



ADJUSTABLE BENCH

GR-AB 250

USER MANUAL

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

HIGH PERFORMANCE. GERMAN DESIGN.

DE	Produktname:	SCHRÄG- UND FLACHBANK
EN	Product name:	ADJUSTABLE BENCH
PL	Nazwa produktu:	ŁAWKA TRENINGOWA
CZ	Název výrobku	TRÉNINKOVÁ LAVIČKA
FR	Nom du produit:	BANC INCLINABLE
IT	Nome del prodotto:	PANCA INCLINABILE
ES	Nombre del producto:	BANCO INCLINABLE
HU	Termék neve	LEJTŐS EDZŐPAD
DA	Produktnavn	TRÆNINGSBÆNK
DE	Modell:	GR-AB 250
EN	Product model:	
PL	Model produktu:	
CZ	Model výrobku	
FR	Modèle:	
IT	Modello:	
ES	Modelo:	
HU	Modell	
DA	Model	
DE	Hersteller	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
EN	Manufacturer	
PL	Producent	
CZ	Výrobce	
FR	Fabricant	
IT	Produttore	
ES	Fabricante	
HU	Termelő	
DA	Producent	
DE	Anschrift des Herstellers	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra Poland, EU
EN	Manufacturer Address	
PL	Adres producenta	
CZ	Adresa výrobce	
FR	Adresse du fabricant	
IT	Indirizzo del produttore	
ES	Dirección del fabricante	
HU	A gyártó címe	
DA	Producentens adresse	

Technische Daten

Beschreibung des Parameters	Wert des Parameters
Bezeichnungen des Produktes	SCHRÄG- UND FLACHBANK
Modell	GR-AB 250
Abmessungen des Produkts (Breite / Tiefe / Höhe [mm])	1500 x 640 x 460
Maximal zulässiges Trainingsgewicht (Benutzer + Trainingsgewicht)[kg]	265

1. Allgemeine Beschreibung

Die Betriebsanleitung soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und zuverlässig zu benutzen. Das Produkt wird streng nach den technischen Spezifikationen unter Verwendung der neuesten Technologien und Komponenten und unter Einhaltung der höchsten Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

VOR BEGINN DER ARBEITEN IST DIESE BETRIEBSANLEITUNG SORGFÄLTIG ZU LESEN UND ZU VERSTEHEN.

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, soll das Gerät gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung korrekt bedient und gewartet werden. Die technischen Daten und Spezifikationen in dieser Anleitung sind auf dem neuesten Stand. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen vorzunehmen, um die Qualität zu verbessern. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Möglichkeiten zur Lärminderung wurde das Gerät so entwickelt und gebaut, dass das Risiko durch Lärmemissionen auf ein Minimum reduziert wird.

Erläuterung der Symbole

	Vor dem Gebrauch die Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.
	Recyclbares Produkt.

	ACHTUNG! oder WARNUNG! oder HINWEIS! zur Beschreibung einer jeweiligen Situation (allgemeines Warnzeichen).
	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.



Die Bedienungsanleitung wurde in der deutschen Sprache verfasst. Die den anderen Sprachfassungen handelt es sich Übersetzungen aus dem Deutschen.

2. Anwendungssicherheit



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Der Begriff "Gerät" oder „Produkt“ in den Sicherheitshinweisen und in der Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die SCHRÄG- UND FLACHBANK.

2.1. Sicherheit am Arbeitsplatz

- Halten Sie den Arbeitsbereich aufgeräumt und gut beleuchtet. Unordnung oder schlechte Beleuchtung kann zu Unfällen führen. Beim Gebrauch des Gerätes seien Sie vorausschauend, passen Sie darauf, was Sie tun, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie Reparaturen nicht selbst durch!
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Soll das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss auch die Gebrauchsanweisung mit übergeben werden.
- Bewahren Sie Verpackungsteile und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.

2.2. Sichere Verwendung des Geräts

- a) Bewahren Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen auf, die nicht mit dem Gerät oder dieser Anleitung vertraut sind. Dieses Gerät stellt in den Händen von unerfahrenen Benutzern eine Gefahr dar.
- b) Halten Sie das Gerät in gutem Betriebszustand. Prüfen Sie vor jedem Einsatz, ob allgemeine Schäden oder Schäden an beweglichen Teilen vorliegen (Risse in Bauteilen und Komponenten oder andere Zustände, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Im Falle einer Beschädigung lassen Sie das Gerät vor der Benutzung reparieren.
- c) Beim Transport und dem Tragen des Geräts vom Lagerort zum Einsatzort sind die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften für die manuelle Handhabung zu berücksichtigen, die in dem Land gelten, in dem das Gerät eingesetzt wird.
- d) Das Gerät sollte regelmäßig gereinigt werden, um die dauerhafte Ablagerung von Schmutz zu verhindern.
- e) Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Die Reinigung und Wartung darf ohne Aufsicht von Erwachsenen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- f) Das Gerät muss von Feuer- und Wärmequellen ferngehalten werden.
- g) Überlasten Sie das Gerät nicht.
- h) Die Überschreitung der zulässigen Belastung kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- i) Wärmen Sie sich immer zunächst auf, bevor Sie das Gerät verwenden.
- j) Wenn Sie während des Trainings irgendeine Form von Schmerzen verspüren, z. B. Brustschmerzen, Schwindel, Atemnot usw., muss das Training sofort abgebrochen werden und konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- k) Das Gerät muss auf einer ebenen, trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden, wobei auf die Einhaltung eines Freiraums von 0,5 m um das Gerät herum geachtet werden muss.
- l) Konsultieren Sie vor dem Beginn Ihres Trainings hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes einen Arzt.



ACHTUNG! Trotz der sicheren Konstruktion des Gerätes, der ausreichenden Schutzmaßnahmen und der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente für den Benutzer besteht dennoch ein geringes Unfall- oder Verletzungsrisiko bei der Arbeit mit dem Gerät. Es wird empfohlen, bei der Verwendung Vorsicht und gesunden Menschenverstand walten zu lassen.



ACHTUNG! Das Gerät darf von Kindern unter 12 Jahren, älteren Personen und Personen mit Herzrhythmusstörungen nicht verwendet werden.

3. Nutzungshinweise

Das Gerät dient zur Ausführung von Kraftübungen von verschiedenen Körperpartien bei Verwendung von entsprechenden Übungen.

Das Produkt ist für den Einsatz in professionellen Sportvereinen, Fitnessstudios, Hotels, Fitnessstudios etc. bestimmt.

Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Benutzer.

3.1. Beschreibung des Geräts



- 1 – Rückenlehne
- 2 – Sitzfläche
- 3 – Tragegriff
- 4 – Geräterahmen
- 5 – Einstellung des Rückenlehnewinkels
- 6 – Einstellung der Sitzflächenhöhe

3.2. Vorbereitung für den Betrieb

POSITIONIERUNG DES GERÄTS

Das Gerät sollte auf einem harten, ebenen und trockenen Untergrund positioniert werden. Die angrenzende Fläche sollte rutschfest sein. Es wird empfohlen, einen Freiraum von 2000 mm x 2000 mm um das Gerät herum einzuhalten.

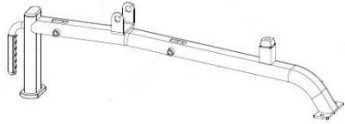
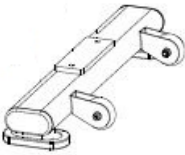
ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

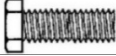
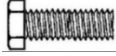
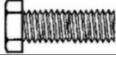
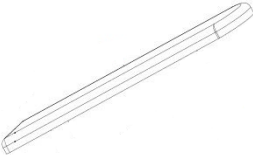
Für den korrekten Zusammenbau des Geräts müssen folgende Werkzeuge vorbereitet und verwendet werden:

1. Schlüssel M6
2. Zwei Schlüssel 17/19"

Der Zusammenbau des Geräts sollte entsprechend der auf den Abbildungen unten gezeigten Reihenfolge erfolgen. Es wird empfohlen, die Bauteile entsprechend zu gruppieren, bevor der Zusammenbau begonnen wird.

Bauteile:

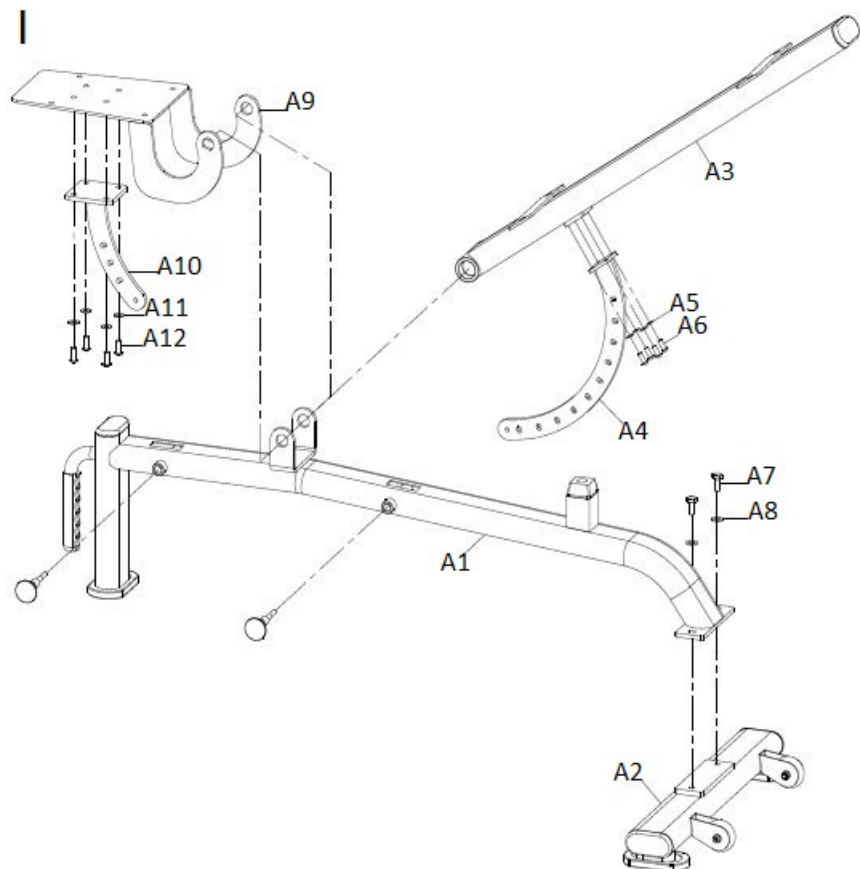
Ansicht	Nummer	Name	Größe	Menge
	A1	Haupttrahmen des Geräts		1
	A2	Untere Rahmenbasis		1
	A3	Rückwand der Rückenlehne		1

	A4	Rückenlehne neinstellung		1
	A5	Unterlegschei be	M8	4
	A6	Zylinderschra uben mit Innensechska nt	M8 x20	4
	A7	Zylinderschra ube mit Innensechska nt	M12 x25	2
	A8	Unterlegschei be	M12	2
	A9	Rückwand der Sitzfläche		1
	A10	Sitzflächenein stellung		1
	A11	Unterlegschei be	M10	4
	A12	Zylinderschra uben mit Innensechska nt	M10 x25	4
	A13	Rückenlehne		1

	A14	Sitzfläche		1
	A15	Unterlegscheibe	M8	8
	A16	Zylinderschrauben mit Innensechskant	M8 x25	8

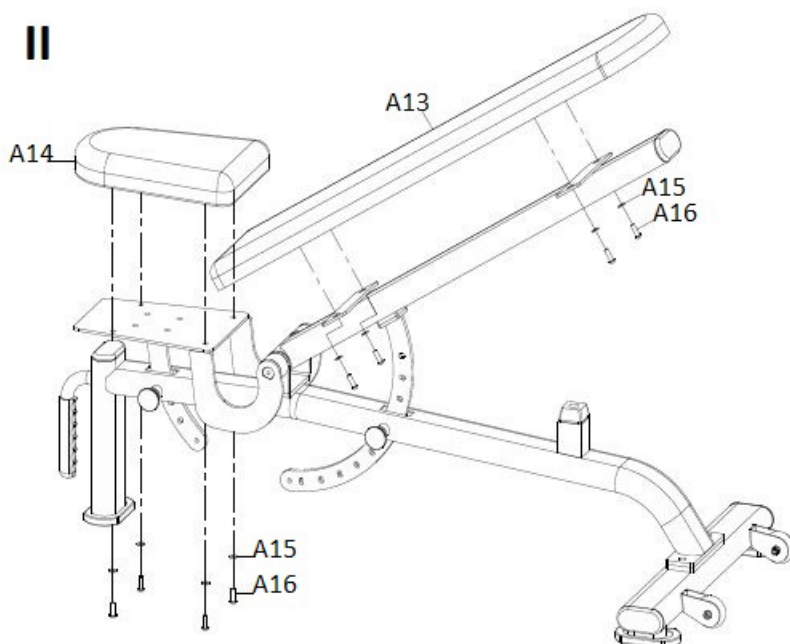
Schritt I:

1. Mit den Unterlagen (A8) und den Innensechskantschrauben (A7) muss auf dem Hauptrahmen des Geräts (A1) die untere Basis (A2) befestigt werden.



Schritt II:

1. Auf die Rückwände (A3, A9) die Rückenlehne (A13) und die Sitzfläche (A14) aufsetzen und mit den Unterlagen (A15) und Zylinderschrauben mit Innensechskant (A16) befestigen.



Alle Verbindungen am Gerät müssen ordnungsgemäß befestigt und festgezogen werden. Nach Ausführung der aufgeführten Montagetätigkeiten kann die Nutzung des Geräts begonnen werden.

Um die Trainingsposition einzustellen, muss die Einstellungssperre gelöst werden und die Sitzfläche/Rückenlehne kann nach oben/unten verstellt werden, danach muss die Sperre wieder verriegelt werden.



ACHTUNG! Es muss jedes Mal nach der Einstellung der Sitzfläche/Rückenlehne überprüft werden, ob die Einstellungssperre korrekt blockiert wurde.

3.3. Reinigung und Wartung

- a) Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche nur nicht-korrosive Mittel.
- b) Nach jeder Reinigung sind alle Komponenten gut zu trocknen, bevor das Gerät wieder verwendet wird.
- c) Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
- d) Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl abzuspritzen oder es in Wasser zu tauchen.

