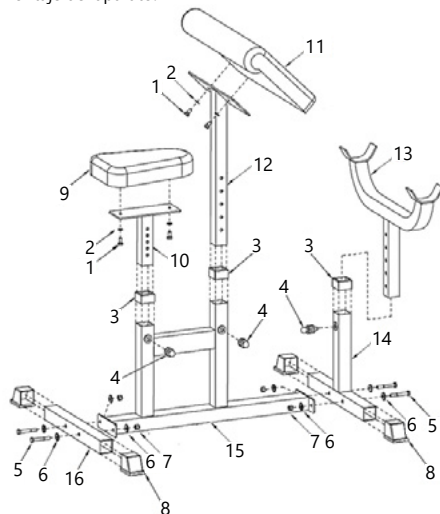
1. Apoyabrazos
2. Soporte para pesa
3. Base
4. Asiento

3.2. PREPARACIÓN PARA EL USO

Listado de componentes:

Nº de la pieza	Descripción	Cantidad/ Uds.
1.	Tornillo M8 x 20	4
2.	Arandela M8	4
3.	Conector	3
4.	Regulador de altura	3
5.	Tornillo M10 x 70	4
6.	Arandela M10	8
7.	Tuerca M10	4
8.	Tope	4
9.	Asiento acolchado	1
10.	Soporte del asiento	1
11.	Apoyabrazos	1
12.	Soporte del apoyabrazos	1
13.	Soporte para pesas	1
14.	Base para el soporte de pesas	1
15.	Base central	1
16.	Base lateral	1

Montaje del aparato:



NOTES/NOTZIEN

1. Atornille la base central (15) a las bases laterales (16), así como a la base para el soporte de pesas (14). Coloque los topes (8) en los extremos de las bases laterales.
2. Coloque los conectores (3) en las posiciones indicadas en la ilustración.
3. Monte el soporte del asiento (10), el del apoyabrazos (12) y el de las pesas (13), bloqueando el regulador de altura (4) en la posición deseada.
4. Coloque el asiento acolchado (9) y el apoyabrazos (11).

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.



NOTES/NOTZIEN

| 18

19 |

NOTES/NOTZIEN



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. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.de