-
- e) Das Gerät muss regelmäßig hinsichtlich seiner technischen Leistungsfähigkeit und auf eventuelle Schäden hin überprüft werden.
 - f) Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches Tuch.
 - g) Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen und/oder metallischen Gegenstände (z. B. eine Drahtbürste oder einen Metallspatel), da diese die Oberfläche des Gerätematerials beschädigen können.
 - h) Das Gerät darf nicht mit säurehaltigen Substanzen, medizinischen Reinigungsmitteln, Verdünnern, Benzin, Ölen oder anderen chemischen Substanzen gereinigt werden, da dies zu einer Beschädigung des Geräts führen kann.
 - i) Die Verbindungen und deren Stabilität müssen täglich vor dem Training mit dem Gerät überprüft werden.
 - j) Die Stabilität der Polsterung muss täglich vor dem Training mit dem Gerät überprüft werden.

ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN.

Altgeräte dürfen nicht im Hausabfall entsorgt werden, sondern muss an einer Recycling-Sammelstelle für Elektro- und Elektronikgeräte abgegeben werden. Dies wird durch das Symbol, das auf dem Produkt, der Anleitung oder der Verpackung angezeigt ist, kenntlich gemacht. Die im Gerät verwendeten Materialien können entsprechend ihrer Kennzeichnung wiederverwendet werden. Durch die Wiederverwendung, die Verwendung von Materialien oder andere Formen der Nutzung gebrauchter Geräte leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Bei Ihrer örtlichen Verwaltung erhalten Sie entsprechende Informationen über geeignete Stelle für die Entsorgung von Altgeräten.

Technical Data

Description of the parameter	Value of the parameter
Product name	ADJUSTABLE BENCH
Model	GR-AB 250
Unit dimensions (Width x Depth x Height) [mm]	1500 x 640 x 460
Maximum training weight (user + training load) [kg]	265

1. General Description

The instruction manual is intended to assist in safe and reliable use. The product is designed and manufactured strictly according to technical specifications using the latest technology and components and maintaining the highest quality standards.

**PLEASE CAREFULLY READ
AND UNDERSTAND THIS INSTRUCTION MANUAL BEFORE
OPERATION,**

To ensure long and reliable operation of the unit, make sure to operate and maintain it properly in accordance with the guidelines in this instruction manual. The technical data and specifications contained in this instruction manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes in order to improve the quality. Taking the technical progress and the possibility of reducing noise into account, the unit is designed and built in such a way so that risks resulting from noise emissions are reduced to the lowest possible level.

Explanation of symbols

	Please read the instructions before use.
	Recyclable product.
	CAUTION! or WARNING! or REMINDER! describing a situation. (general warning sign).



For indoor use only.



The original instruction manual is in the German language version. Other language versions are translations from German.

2. Safety of use



CAUTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow warnings and instructions could result in serious injury or even death.

The term "unit" or "product" in the warnings and in the description of the instructions refers to the ADJUSTABLE BENCH.

2.1. Safety in the workplace

- a) Keep the work area tidy and well lit. Disorder or poor lighting can lead to accidents. Be foresighted, watch what you are doing and use common sense when using the device.
- b) If you have any doubts as to whether the product is working properly or if it is damaged, contact the manufacturer's service department.
- c) Only the manufacturer's service department may repair the product. Do not carry out repairs yourself!
- d) Keep these instructions for use for future reference. If the unit is to be passed on to a third party, the operating instructions must also be handed over together with the unit.
- e) Keep the packaging and small assembly parts out of the reach of children.
- f) Keep the unit away from children and animals.

2.2. Safe use of the unit

- a) Keep unused equipment out of the reach of children and out of the reach of anyone unfamiliar with the unit or this instruction manual. These units are dangerous in the hands of inexperienced users.
- b) Keep the unit in good working condition. Check before each use for general damage or damage to moving parts (cracks in parts and components or any

other condition that may affect the safe operation of the unit). If damaged, have the unit repaired before use.

- c) When transporting or moving the unit from storage to the place of use, observe the health and safety rules for manual handling applicable in the country where the unit is used.
- d) Clean the unit regularly to prevent permanent dirt build-up.
- e) The unit is not a toy. Cleaning and maintenance must not be performed by children without adult supervision.
- f) Keep the unit away from sources of fire and heat.
- g) Do not overload the unit.
- h) Exceeding the maximum allowable user weight may result in product damage.
- i) Always perform a warm-up before using the unit.
- j) If you experience any alarming symptoms while exercising, such as chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., stop exercising immediately and consult your physician.
- k) Place the unit on a stable, dry, flat surface with a minimum distance of 0.5 m (10 ft) of free space around it.
- l) Before exercising, consult your physician to determine your overall general health.



CAUTION! Although the unit has been designed to be safe, with adequate safeguards, and despite the additional safety features provided for the user, there is still a slight risk of accident or injury with the unit. You are advised to use caution and common sense when using this product.



CAUTION! Children under 12 years of age, the elderly, and people with heart problems are not allowed to use the unit.

3. Rules of use

The unit is designed for exercise training of various body parts using appropriate exercises.

The unit is designed for use in professional sports clubs, gyms, hotels, fitness studios, etc.

The user is responsible for any damage resulting from misuse.

3.1. Description



- 1 - Backrest
- 2 - Seat
- 3 - Handle for carrying the unit
- 4 - Device stand
- 5 - Backrest tilt adjustment
- 6 - Seat height adjustment

3.2. Preparation for operation

POSITIONING OF THE UNIT

The unit should be placed on a hard, flat and dry surface. The adjacent surface should be non-slip. Leaving a free space of 2000mmx2000mm around the unit is recommended.

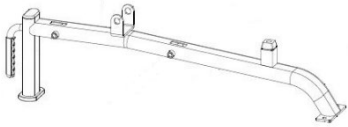
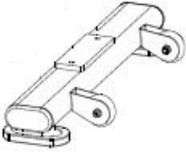
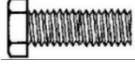
ASSEMBLY OF THE UNIT

In order to properly assemble the unit you should prepare and use the following tools

- 1. M6 wrench
- 2. Two 17/19" wrenches

The assembly of the unit should follow the sequence shown in the illustrations below. Grouping the components together before assembly is recommended.

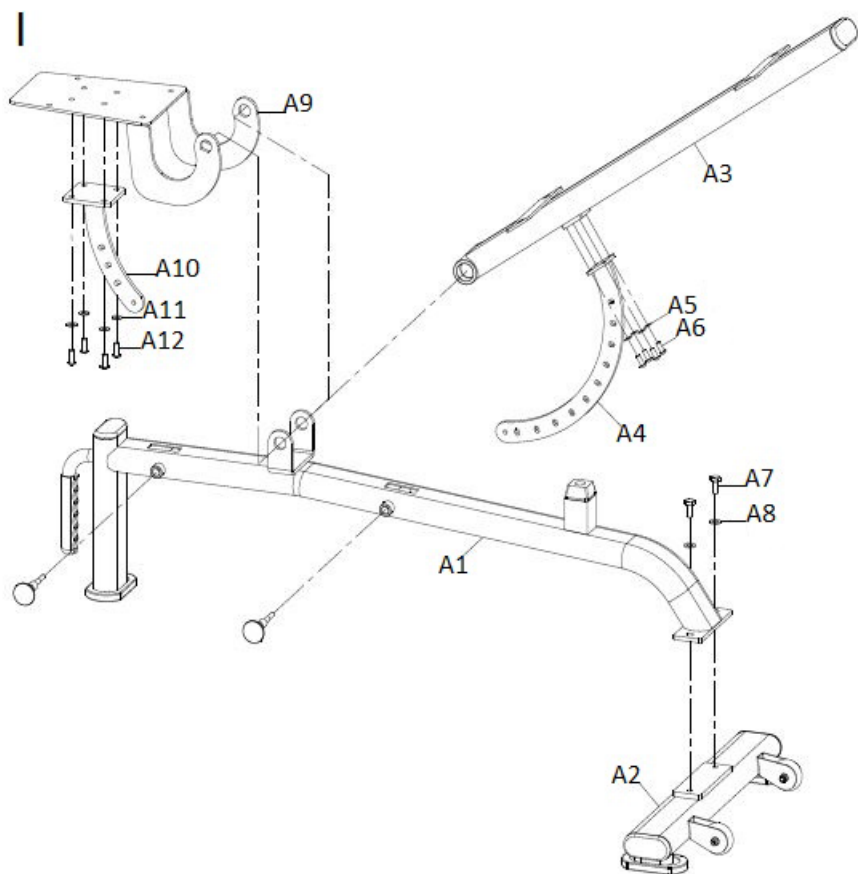
Components:

View	Numb er	Name	Size	Qua ntity
	A1	Main frame		1
	A2	Bottom rack base		1
	A3	Backrest panel		1
	A4	Backrest panel adjustment		1
	A5	Washer	M8	4
	A6	Hex head screws with hexagon socket	M8 x20	4
	A7	Hex head screw with hexagon socket	M12 x25	2
	A8	Washer	M12	2

	A9	Back panel of the seat		1
	A10	Seat panel adjustment		1
	A11	Washer	M10	4
	A12	Hex head screws with hexagon socket	M10 x25	4
	A13	Backrest		1
	A14	Seat		1
	A15	Washer	M8	8
	A16	Hex head screws with hexagon socket	M8 x25	8

First step "I"

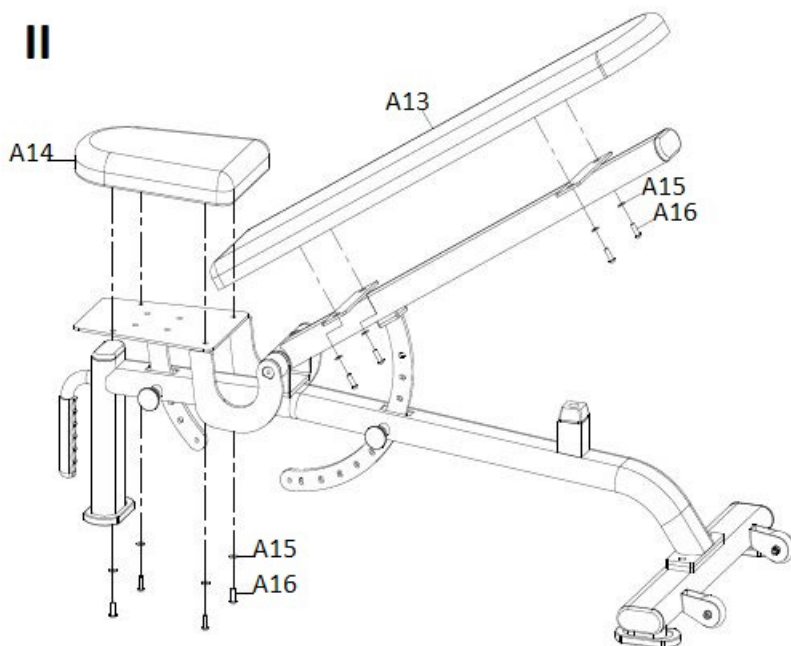
1. Attach the lower base (A2) to the main frame of the unit (A1) using washers (A8) and hex head screws (A7).



Step Two "II":

1. Attach the backrest (A13) and seat (A14) to the rear panels (A3, A9) and attach with washers (A15) as well as hexagon socket head screws with hexagon socket (A16).

II



All joints of the device must be properly fastened and tightened.

After all the above-mentioned assembly steps have been completed, you may start working with the device.

To adjust the working position, remove the adjustment lock and raise or lower the seat/back and lock again.



3.3. Cleaning and maintenance

- Use only non-corrosive cleaning agents for cleaning the surfaces.
- After each cleaning, all the parts should be dried well before the device is used again.
- Store the unit in a dry and cool place protected from moisture and direct sunlight.
- Do not spray the unit with a stream of water or immerse it in water.
- Perform regular inspections of the unit checking technical fitness and any damages.
- Use a soft cloth for cleaning.

-
- g) Do not use sharp and/or metal objects (e.g. a wire brush or metal spatula) for cleaning, as these may damage the surface of the material from which the unit is made.
 - h) Do not clean the device with acidic substances, medical products, diluent, fuel, oil or other chemicals as this may cause damage to the device.
 - i) Check the attachments and their stability each day before using the unit.
 - j) Check the stability of the installed upholstery each day before handling.

DISPOSAL OF USED UNITS.

At the end of its useful life, this product should not be disposed of with normal household waste but should be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. This is indicated by the symbol on the product, operating instructions or packaging. The materials used in this unit are recyclable according to their marking. You will be making an important contribution to protecting our environment by reusing, recycling or otherwise disposing of used units.

Your local administration will provide you with information about the appropriate disposal point for used units.

Dane techniczne

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	ŁAWKA TRENINGOWA
Model	GR-AB 250
Wymiary przyrządu (Szerokość / Głębokość / Wysokość) [mm]	1500 x 640 x 460
Maksymalne obciążenie (użytkownik + ciężar treningowy)[kg]	265

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. Uwzględniając postęp techniczny i możliwość ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

Objaśnienie symboli

	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.

	UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.



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

2. Bezpieczeństwo użytkowania

 **UWAGA!** Przeczytać 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 ŁAWKA TRENINGOWA.

2.1. Bezpieczeństwo w miejscu pracy

- Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie. Nieporządek lub złe oświetlenie może prowadzić do wypadków. Należy być przewidującym, obserwować co się robi i zachowywać rozsądek podczas używania urządzenia.
- W razie wątpliwości czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
- Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
- Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

2.2. Bezpieczne stosowanie urządzenia

- a) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- b) 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.
- c) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
- d) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- e) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- f) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
- g) Nie należy przeciążać urządzenia.
- h) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- i) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- j) 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.
- k) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5 m wolnej przestrzeni wokół.
- l) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia stanu zdrowia.



UWAGA! Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.



UWAGA! Zabrania się użytkowania urządzenia dzieciom poniżej 12 r.ż., osobom starszym oraz osobom z zaburzeniami pracy serca.

3. Zasady użytkowania

Urządzenie służy do przeprowadzenia treningu wysiłkowego różnych partii ciała przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń.

Produkt przeznaczony jest do użytku w profesjonalnych klubach sportowych, siłowniach, hotelach, studiach fitness itp..

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

3.1. Opis urządzenia



- 1 – Oparcie
- 2 – Siedzisko
- 3 – Uchwyt umożliwiający przenoszenie urządzenia
- 4 – Stelaż urządzenia
- 5 – Regulacja pochylenia oparcia
- 6 – Regulacja wysokości siedziska

3.2. Przygotowanie do pracy

UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Położenie urządzenia powinno znajdować się na twardym, płaskim oraz suchym podłożu. Przylegająca powierzchnia powinna być antypoślizgowa. Zaleca się pozostawienie wolnej przestrzeni o wielkości 2000mmx2000mm wokół urządzenia.

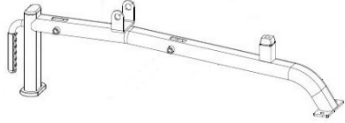
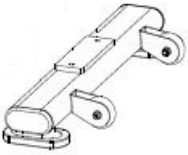
MONTAŻ URZĄDZENIA

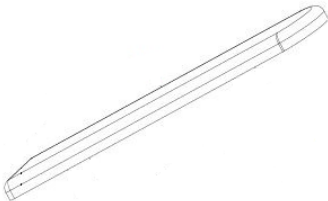
W celu poprawnego montażu urządzenia należy przygotować i użyć przyrządów:

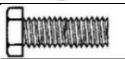
1. Klucz M6
2. Dwa klucze 17/19"

Montaż urządzenia powinien przebiegać zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracjach poniżej. Przed przystąpieniem do montażu zaleca się pogrupowanie elementów składowych.

Elementy składowe:

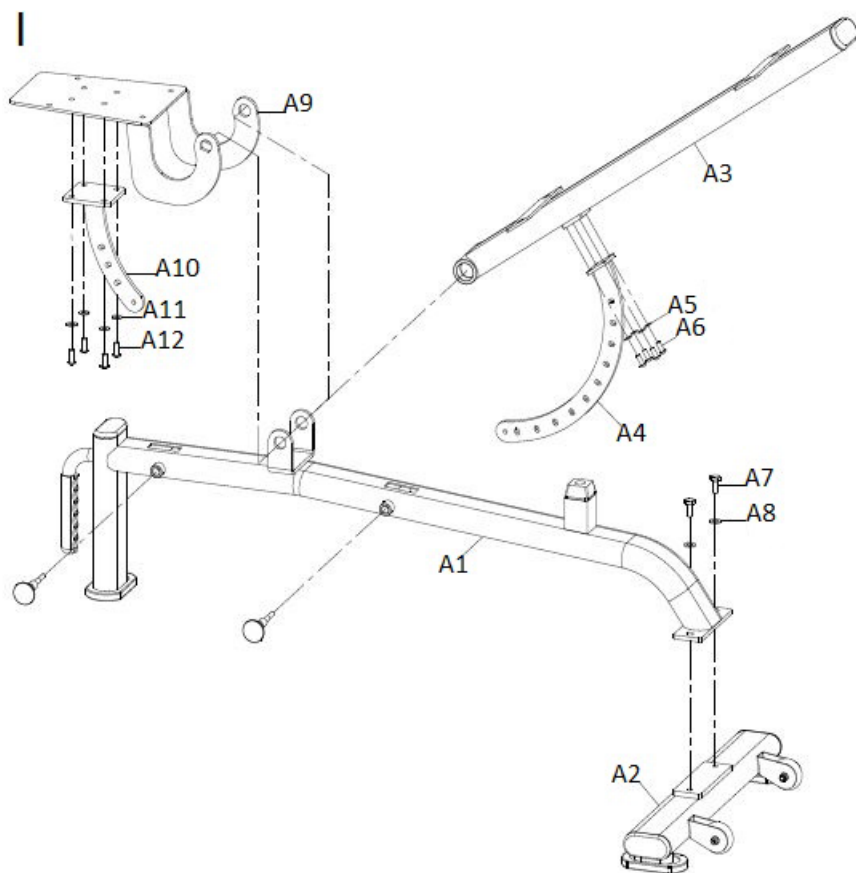
Widok	Numer	Nazwa	Rozmiar	Ilość
	A1	Główny stelaż urządzenia		1
	A2	Dolna podstawa stelaża		1
	A3	Tyłny panel oparcia		1
	A4	Regulacja panelu oparcia		1

	A5	Podkładka	M8	4
	A6	Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8 x20	4
	A7	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M12 x25	2
	A8	Podkładka	M12	2
	A9	Tylny panel siedziska		1
	A10	Regulacja panelu siedziska		1
	A11	Podkładka	M10	4
	A12	Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10 x25	4
	A13	Oparcie		1
	A14	Siedzisko		1

	A15	Podkładka	M8	8
	A16	Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8 x25	8

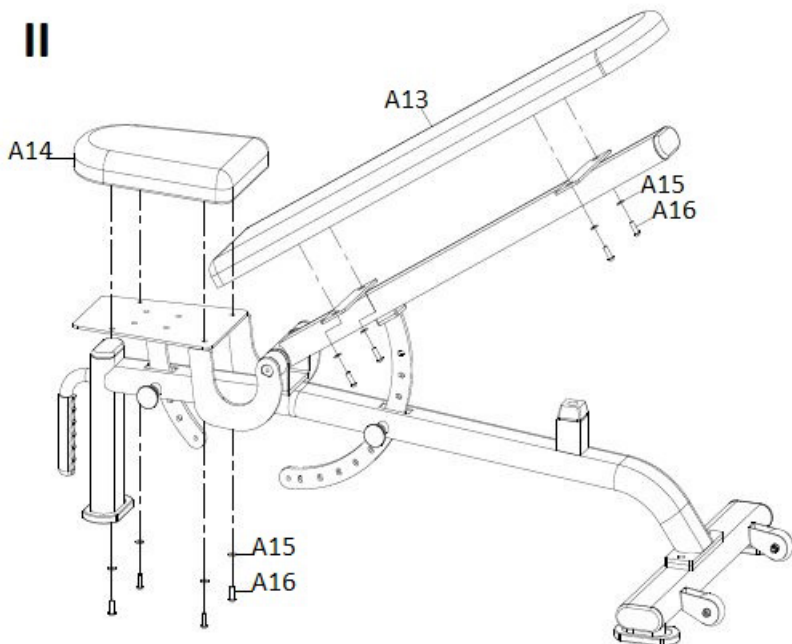
Krok pierwszy „I”:

1. Do głównego stelaża urządzenia (A1) przymocować dolną podstawę (A2) za pomocą podkładek (A8) oraz śrub z łbem sześciokątnym (A7).



Krok drugi „II”:

1. Nasadzić na tylne panele (A3, A9) oparcie (A13) oraz siedzisko (A14) i przymocować za pomocą podkładek (A15) jak i śrub z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (A16).



Wszystkie łączenia urządzenia powinny być odpowiednio zamocowane oraz dociśnięte. Po przeprowadzeniu danych czynności montażowych dopuszcza się rozpoczęcie pracy z urządzeniem.

Aby wyregulować pozycję pracy należy wyjąć blokadę regulacji oraz podnieść w górę bądź opuścić w dół siedzisko/oparcie, po czym ponownie zablokować.



3.3. Czyszczenie i konserwacja

- a) Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- b) Po każdym czyszczeniu wszystkie elementy należy dobrze wysuszyć, zanim urządzenie zostanie ponownie użyte.
- c) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- d) Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.

-
- e) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
 - f) Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
 - g) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatk) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
 - h) Nie czyścić urządzenia substancją o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.
 - i) Każdego dnia przed przystąpieniem do pracy z urządzeniem należy sprawdzić mocowania oraz ich stabilność.
 - j) Każdego dnia przed przystąpieniem do pracy z urządzeniem należy sprawdzić stabilność zamontowanej tapicerki.

USUWANIE ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ.

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska.

Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

Technické údaje

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	TRÉNINKOVÁ LAVIČKA
Model	GR-AB 250
Rozměry zařízení (šířka / hloubka / výška) [mm]	1500 x 640 x 460
Maximální zátěž při posilování (uživatel + tréninková zátěž) [kg]	265

1. Všeobecný popis

Účelem pokynů je pomoc při bezpečném a spolehlivém používání. Výrobek je navržený a vyrobený přísně podle technických pokynů pomocí nejnovějších technologií a komponentů a při zachování nejvyšších standardů kvality.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ
PROSTUDUJTE TYTO POKYNY.**

Pro zajištění dlouhodobého a spolehlivého provozu zařízení dbejte na jeho řádnou obsluhu a údržbu podle doporučení uvedených v těchto pokynech. Technické údaje a specifikace uvedené v těchto pokynech k obsluze jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny související se zvýšením kvality. S ohledem na technický pokrok a omezení hluku je zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby bylo riziko vyplývající z emisí hluku omezeno na co nejnižší úroveň.

Vysvětlení symbolů

	Před použitím se seznámte s pokyny.
	Recyklovatelný výrobek.
	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo NEZAPOMEŇTE! popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).



Pro použití ve vnitřních prostorech.



Originální pokyny tvoří německá verze. Ostatní jazykové verze jsou překlady z německého jazyka.

2. Bezpečné používání



UPOZORNĚNÍ! Prostudujte si všechna varování týkající se bezpečnosti a všechny pokyny. Nedodržování varování a pokynů může způsobit těžké zranění nebo smrt.

Výrazy „zařízení“ nebo „výrobek“ použité u varování a v pokynech se týkají TRÉNINKOVÁ LAVIČKA.

2.1. Bezpečnost na pracovišti

- a) Na pracovišti udržujte pořádek a zajistěte dostatečné osvětlení. Nepořádek nebo nedostatečné osvětlení může vést k nehodám a úrazům. Při používání zařízení předcházejte nebezpečným situacím, pozorujte, co se děje, a chovejte se rozumně.
- b) V případě pochybností, zda výrobek funguje správně, nebo při zjištění jeho poškození kontaktujte servis výrobce.
- c) Opravy výrobku smí provádět výhradně servis výrobce. Výrobek nikdy neopravujte sami!
- d) Pokyny k používání si uložte pro pozdější použití. Pokud má být zařízení předáno třetím osobám, předejte současně s ním rovněž pokyny k používání.
- e) Části balení a drobné montážní prvky ukládejte mimo dosah dětí.
- f) Zařízení uložte mimo dosah dětí a zvířat.

2.2. Bezpečné používání zařízení

- a) Nepoužívané zařízení uložte mimo dosah dětí a osob neznajících zařízení nebo tyto pokyny k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
- b) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každou prací zkontrolujte, zda zařízení není poškozeno nebo nejsou poškozeny jeho pohyblivé části

(praskliny částí nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečný chod zařízení). V případě poškození předejte zařízení do opravy ještě před jeho použitím.

- c) Při přepravě a přenášení zařízení z místa jeho uložení na místo použití dbejte zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při ručních přepravních pracích platných v zemi, v níž jsou zařízení používána.
- d) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
- e) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru dospělé osoby.
- f) Zařízení nepoužívejte ani neukládejte v blízkosti zdrojů ohně a tepla.
- g) Zařízení nepřetěžujte.
- h) Překročení maximální povolené nosnosti může způsobit poškození výrobku.
- i) Než začnete zařízení používat, vždy se napřed rozcvičte.
- j) Pokud při cvičení pociťujete znepokojivé příznaky, např. bolest na hrudi, závrať, dechovou nedostatečnost apod., okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- k) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, dbejte na zachování minimálního volného prostoru 0,5 m kolem zařízení.
- l) Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem ohledně Vašeho zdravotního stavu.



UPOZORNĚNÍ! Přestože zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné a mělo dostatečné ochranné prostředky a navzdory použití dalších bezpečnostních prvků chránících uživatele, existuje i nadále malé riziko úrazu či zranění při práci se zařízením. Doporučujeme, abyste při používání nakládali s výrobkem opatrně a rozumně.



UPOZORNĚNÍ! Zařízení je zakázáno používat dětem mladším 12 let, starším osobám a osobám s poruchami činnosti srdce.

3. Zásady používání

Zařízení slouží k posilování různých partií těla pomocí vhodných cviků.

Výrobek je určen k použití v profesionálních sportovních klubech, posilovnách, hotelech, fitness studiích apod.

Odpovědnost za veškeré škody způsobené v důsledku používání, které je v rozporu s určením zařízení, nese uživatel.

3.1. Popis zařízení



- 1 – Opěradlo
- 2 – Sedadlo
- 3 – Držák umožňující manipulaci se zařízením
- 4 – Kostra zařízení
- 5 – Regulátor sklonu opěradla
- 6 – Regulátor výšky sedadla

3.2. Příprava k provozu

UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Zařízení by mělo stát na tvrdé, rovné a suché podlaze. Příléhající povrch by měl být protiskluzový. Doporučuje se ponechat kolem zařízení volný prostor 2000 mm x 2000 mm.

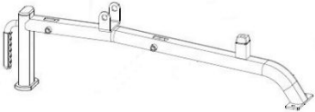
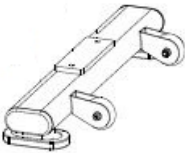
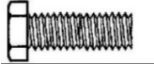
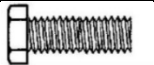
MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

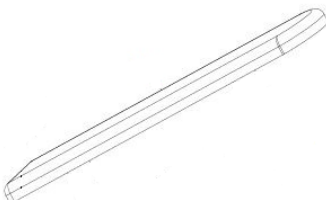
Abyste montáž zařízení provedli správně, připravte si nářadí:

- 1. Klíč M6
- 2. Dva klíče 17/19"

Montáž zařízení provádějte v pořadí uvedeném na ilustracích níže. Před zahájením montáže doporučujeme si jednotlivé součásti roztřídit do skupin.

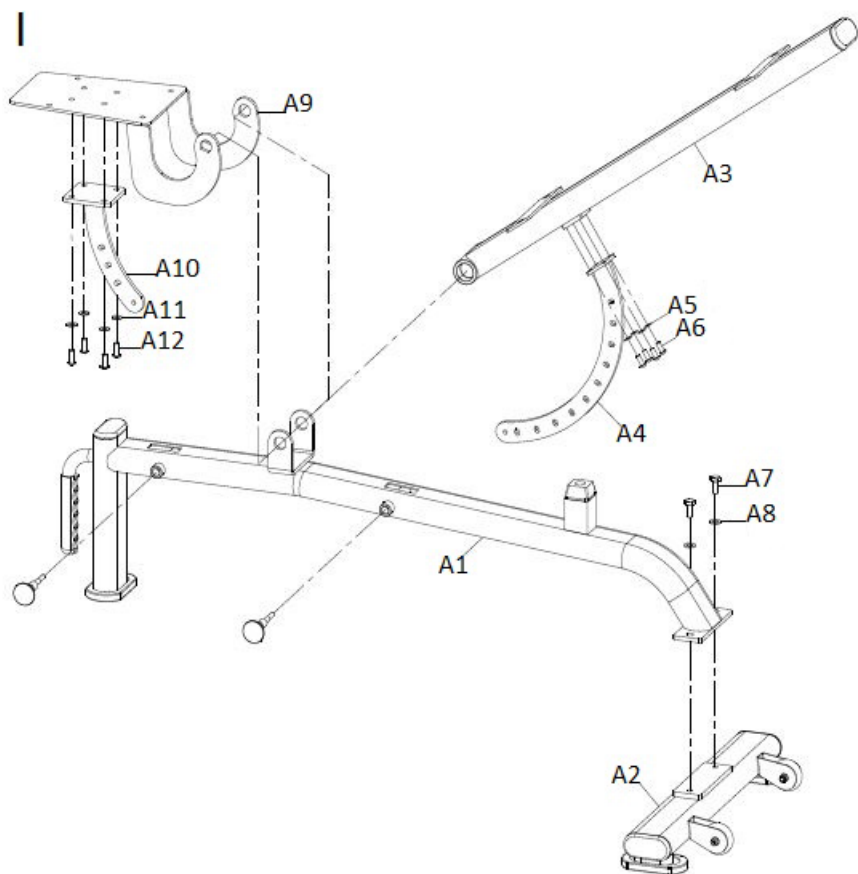
Součásti:

Vzhled	Číslo	Název	Rozměry	Počet
	A1	Hlavní kostra zařízení		1
	A2	Dolní podstavec kostry		1
	A3	Zadní panel opěradla		1
	A4	Regulátor panelu opěradla		1
	A5	Podložka	M8	4
	A6	Šrouby s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem	M8 x 20	4
	A7	Šroub s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem	M12 x 25	2
	A8	Podložka	M12	2

	A9	Zadní panel sedadla		1
	A10	Regulátor panelu sedadla		1
	A11	Podložka	M10	4
	A12	Šrouby s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem	M10 x 25	4
	A13	Opěradlo		1
	A14	Sedadlo		1
	A15	Podložka	M8	8
	A16	Šrouby s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem	M8 x 25	8

První krok „I“:

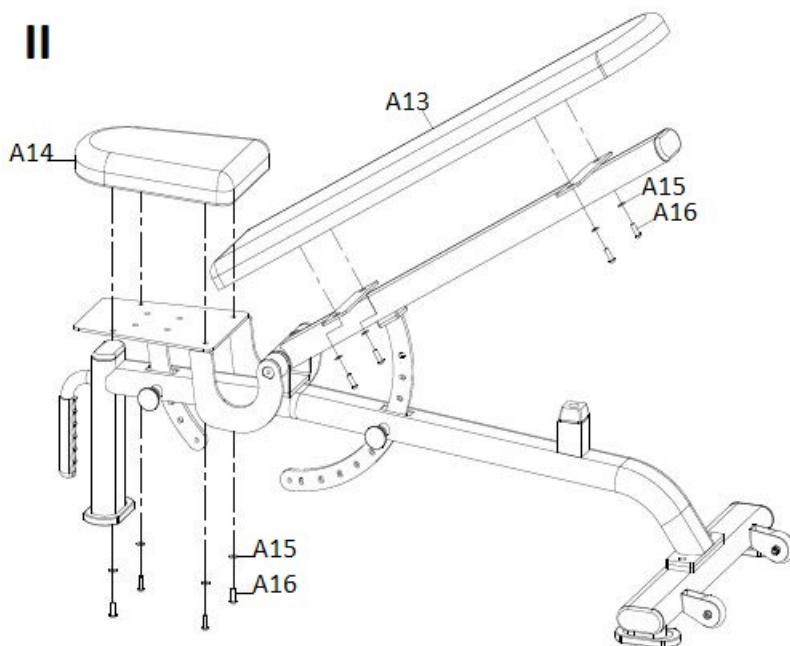
1. Na hlavní kostru zařízení (A1) namontujte dolní podstavec (A2) pomocí podložek (A8) a šroubů s šestihrannou hlavou (A7).



Druhý krok „II“:

1. Na zadní panely (A3, A9) nasadíte opěradlo (A13) a sedadlo (A14) a připevníte je pomocí podložek (A15) a šroubů s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem (A16).

II



Všechny spojovací součástky zařízení by měly být správně připevněné a utažené. Po provedení popsaných montážních prací je možné začít zařízení používat.

Pro nastavení provozní polohy vyjměte zámek regulátoru a sedadlo/opěradlo zvedněte nahoru nebo spusťte dolů. Poté opět zaaretujte zámkem.



3.3. Čištění a údržba

- Na čištění ploch zařízení používejte výhradně přípravky neobsahující leptavé látky.
- Po každém čištění všechny části dobře usušte, než budete zařízení znovu používat.
- Zařízení uchovávejte na suchém a chladném místě chráněném před vlhkostí a přímým slunečním zářením.
- Na zařízení nestříkejte vodu ani ho nevkládejte do vody.
- Zařízení pravidelně kontrolujte z hlediska jeho technické funkčnosti a na jakákoli poškození.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- K čištění nepoužívejte ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěné kartáče nebo kovové pomůcky), které mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.

-
- h) Zařízení nečistěte látkou s kyselou reakcí, přípravky určenými pro lékařské účely, ředidly, palivem, oleji ani dalšími chemickými látkami, protože mohou zařízení poškodit.
 - i) Každý den, než začnete zařízení používat, zkontrolujte, zda jsou montážní součástky pevné.
 - j) Každý den, než začnete zařízení používat, zkontrolujte, zda je pevně namontováno polstrování.

LIKVIDACE OPOTŘEBOVANÝCH ZAŘÍZENÍ.

Po skončení životnosti toto zařízení nelikvidujte s běžným komunálním odpadem, ale odevzdejte ho do sběrného dvora za účelem recyklace elektrických a elektronických zařízení. Informuje o tom symbol umístěný na výrobku, v pokynech k obsluze nebo na obalu. Plasty použité v zařízení jsou vhodné pro opakované použití v souladu s jejich označením. Díky opakovanému použití, využití materiálů nebo jiným formám využívání opotřebovaných zařízení významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

Informace o příslušném sběrném dvoře pro likvidaci opotřebovaných zařízení vám poskytne orgán místní samosprávy.

Caractéristiques techniques

Désignation du paramètre	Valeur du paramètre
Nom du produit	BANC INCLINABLE
Modèle	GR-AB 250
Dimensions de l'équipement (Largeur / Profondeur / Hauteur) [mm]	1500 x 640 x 460
Poids maximal à l'entraînement (utilisateur + charge d'entraînement)[kg]	265

1. Description générale

Ce mode d'emploi a pour but de vous aider à utiliser l'appareil en sécurité et de manière fiable. Le produit est conçu et fabriqué dans un respect strict des spécifications techniques, avec les technologies et les composants les plus récents et conformément aux normes de qualité les plus élevées.

**AVANT TOUTE UTILISATION,
CE MODE D'EMPLOI DOIT ÊTRE LU ET COMPRIS.**

Pour assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, veillez à l'utiliser et à l'entretenir correctement, conformément aux instructions de ce mode d'emploi. Les caractéristiques techniques et les spécifications contenues dans ce mode d'emploi sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications pour améliorer la qualité. L'appareil est conçu et construit de manière à minimiser les risques liés à l'émission de bruit, compte tenu des progrès technologiques et de la possibilité de réduction du niveau sonore.

Signification des symboles

	Avant toute utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi.
	Le produit est recyclable.

	ATTENTION ! ou AVERTISSEMENT ! ou RAPPEL ! décrivant la situation (icône d'avertissement générale).
	N'utilisez qu'à l'intérieur des locaux.



C'est la version allemande de ce mode d'emploi qui est sa version originale. Les autres versions linguistiques sont des traductions de l'allemand.

2. Sécurité d'utilisation



ATTENTION ! Lisez tous les avertissements de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Le terme « appareil » ou « produit » dans les avertissements et dans la description des instructions désigne le BANC INCLINABLE.

2.1. Sécurité sur le lieu de travail

- Veillez à ce que le lieu de travail soit bien rangé et bien éclairé. Tout désordre ou mauvais éclairage risquent d'entraîner des accidents. Soyez prévoyant et raisonnable, faites attention à ce que vous faites lors de l'utilisation de l'appareil.
- En cas de doute quant au bon fonctionnement du produit ou si vous constatez qu'il est endommagé, contactez le service après-vente du fabricant.
- Le produit ne peut être réparé que par le service après-vente du fabricant. N'effectuez pas les réparations vous-même !
- Conservez ce mode d'emploi pour tout usage ultérieur. Si l'appareil doit être transmis à un tiers, ce mode d'emploi sera livré avec l'appareil.
- Gardez les pièces d'emballage et les petites pièces d'assemblage hors de portée des enfants.
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

2.2. Utilisation de l'appareil en sécurité

- a) Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, tenez-le hors de portée des enfants et de toute personne ne connaissant pas l'appareil ou ce mode d'emploi. Tout appareil est dangereux s'il est manipulé par un utilisateur inexpérimenté.
- b) Maintenez l'appareil en bon état de marche. Avant chaque utilisation, assurez-vous de l'absence d'endommagements généraux et de ceux de pièces mobiles (fissures de pièces ou de composants ou toute autre condition susceptible de peser sur la sécurité de fonctionnement de l'appareil). En cas d'endommagement, faites réparer l'appareil avant de l'utiliser.
- c) Lors du transport et du déplacement de l'appareil du lieu de stockage au lieu d'utilisation, respectez les règles de santé et de sécurité relatives à la manutention manuelle en vigueur dans le pays où l'appareil est utilisé.
- d) Nettoyez régulièrement l'appareil afin d'éviter une accumulation permanente de saletés.
- e) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- f) Gardez les appareils éloignés des sources de chaleur.
- g) Évitez de surcharger l'appareil.
- h) L'utilisation par des personnes ayant un poids corporel supérieur à celui autorisé peut entraîner des dommages à l'appareil.
- i) Effectuez toujours un échauffement avant d'utiliser l'appareil.
- j) Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc., cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- k) Placez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche, avec au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté.
- l) Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices pour déterminer votre état de santé.



ATTENTION ! Bien que l'appareil ait été conçu pour fonctionner en sécurité et muni de protections adéquates et d'éléments supplémentaires protégeant l'utilisateur, il existe toujours un petit risque d'accident ou de blessure lors de la manipulation de l'appareil. Soyez donc prudent et raisonnable lors de son utilisation.



ATTENTION ! Les enfants de moins de 12 ans, les personnes âgées et les personnes souffrant de problèmes cardiaques ne sont pas autorisés à utiliser l'appareil.

3. Règles d'utilisation

L'appareil est utilisé pour l'entraînement de musculation de diverses parties corporelles à l'aide d'exercices appropriés.

Le produit est prévu pour être utilisé dans les clubs sportifs professionnels, les gymnases, les hôtels, les studios de fitness, etc.

L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant de toute utilisation contraire à la destination de l'appareil.

3.1. Description de l'appareil



- 1 – Dossier
- 2 – Assise
- 3 – Poignée de transport
- 4 – Cadre
- 5 – Réglage de l'inclinaison du dossier
- 6 – Réglage de la hauteur de l'assise

3.2. Préparation au fonctionnement

EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

L'appareil doit être placé sur une surface dure, plane et sèche. La surface adjacente doit être antidérapante. Il est recommandé de laisser un espace libre de 2000 mm x 2000 mm autour de l'appareil.

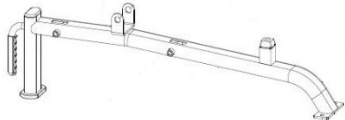
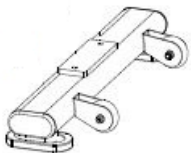
ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

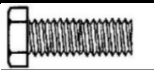
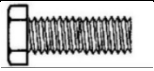
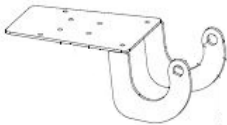
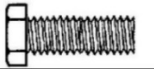
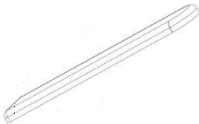
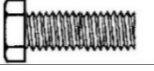
Pour assembler correctement l'appareil, il est nécessaire de préparer et d'utiliser des instruments :

1. Clé M6
2. Deux clés 17/19"

L'installation de l'appareil doit suivre la séquence indiquée dans les illustrations ci-dessous. Disposez les pièces du trampoline dans les groupes avant de les assembler.

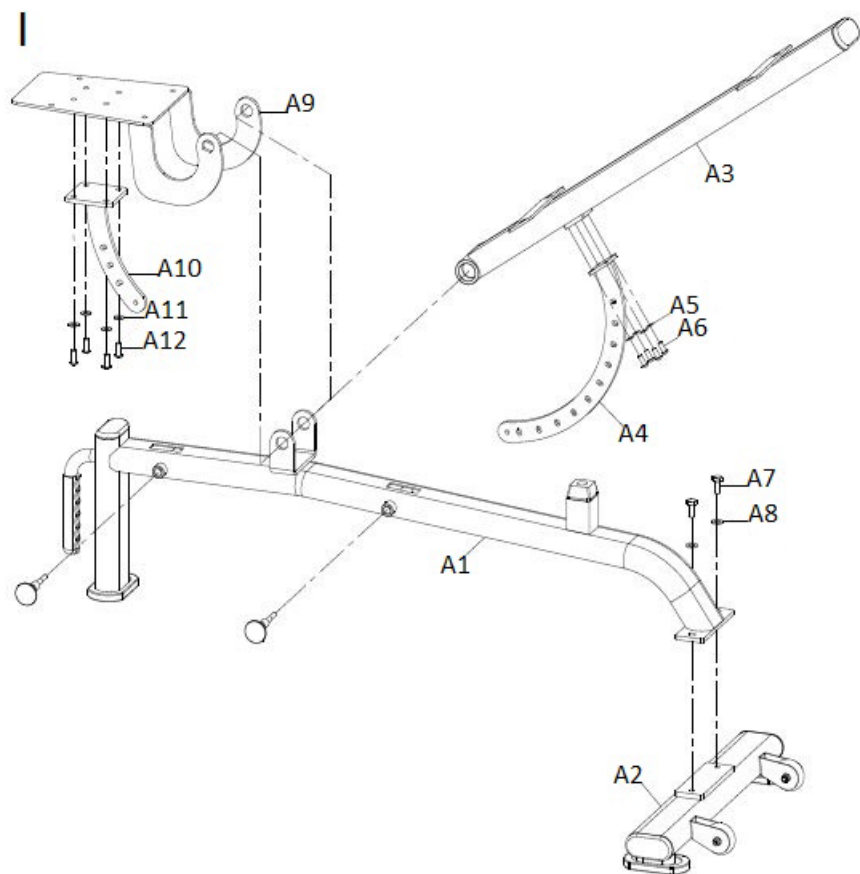
Composants :

Vue	Numéro	Nom	Gabarit	Quantité
	A1	Cadre principal		1
	A2	Base inférieure du cadre		1
	A3	Support arrière		1
	A4	Réglage du dossier		1
	A5	Rondelle	M8	4

	A6	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8 x20	4
	A7	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M12 x25	2
	A8	Rondelle	M12	2
	A9	Support arrière		1
	A10	Réglage de l'assise		1
	A11	Rondelle	M10	4
	A12	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M10 x25	4
	A13	Dossier		1
	A14	Assise		1
	A15	Rondelle	M8	8
	A16	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8 x25	8

Étape 1 :

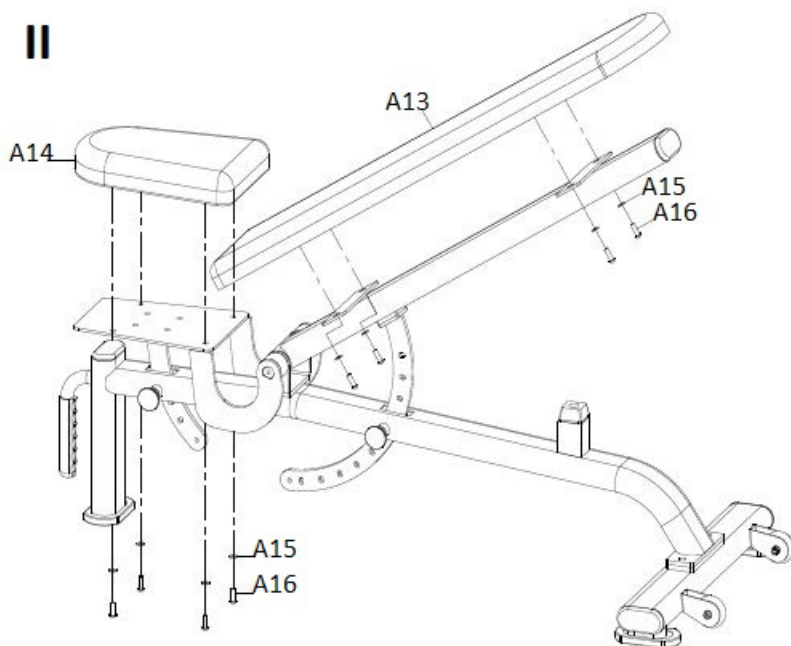
1. Fixez la base inférieure (A2) au cadre principal de l'appareil (A1) à l'aide de rondelles (A8) et de vis à tête hexagonale (A7).



Étape 2 :

1. Montez le dossier (A13) et l'assise (A14) aux supports arrière (A3, A9). et fixez avec des rondelles (A15) et des vis à tête cylindrique à six pans creux (A16).

II



Toutes les connexions de l'appareil doivent être correctement fixées et serrées. Après avoir réalisé ces étapes de montage, vous êtes autorisé à utiliser l'appareil. Pour ajuster la position de travail, retirez le bouton de verrouillage et soulevez ou abaissez le siège/dossier, puis bloquez à nouveau.



3.3. Nettoyage et entretien

- Pour nettoyer la surface, n'utilisez que des produits libres de substances caustiques.
- Après chaque nettoyage, séchez tous les composants avant de réutiliser l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- Il est interdit de tremper l'appareil avec un jet d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- Effectuez des inspections régulières de l'appareil pour vous assurer qu'il est en bon état de fonctionnement et qu'aucun dommage n'est survenu.
- Nettoyez avec un chiffon doux ou une éponge.

-
- g) N'utilisez pas d'objets tranchants et/ou métalliques (par exemple, une brosse métallique ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils risquent d'endommager la surface du matériau dont l'appareil est fabriqué.
 - h) Ne nettoyez pas l'appareil avec des substances acides, des produits médicaux, des diluants, du carburant, de l'huile ou d'autres produits chimiques, car cela pourrait endommager l'appareil.
 - i) Avant chaque utilisation, vérifiez quotidiennement les fixations et leur stabilité.
 - j) Avant chaque utilisation, vérifiez quotidiennement la stabilité du rembourrage de l'appareil.

ENLÈVEMENT DE L'APPAREIL USAGÉ

A la fin de sa vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers normaux mais doit être apporté à un centre de collecte et de recyclage des équipements électriques et électroniques. Cela est indiqué par un symbole sur le produit, dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage. Les matériaux utilisés dans l'appareil sont recyclables selon leur désignation. En réutilisant, en réaffectant ou en utilisant d'une autre manière les équipements usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de notre environnement. Consultez votre administration locale pour trouver une déchetterie appropriée.

Dati tecnici

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	PANCA INCLINABILE
Modello	GR-AB 250
Dimensioni (Larghezza / Profondità / Altezza)[mm]	1500 x 640 x 460
Peso massimo di allenamento (utente + carico di allenamento) [kg]	265

1. Descrizione generale

Il manuale ha lo scopo di aiutare nell'uso sicuro e affidabile. Il prodotto è progettato e fabbricato rigorosamente secondo le specifiche tecniche utilizzando la tecnologia e i componenti più recenti e mantenendo i più alti standard di qualità.

**PRIMA DI PROCEDERE AL LAVORO BISOGNA
ACCURATAMENTE
LEGGERE E COMPRENDERE QUESTO MANUALE.**

Per garantire un funzionamento duraturo e affidabile dell'apparecchio, occorre prestare attenzione al suo funzionamento e alla sua manutenzione secondo le istruzioni del presente manuale. I dati tecnici e le specifiche di questo manuale sono aggiornati. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche per migliorare la qualità. Tenendo conto del progresso tecnologico e della possibilità di ridurre il rumore, l'apparecchio è progettato e costruito in modo tale che il rischio derivante dall'emissione di rumore sia ridotto al livello più basso.

Spiegazione dei simboli

	Prima dell'uso bisogna prendere visione del manuale.
	Prodotto riciclabile.

	ATTENZIONE! o AVVERTENZA! o RICORDA! che descrivono una data situazione (segnale generico di pericolo)
	Solo per uso all'interno dei locali.



Il manuale originale è la versione tedesca. Le altre versioni linguistiche sono delle traduzioni dal tedesco.

2. Sicurezza di utilizzo



Attenzione! Leggere tutte le avvertenze relative alla sicurezza e tutte le istruzioni. La mancata osservazione delle avvertenze e delle istruzioni può causare danni fisici o morte.

Il termine "apparecchio" o "prodotto" nelle avvertenze e nella descrizione delle istruzioni si riferisce alla PANCA INCLINABILE.

2.1. Sicurezza nei luoghi di lavoro

- Mantenere l'area di lavoro ordinata e ben illuminata. Il disordine o la scarsa illuminazione possono provocare incidenti. Bisogna essere previdenti, fare attenzione a quello che si fa e usare il buon senso utilizzando l'apparecchio.
- In caso di dubbi sul corretto funzionamento del prodotto o in caso di constatazione di un danno, si prega di contattare il servizio di assistenza del produttore.
- Il prodotto può essere riparato esclusivamente dal servizio di assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!
- Conservare il manuale d'uso per utilizzo futuro. Se l'apparecchio deve essere trasferito a terzi, anche il manuale d'uso deve essere consegnato insieme all'apparecchio.
- Tenere le parti dell'imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini e degli animali.

2.2. Utilizzo sicuro dell'apparecchio

- a) Tenere l'apparecchio inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e di chiunque non abbia familiarità con l'apparecchio o con questo manuale. Le apparecchiature elettriche sono pericolose nelle mani di utilizzatori inesperti.
- b) Mantenere l'apparecchio in uno stato tecnico buono. Controllare prima di ogni operazione che non ci siano danni generali o relativi alle parti in movimento (crepe nelle parti e nei componenti o qualsiasi altra condizione che possa influenzare il funzionamento sicuro dell'apparecchio). In caso di danno, far riparare l'apparecchio prima dell'uso.
- c) Durante il trasporto e lo spostamento dell'apparecchio dal luogo di stoccaggio a quello di utilizzo, si deve tener conto delle norme di sicurezza e di salute per la movimentazione manuale in vigore nel paese in cui l'apparecchio viene utilizzato.
- d) Pulire regolarmente l'apparecchio per evitare un accumulo permanente di sporco.
- e) L'apparecchio non è un giocattolo. Le operazioni di pulizia e di manutenzione non devono essere effettuate dai bambini senza sorveglianza.
- f) Tenere l'apparecchio lontano dalle fonti di fuoco o dal calore.
- g) Non sovraccaricare l'apparecchio.
- h) Il superamento del peso massimo consentito dell'utente può danneggiare il prodotto.
- i) Eseguire sempre un riscaldamento prima di usare il dispositivo.
- j) Se si verificano sintomi preoccupanti durante l'esercizio, ad esempio dolore al petto, vertigini, mancanza di respiro, ecc, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- k) Posizionare l'apparecchio su una superficie stabile, asciutta e piana, avendo cura di mantenere una distanza minima di 0,5 m di spazio libero intorno ad esso.
- l) Prima di iniziare l'attività fisica è necessario consultare un medico per determinare la propria condizione di salute.



ATTENZIONE! Anche se l'apparecchio è stato progettato per essere sicuro, sia dotato di adeguate protezioni, e nonostante l'uso di ulteriori elementi di sicurezza per l'utente, c'è ancora un piccolo rischio di incidente o lesione durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Si consiglia di mantenere la cautela e il buon senso durante l'utilizzo.



Attenzione! È vietato l'uso del dispositivo ai bambini sotto i 12 anni, agli anziani e alle persone con problemi cardiaci.

3. Principi di utilizzo

Il dispositivo è utilizzato per l'allenamento di varie parti del corpo con esercizi appropriati.

Il prodotto è progettato per l'uso in club sportivi professionali, palestre, hotel, studi di fitness, ecc.

L'utente è responsabile di qualsiasi danno derivante da un uso improprio.

3.1. Descrizione del dispositivo



- 1 – Poggiabraccia
- 2 – Sellino
- 3 – Maniglia per il trasporto
- 4 – Telaio
- 5 – Regolazione dell'inclinazione dello schienale
- 6 – Regolazione dell'altezza del sellino

3.2. Predisposizione al lavoro

POSIZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO

Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie dura, piatta e asciutta. La superficie adiacente deve essere antiscivolo. Si raccomanda di lasciare uno spazio libero di 2000mmx2000mm intorno all'apparecchio.

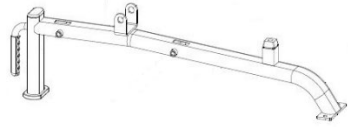
MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

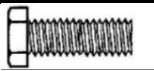
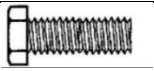
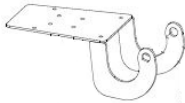
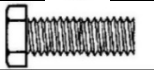
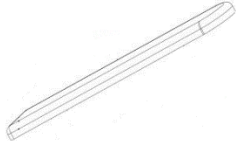
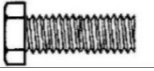
Per assemblare correttamente l'apparecchio, è necessario preparare e utilizzare gli strumenti:

- 1. Chiave M6
- 2. Due chiavi da 17/19".

L'installazione dell'apparecchio dovrebbe seguire la sequenza mostrata nelle illustrazioni seguenti. Si raccomanda di raggruppare i componenti prima del montaggio.

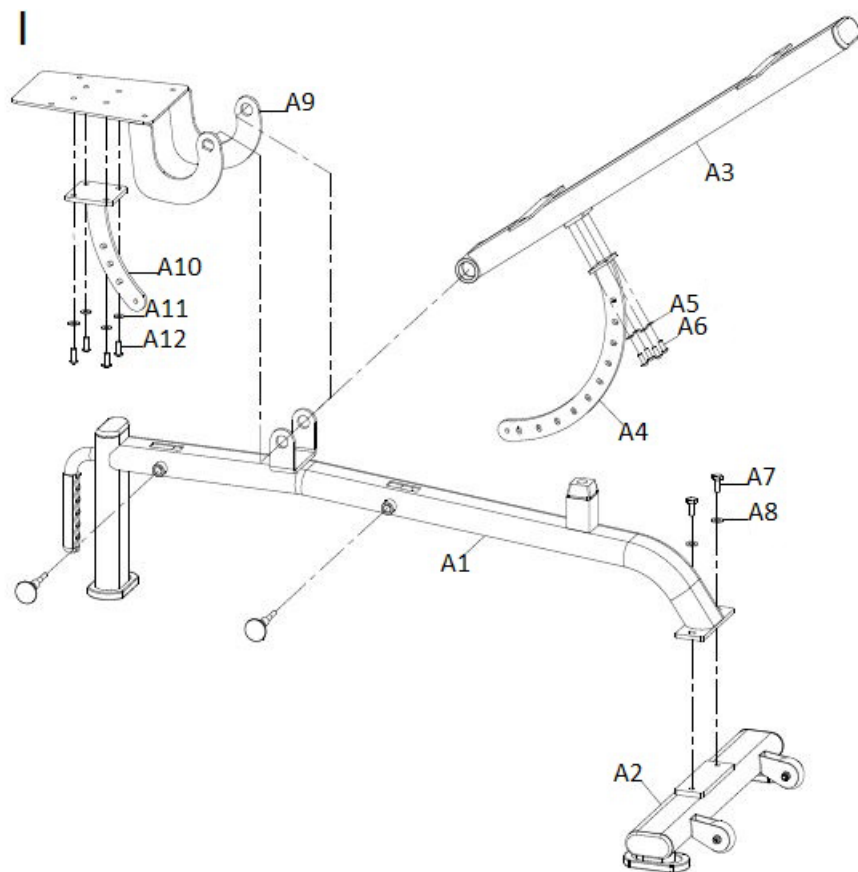
Componenti:

Figura	Numer o	Nome	Dimensi one	Qua ntità
	A1	Telaio principale		1
	A2	Base inferiore del telaio		1
	A3	Pannello posteriore dello schienale		1
	A4	Regolazione del pannello dello schienale		1
	A5	Supporto	M8	4

	A6	Viti a testa cilindrica con esagono incassato	M8 x20	4
	A7	Vite a testa cilindrica con esagono incassato	M12 x25	2
	A8	Supporto	M12	2
	A9	Pannello posteriore del sellino		1
	A10	Regolazione del pannello del sellino		1
	A11	Supporto	M10	4
	A12	Viti a testa cilindrica con esagono incassato	M10 x25	4
	A13	Poggiabraccia		1
	A14	Sellino		1
	A15	Supporto	M8	8
	A16	Viti a testa cilindrica con esagono incassato	M8 x25	8

Primo passo "I":

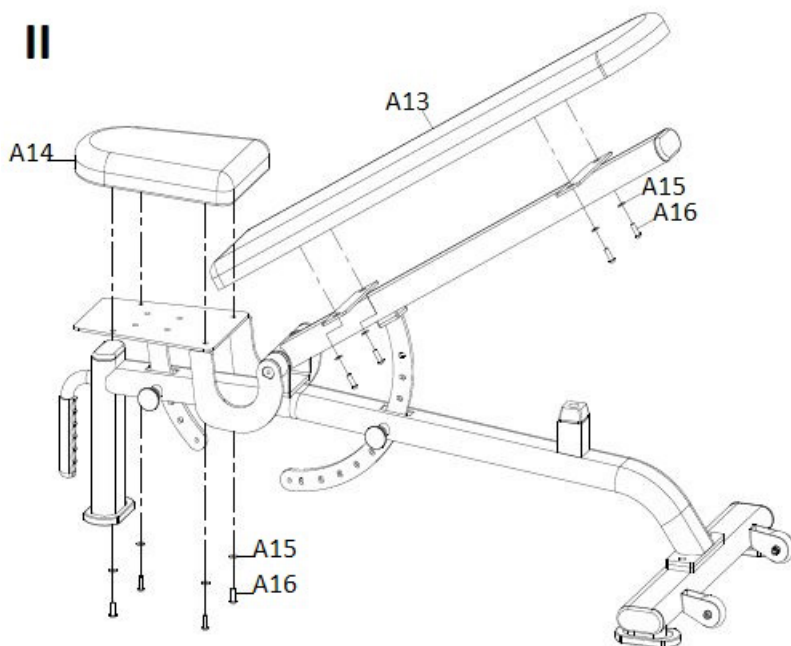
1. Fissare la base inferiore (A2) al telaio principale dell'apparecchio (A1) utilizzando le rondelle (A8) e le viti a testa esagonale (A7).



Secondo passo "II":

1. Posizionare lo schienale (A13) e il sedile (A14) sui pannelli posteriori (A3, A9) e fissarli con le rondelle (A15) e le viti a testa cilindrica con esagono incassato (A16).

II



Tutti i collegamenti dell'apparecchio devono essere correttamente fissati e serrati. Una volta che queste fasi di montaggio sono state eseguite, è possibile iniziare a lavorare con l'apparecchio.

Per regolare la posizione di lavoro, rimuovere il blocco di regolazione e alzare o abbassare il sellino/schienale e bloccare di nuovo.



3.3. Pulizia e manutenzione

- Usare solo agenti non corrosivi per la pulizia della superficie.
- Dopo ogni pulizia, tutti i componenti devono essere asciugati bene prima di utilizzare nuovamente l'apparecchio.
- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità e dalla luce solare diretta.
- È vietato spruzzare l'apparecchio con un getto d'acqua o immergerlo in acqua.
- Eseguire ispezioni regolari dell'apparecchio per assicurarsi che sia in buone condizioni di funzionamento e che non si siano verificati danni.
- Pulire con un panno non abrasivo.
- Non utilizzare oggetti appuntiti e/o metallici (ad esempio una spazzola metallica o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale dell'apparecchio.

-
- h) Non pulire l'apparecchio con sostanze acide, prodotti medici, diluenti, carburante, olio o altri prodotti chimici, poiché ciò potrebbe causare danni all'apparecchio.
 - i) Ogni giorno prima di usare l'apparecchio, controllare i fissaggi e la loro stabilità.
 - j) Ogni giorno prima di usare l'apparecchio, controllare la stabilità del rivestimento.

SMALTIMENTO DELLE APPARECCHIATURE USURATE.

Alla fine della sua vita utile, questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici, ma deve essere portato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Ne informa il simbolo, collocato sul prodotto, sulle istruzioni per l'uso o sull'imballaggio. Le materie plastiche utilizzate nel dispositivo sono adatte al riutilizzo secondo la loro etichettatura. Potete dare un contributo importante alla protezione del nostro ambiente riutilizzando materiali e altri modi di utilizzare l'apparecchiatura usata. L'amministrazione locale sarà in grado di fornire informazioni sul punto di smaltimento appropriato.

Características técnicas

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Denominación del producto	BANCO INCLINABLE
Modelo	GR-AB 250
Dimensiones (Anchura / Profundidad / Altura) [mm]	1500 x 640 x 460
Carga máxima de pesas (usuario + carga de entrenamiento) [kg]	265

1. Descripción general

Este manual tiene como objeto el uso seguro y fiable del equipo. El producto ha sido desarrollado y fabricado siguiendo rigurosamente las prescripciones técnicas, utilizando la tecnología y los componentes más avanzados y manteniendo el máximo nivel de calidad.

**LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE
USAR ESTE EQUIPO.**

Para extender la vida útil del equipo y garantizar su fiabilidad, el usuario tiene que asegurarse de que el funcionamiento y el mantenimiento sean correctos y se ajusten a las instrucciones de este manual. Las características técnicas y los datos incluidos en este manual son actuales. La información de este documento está sujeta a cambios en relación con mejoras de calidad, sin previo aviso. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la capacidad de reducir el ruido, el aparato está desarrollado y construido para reducir al mínimo el riesgo relacionado con la exposición al ruido.

Aclaración de los símbolos

	Antes de utilizar, leer atentamente el manual.
	Producto reciclable.

	¡NOTA! o ¡ADVERTENCIA! o ¡RECORDATORIO! que describe una situación particular (señal de advertencia general).
	Sólo para uso en interiores.



El manual original es la versión en idioma alemán. Las versiones en otros idiomas son traducciones del alemán.

2. Seguridad de uso



¡AVISO! Leer todas las advertencias de seguridad y todos los manuales e instrucciones. El incumplimiento de avisos e instrucciones puede causar lesiones graves o la muerte.

Por el término “equipo” o “producto” en estas advertencias y en las descripciones del manual de uso se entiende el BANCO INCLINABLE.

2.1. Seguridad en el área de trabajo

- Mantener la zona de trabajo ordenada y bien iluminada. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Hay que ser previsor, observar lo que se hace y actuar con sentido común al utilizar el equipo.
- Si tiene alguna duda sobre el funcionamiento del producto o si este está dañado, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
- Cualquier reparación del producto deberá ser realizada por el servicio técnico del fabricante. ¡No reparar el producto por cuenta propia!
- Guardar el manual de uso para permitir su consulta en futuro. En caso de transmitir el equipo a otra persona, deberá entregarse también el manual de uso.
- Mantener los elementos de embalaje y las partes pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
- Mantener el equipo fuera del alcance de los niños y los animales.

2.2. Uso seguro del equipo

- a) Guardar los dispositivos inactivos fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el dispositivo o con este manual de uso. Los equipos son peligrosos en manos de usuarios sin experiencia.
- b) Mantener el producto en buen estado técnico. Antes de cada uso comprobar si hay daños generales o daños relacionados con las piezas móviles (grietas en las piezas y los elementos o cualquier otra condición que pueda afectar al funcionamiento seguro del producto). En el caso del daño, hacer reparar el equipo antes de usarlo.
- c) Al transportar y manipular el dispositivo desde el lugar de almacenamiento al lugar de uso, tener en cuenta las normas de prevención de riesgos laborales durante la manipulación, aplicables en el país donde se utilizan los dispositivos.
- d) Limpiar regularmente el producto para evitar la acumulación permanente de suciedad.
- e) El dispositivo no es un juguete. Los niños no deben realizar la limpieza y el mantenimiento sin la supervisión de un adulto.
- f) Mantener lejos de fuentes de fuego y calor.
- g) No sobrecargar el dispositivo.
- h) Si el usuario pesa más del peso máximo permitido, esto puede dañar el producto.
- i) Realice siempre un calentamiento antes de usar la máquina.
- j) Si experimenta síntomas alarmantes durante el ejercicio, tales como dolor de pecho, mareos, dificultad para respirar, etc., deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico.
- k) Coloque el dispositivo sobre una superficie estable, seca y plana, asegurándose de que haya una distancia mínima libre de 0,5 m alrededor del dispositivo.
- l) Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico para determinar el estado de su salud.



¡ADVERTENCIA! Aunque el equipo ha sido diseñado para ser seguro y con las protecciones adecuadas, a pesar del uso de elementos de seguridad adicionales para el usuario, sigue existiendo un pequeño riesgo de accidente o lesión al manipular el equipo. Se recomienda mantener precaución y actuar con sentido común al utilizarlo.



¡AVISO! Está prohibido el uso del equipo por niños menores de 12 años, personas mayores y personas con trastornos cardíacos.

3. Condiciones de uso.

El dispositivo está destinado para realizar el entrenamiento de varias partes del cuerpo con el uso de ejercicios adecuados.

El producto está diseñado para su uso en clubes deportivos profesionales, gimnasios, hoteles, estudios de fitness, etc.

En caso de cualquier daño producido por el uso distinto al uso previsto del producto, será responsable el usuario.

3.1. Descripción del dispositivo



- 1 – Respaldo
- 2 – Asiento
- 3 – Asa de manipulación del equipo
- 4 – Chasis del equipo
- 5 – Ajuste de inclinación del respaldo
- 6 – Ajuste de altura del asiento

3.2. Preparación para el trabajo

LUGAR DE USO

El equipo debe ser situado en un suelo duro, plano y seco. La superficie adyacente debe ser antideslizante. Se recomienda dejar un espacio libre de 2000 mm x 2000 mm alrededor del equipo.

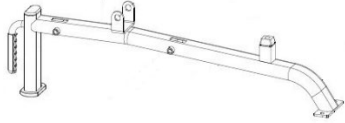
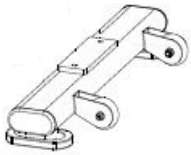
ENSAMBLAJE DEL EQUIPO

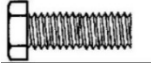
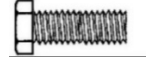
Para ensamblar correctamente el equipo, prepare y utilice las siguientes herramientas:

1. Llave M6
2. Dos llaves 17/19"

Ensamblar el equipo siguiendo los pasos indicados en las imágenes. Antes de iniciar el ensamblaje, se recomienda agrupar los componentes.

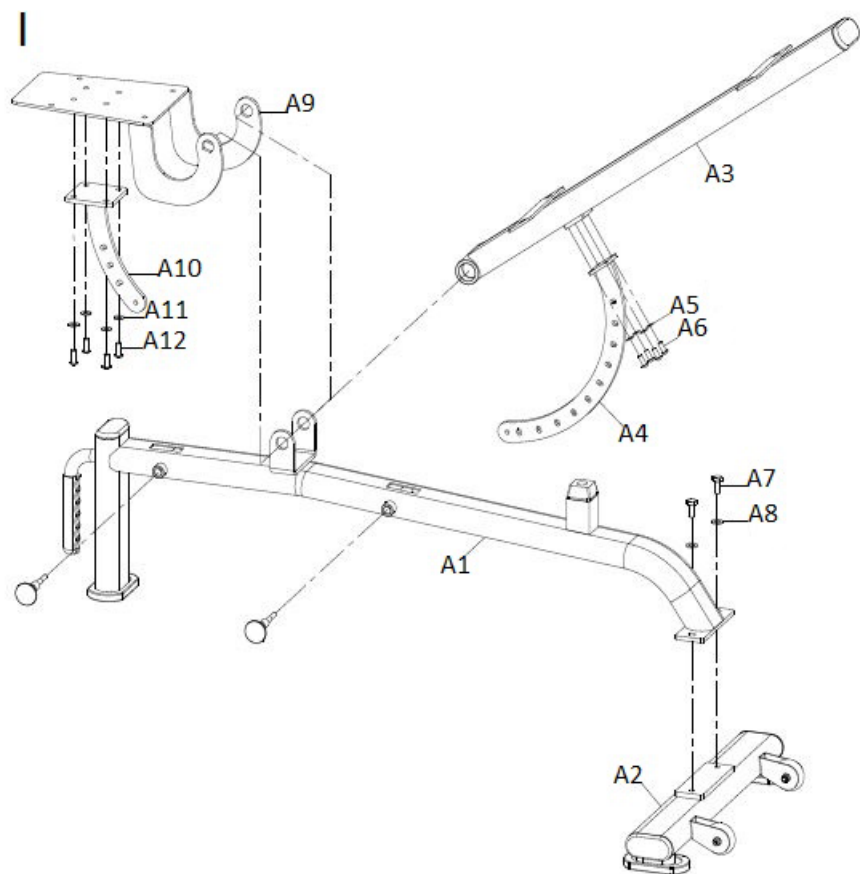
Componentes:

Figura	Número	Denominación	Tamaño	Cantidad
	A1	Chasis principal del equipo		1
	A2	Base inferior del chasis		1
	A3	Placa trasera de respaldo		1
	A4	Ajuste de la placa del respaldo		1

	A5	Arandela	M8	4
	A6	Tornillo cilíndricos allen	M8 x20	4
	A7	Tornillo cilíndrico allen	M12 x25	2
	A8	Arandela	M12	2
	A9	Placa trasera del asiento		1
	A10	Ajuste de la placa del asiento		1
	A11	Arandela	M10	4
	A12	Tornillo cilíndricos allen	M10 x25	4
	A13	Respaldo		1
	A14	Asiento		1
	A15	Arandela	M8	8
	A16	Tornillo cilíndricos allen	M8 x25	8

Paso primero "I":

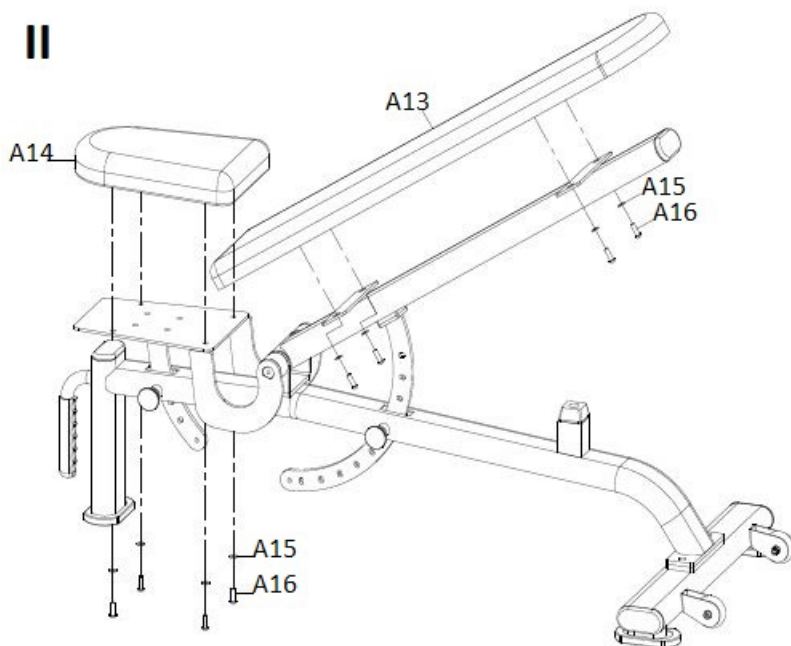
1. Fijar la base inferior (A2) al chasis principal del equipo (A1) con las arandelas (A8) y los tornillos cilíndricos (A7).



Paso segundo "II":

1. Encajar el respaldo (A13) y el asiento (A14) en las placas traseras (A3, A9) y fijarlas con arandelas (A15) y tornillos cilíndricos allen (A16).

II



Todas las fijaciones del dispositivo deben apretarse correctamente. Después de realizar estos pasos de ensamblaje se puede usar el equipo.

Para ajustar la posición de trabajo, retirar el perno de ajuste y levantar el asiento / respaldo hacia arriba o hacia abajo, luego bloquearlo.



3.3. Limpieza y mantenimiento

- Para la limpieza de superficies no deben utilizarse productos con propiedades corrosivas.
- Dejar secar completamente todas las piezas después de cada limpieza, antes de volver a usar el dispositivo.
- Guardar el dispositivo en un lugar fresco y seco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
- Está prohibido dirigir un chorro de agua al producto o sumergirlo en el agua.
- Se deben realizar inspecciones periódicas del equipo para asegurarse de que está en buen estado de funcionamiento y de que no se ha producido ningún daño.
- Limpiar con un paño suave.

-
- g) No utilizar objetos afilados y / o metálicos (por ejemplo, un cepillo de alambre o una cuchara metálica) para la limpieza, ya que pueden dañar la superficie del material del equipo.
 - h) No limpie el equipo con sustancias ácidas, productos médicos, diluyentes, combustible, aceites u otras sustancias químicas; esto puede dañar el equipo.
 - i) Cada día, antes de empezar a usar el equipo, verifique las fijaciones y su estabilidad.
 - j) Cada día, antes de empezar a usar el equipo, verifique si las placas tapizadas estén estables.

ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS USADOS.

Al final de su vida útil, este producto no debe desecharse con la basura doméstica normal, sino que debe llevarse a un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Lo informa el símbolo ubicado en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje. Los materiales utilizados en este equipo son reciclables de acuerdo con su marcado. Se contribuye de forma importante a la protección del medio ambiente reutilizando, reciclando o eliminando de otra forma los equipos usados.

La administración local le proporcionará información sobre el punto adecuado para desechar los equipos usados.

Műszaki adatok

Magyarázat Paraméterek:	Érték Paraméterek:
Termék neve	LEJTŐS EDZŐPAD
Modell	GR-AB 250
Az eszköz méretei (Szélesség / Mélység / Magasság) [mm]	1500 x 640 x 460
Maximális edzési súly (felhasználó+ edzésterhelés)[kg]	265

1. Általános leírás

A használati utasítás célja a biztonságos és megbízható használat elősegítése. A termék szigorúan a műszaki előírásoknak megfelelően, a legújabb műszaki megoldások és alkatrészek felhasználásával, a legmagasabb minőségi előírások betartásával lett tervezve és legyártva.

**A MUNKA MEGKEZDÉSE ELŐTT ALAPOSAN,
ÉRTŐ OLVASÁSSAL TANULMÁNYOZZA A JELEN
HASZNÁLATI UTASÍTÁST.**

Az eszköz hosszú és megbízható működésének érdekében ügyelni kell az eszköz megfelelő használatára és karbantartására az ebben a használati utasításban leírtaknak megfelelően. A használati utasításban szereplő műszaki adatok és specifikációk aktuálisak. A gyártó fenntartja magának a jogot a termék minőségének javítására, módosítására. A legújabb műszaki megoldások és a zajcsökkentési technológiák figyelembe vételével az eszköz úgy lett megtervezve és megépítve, hogy a zajkibocsátásból eredő esetleges kockázat a lehető legalacsonyabb legyen.

Szimbólummagyarázat

	Használat előtt olvassa el a használati utasítást.
	Újrahasznosítható termék.

	VIGYÁZAT! vagy FIGYELEM! vagy EMLÉKEZZ! adott szituációnak megfelelően (általános figyelmeztető szimbólum).
	Csak beltéri használatra.



A használati utasítás eredeti változata a német verzió. A többi nyelvi verzió az eredeti német fordítása.

2. Biztonságos üzemeltetés



VIGYÁZAT! Olvassa el az összes biztonsági figyelmeztetést és a teljes használati utasítást. A figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy halálos balesetet okozhat.

A figyelmeztetésekben és a használati utasításban szereplő „eszköz” vagy „termék” kifejezés a LEJTŐS EDZŐPAD-re vonatkozik.

2.1. Munkahelyre vonatkozó biztonsági szabályok

- Ügyeljen a munkahelyen a rendre és a jó megvilágításra. A rendetlenség vagy a rossz megvilágítás balesetekhez vezethet. Legyen előrelátó, ügyeljen a cselekedeteire és használja a józan eszét a berendezés használata során.
- Ha bizonytalan abban, hogy a termék megfelelően működik-e, vagy sérülést észlel, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
- A terméket csak a gyártó szervize javíthatja. Tilos önálló javításokat végezni a terméken!
- A használati utasítást meg kell őrizni, később is szükség lehet rá. Ha az eszközt átadja egy következő tulajdonosnak, a használati utasítást is mindenképpen a termékkel együtt át kell adni.
- A csomagolás részeit és az apró alkatrészeket gyermekektől elzárva kell tartani.
- Tartsa távol az eszközt gyermekektől és háziállatoktól.

2.2. Az eszköz biztonságos használata

- a) Az épp használaton kívüli eszközt tartsa távol gyermekektől és olyan személyektől, akik nem ismerik az eszközt vagy a használati utasítást. Az eszköz veszélyes lehet a tapasztalatlan felhasználók kezében.
- b) Tartsa az eszközt jó műszaki állapotban. Minden munka előtt ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések a burkolaton vagy a mozgó alkatrészekben (repedések az alkatrészekben és alegységeken, vagy bármilyen más körülmény, amely befolyásolhatja az eszköz biztonságos működését). Sérülés esetén az eszközt használat előtt javítsa meg.
- c) Amikor az eszközt a tárolás helyéről a felhasználás helyére szállítja vagy átviszi, ügyeljen a kézi szállítás munkavédelmi és biztonsági elveire, amelyek az adott országban érvényesek, ahol az eszköz használva van.
- d) Rendszeresen tisztítsa meg az eszközt, hogy megakadályozza a szennyeződések felhalmozódását.
- e) Az eszköz nem játék. Gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül a tisztítási vagy a karbantartási munkálatokat.
- f) Tartsa távol az eszközt tűztől és más hőforrásoktól.
- g) Ne terhelje túl az eszközt.
- h) Ha az eszköz használójának súlya túllépi a maximális megengedett terhelést, az a termék tönkremenetelét okozhatja.
- i) Az eszköz használata előtt mindig be kell melegíteni.
- j) Ha zavaró tüneteket tapasztal edzés közben, például mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- k) Helyezze a készüléket stabil, száraz és sík felületre, ügyelve arra, hogy legalább 0,5 m szabad terület legyen körülötte.
- l) Az edzés megkezdése előtt egészségi állapota felmérése érdekében konzultáljon orvosával



VIGYÁZAT! Annak ellenére, hogy az eszköz minél biztonságosabbra lett tervezve, fel lett szerelve megfelelő biztonsági eszközökkel, valamint a felhasználó biztonságát óvó plusz elemek használatának ellenére is fennáll a baleset vagy sérülés veszélye az eszközzel való munka során. A termék használata során járjon el óvatosan és a józan ész szabályai szerint.



VIGYÁZAT! Tilos az eszközt 12 év alatti gyermeknek, időseknek és szívbetegségben szenvedőknek használni.

3. Használat szabályai

A készülék a test különböző részeinek erőnléti edzésére szolgál adott tornagyakorlatok alkalmazásával.

A termék professzionális sportklubokban, edzőtermekben, szállodákban, fitness stúdiókban stb. való használatra készült.

A felhasználó felelős a nem rendeltetésszerű használatból eredő bármilyen károkért.

3.1. A készülék leírása



1 – Háttámla

2 – Ülészék

3 – Fogantyú, amely lehetővé teszi az eszköz mozgását

4 – A váz konstrukciója

5 – A háttámla dőlésszög beállítása

6 – Az ülés magasság beállítása

3.2. Beüzemelés előtt

AZ ESZKÖZ ELHELYEZÉSE

Az eszközt kemény, sík és száraz padlón kell elhelyezni. Az eszköz közelében található felületnek is csúszásmenteseknek kell lenniük. Javasoljuk, hogy hagyjon 2000mmx2000mm szabad helyet az eszköz körül.

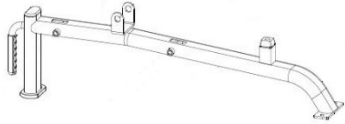
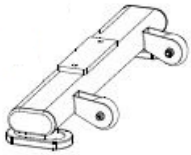
AZ ESZKÖZ ÖSSZESZERELÉSE

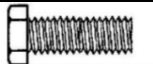
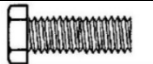
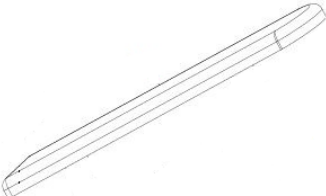
Az eszköz megfelelő összeszereléséhez készítse elő és használja a következő szerszámokat:

1. M6-os kulcs
2. Két darab 17/19" kulcs

Az eszköz összeszerelése az ábrákon bemutatott sorrendben kell, hogy történjen. Az összeszerelés megkezdése előtt ajánlatos az alkatrészeket csoportosítani.

Alkatrészek:

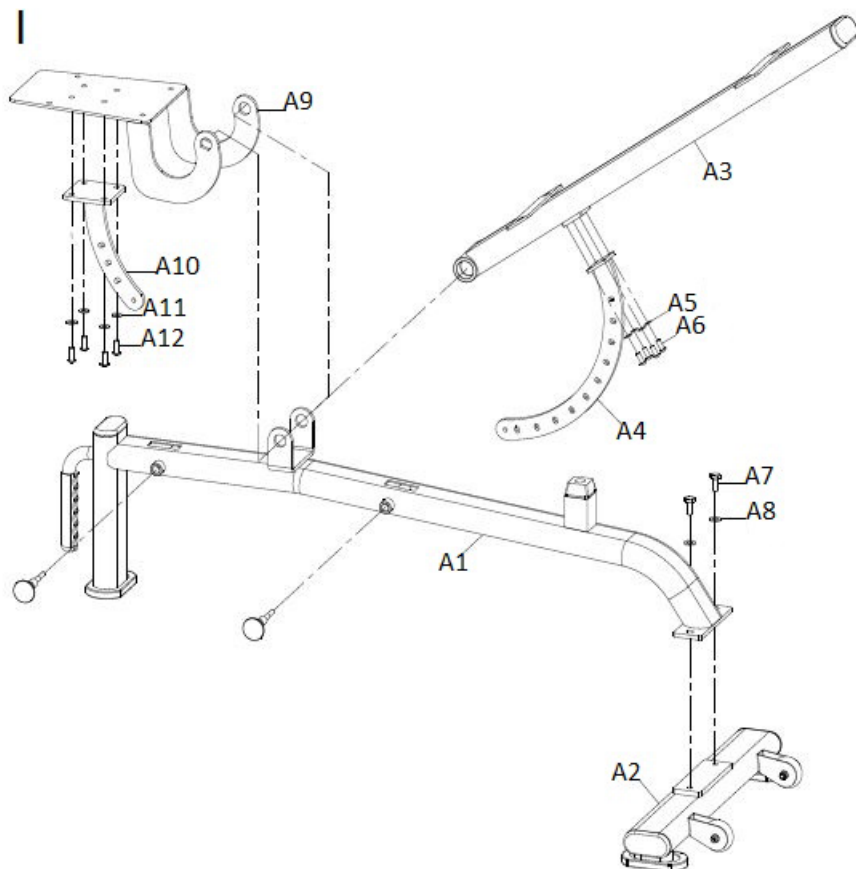
Kép	Szám	Név	Méret	Mennyiség
	A1	Az eszköz fő konstrukciós váza		1
	A2	A konstrukciós váz alsó része		1
	A3	Háttámla hátsó panelje		1

	A4	Háttámla panelbeállító eleme		1
	A5	Alátét	M8	4
	A6	Hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarok	M8 x20	4
	A7	Hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarok	M12 x25	2
	A8	Alátét	M12	2
	A9	Az ülés hátsó panele		1
	A10	Az üléspanel beállító eleme		1
	A11	Alátét	M10	4
	A12	Hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarok	M10 x25	4
	A13	Háttámla		1

	A14	Ülés		1
	A15	Alátét	M8	8
	A16	Hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarok	M8 x25	8

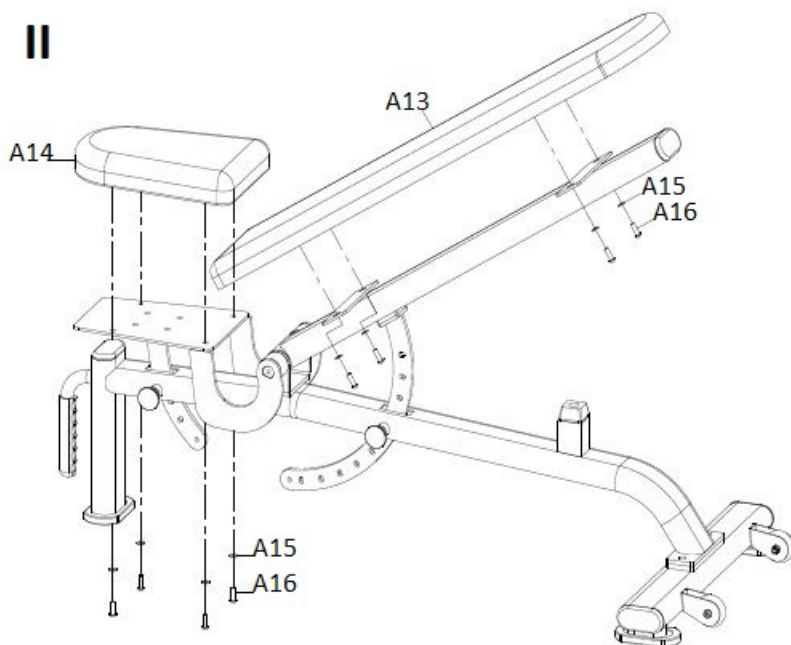
„I” első lépés:

1. Az eszköz fő konstrukciós vázához (A1) rögzítse az alsó konstrukciós elemet (A2) az alátétekkel (A8) és a hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarokkal (A7).



„II” második lépés:

1. Rögzítse a háttámlát (A13) és az ülést (A14) a hátsó panelekhez (A3, A9) és rögzítse alátétekkel (A15) és hengeres fejű, belső kulcsnyílású csavarokkal (A16).



A készülék minden csatlakozását megfelelően rögzíteni kell és erősen meg kell húzni. A fent leírt összeszerelési lépések elvégzése után szabad csak az eszközt használni.

A tornapozíció beállításához távolítsa el a beállító blokádját, emelje fel vagy engedje le az ülést/háttámlát, majd helyezze vissza a blokádot.



3.3. Tisztítás és karbantartás

- a) A felület tisztítására csak maró anyagoktól mentes tisztítószeret szabad használni.
- b) Minden tisztítás után az összes alkatrészt alaposan meg kell szárítani az eszköz újbóli használata előtt.
- c) Az eszközt hűvös és száraz helyen, nedvességtől és közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
- d) Tilos az eszközt vízsugárral fröcskölni, vagy vízbe meríteni.

-
- e) Az eszközt rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nincsenek-e raja sérülések és megfelelően működik-e.
 - f) A tisztításhoz puha rongyot vagy szivacsot kell használni.
 - g) Ne használjon éles és/vagy fém eszközöket (pl. drótkefét vagy fém spatulát) a tisztításhoz, mert azok sérülést okozhatnak az eszköz felületét bevonó anyagon.
 - h) Ne tisztítsa az eszközt maró anyagokkal, orvosi tisztítószerrel, hígítókkal, üzemanyaggal, olajokkal vagy más vegyszerekkel, mert ezek károsíthatják az eszközt.
 - i) Az eszközzel való munka megkezdése előtt minden nap ellenőrizze a rögzítőelemeket és stabilitásukat.
 - j) Minden nap, mielőtt elkezdené a munkát az eszközzel, ellenőrizze az eszköz kárpitozásának stabilitását.

A HASZNÁLT ESZKÖZ UTILIZÁLÁSA

Az élettartamának végén nem szabad ezt az eszközt a háztartási hulladékkal együtt kidobni. Hanem egy az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosításával foglalkozó gyűjtőhelyen kell leadni. Ezt a terméken, a használati útmutatóban vagy a csomagoláson található szimbólum is jelzi. Az eszközben használt anyagok a jelölésüknek megfelelően újrahasznosíthatóak. Az újrafelhasználással, anyagok újrahasznosításával vagy a használt eszközök más módon történő használatával jelentős mértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.

A helyi hatóságoknál lehet tájékozódni a használt eszközök helyi hulladékkezelő gyűjtőhelyről.

Tekniske data

Parameter beskrivelse	Parameter værdi
Produktnavn	TRÆNINGSBÆNK
Model	GR-AB 250
Apparatets dimensioner (Bredde / Dybde / Højde) [mm]	1500 x 640 x 460
Maksimal træningsvægt (bruger + træningsbelastning) [kg]	265

1. Generel beskrivelse

Denne betjeningsvejledning er beregnet til at hjælpe med sikker og pålidelig brug. Dette produkt er designet og produceret strengt i henhold til tekniske indikationer, ved hjælp af de nyeste teknologier og komponenter samt opretholdelse af de højeste kvalitetsstandarder.

**LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELIGT
INDEN DU STARTER MED AT ARBEJDE MED APPARATET**

For at sikre en lang og pålidelig drift af apparatet er det nødvendigt at sørge for den korrekte betjening og vedligeholdelse i overensstemmelse med retningslinjerne angivet i denne betjeningsvejledning. De tekniske data og specifikationer angivet i denne betjeningsvejledning er aktuelle. Producenten forbeholder sig retten til at foretage ændringer i forbindelse med forøgelse af kvaliteten. Apparatet er designet og bygget på en sådan måde, at risikoen for støjemission begrænses til det laveste niveau.

Symbolbeskrivelse

	Læs betjeningsvejledningen inden brug.
	Produktet er genanvendeligt.

	OBS! eller ADVARSEL! eller HUSK! beskriver en given situation (generelt advarselsskilt.)
	Kun til indendørs brug.



Den originale version af betjeningsvejledningen er på tysk. De andre sprogversioner er oversættelser fra tysk.

2. Brugssikkerhed



OBS! Læs alle sikkerhedsadvarsler og alle instruktioner. Manglende overholdelse af advarslerne og instruktionerne kan resultere i alvorlig personskade eller død.

Udtrykket "apparat" eller "produkt" i advarslerne og betjeningsvejledningen refererer til TRÆNINGSBÆNKE.

2.1. Sikkerhed på arbejdspladsen

- Oprethold orden på arbejdspladsen og god belysning. Uorden eller dårlig belysning kan føre til ulykker. Vær fremadrettet, se hvad du laver, og brug sund fornuft, når du bruger dette udstyr.
- Hvis du er i tvivl om produktet fungerer korrekt, eller hvis der findes skader, skal du kontakte producentens kundeservice.
- Produktet må kun repareres af producentens kundeservice. Foretag ikke reparationer selv!
- Gem betjeningsvejledningen til senere brug. Hvis apparatet videregives til tredjemand, skal betjeningsvejledningen også afleveres sammen med apparatet.
- Emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
- Hold apparatet væk fra børn og kæledyr.

2.2. Sikker brug af apparatet

- a) Opbevar inaktive apparater uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender enheden eller denne betjeningsvejledning. Apparaterne er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
- b) Hold apparatet i god teknisk stand. Kontroller, at der ikke er generelle skader eller fejl i forbindelse med bevægelige dele (revner i dele og komponenter eller andre forhold, der kan påvirke sikker drift af apparatet). I tilfælde af fejl skal apparatet repareres før brug.
- c) Ved transport og flytning af apparatet fra opbevaringsstedet til brugsstedet skal der tages hensyn til principperne for arbejdsmiljø og sikkerhed ved manuelt transportarbejde, der er gældende i det land, hvor apparaterne bruges.
- d) Rengør apparatet regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
- e) Apparatet er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn af en voksen.
- f) Hold apparaterne væk fra varmekilder og ild.
- g) Overbelast ikke apparatet.
- h) Hvis den maksimale brugervægt overskrides, kan produktet blive beskadiget.
- i) Lav altid en opvarmning, inden apparatet tages i brug.
- j) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, f.eks. brystsmerte, svimmelhed, åndenød osv., skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge.
- k) Placer apparatet på en stabil, tør og flad overflade, og sørg for at holde en mindsteafstand på 0,5 m omkring det.
- l) Kontakt din læge for at fastslå din helbredstilstand, inden du starter træningen.



OBS! På trods af at apparatet er designet til at være sikker, har tilstrækkelige beskyttelsesmidler og på trods af brugen af yderligere brugersikkerhedselementer, er der stadig en lille risiko for uheld eller personskade, mens du arbejder med apparatet. Det anbefales at udvise forsigtighed og sund fornuft, når du bruger det.



OBS! Det er forbudt at bruge apparatet af børn under 12 år, ældre og personer med hjertesygdomme.

3. Brugsbetingelser

Apparatet bruges til at udføre træningstræning af forskellige dele af kroppen med brug af passende øvelser.

Produktet er beregnet til brug i professionelle fitnessklubber, fitnesscentre, hoteller og lign.

Brugeren er ansvarlig for enhver skade, der skyldes brug i modstrid med den tilsigtede anvendelse.

3.1. Beskrivelse af apparatet



1 – Ryglæn

2 – Sæde

3 - Et håndtag, der gør det muligt at bære apparatet

4 – Apparatramme

5 – Regulering af ryglænets hældning

6 – Sædehøjdejustering

3.2. Forberedelse til arbejde

APPARATETS PLACERING

Placeringen af apparatet skal være på en hård, flad og tør jord. Den tilstødende overflade skal være skridsikker. Det anbefales at efterlade en ledig plads på 2000mmx2000mm omkring enheden.

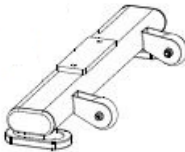
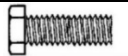
MONTERING AF APPARATET

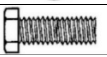
For at samle apparatet korrekt skal du forberede og bruge følgende værktøjer:

1. M6 nøgle
2. To 17/19" nøgler

Installer apparatet i den rækkefølge, der er vist på billederne nedenfor. Det anbefales at gruppere komponenterne før monteringen påbegyndes.

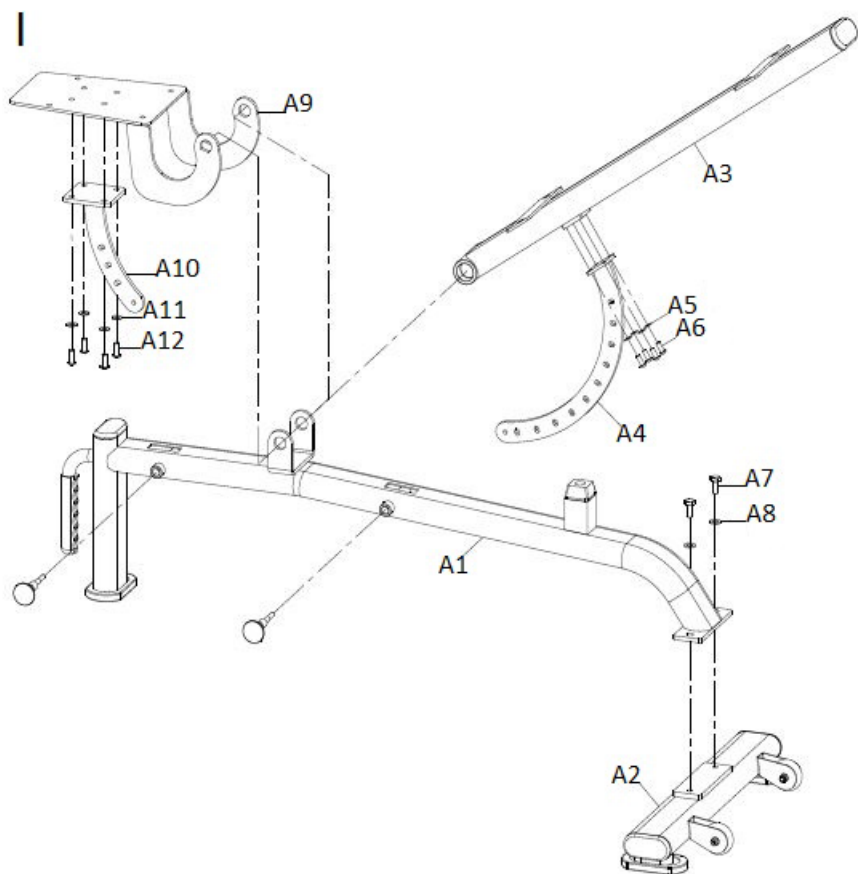
Bestandsdele:

Udsigt	Nummer	Navn	Størrelse	Antal
	A1	Apparatets hovedramme		1
	A2	Bundrammebase		1
	A3	Bagryglænspanel		1
	A4	Ryglænspanel regulering		1
	A5	Underlagsskive	M8	4
	A6	Sekskantet skrue med cylinderhoved	M8 x20	4
	A7	Sekskantet skrue med cylinderhoved	M12 x25	2

	A8	Underlagsskive	M12	2
	A9	Bagsædepanel		1
	A10	Sædepanelregulering		1
	A11	Underlagsskive	M10	4
	A12	Sekskantet skrue med cylinderhoved	M10 x25	4
	A13	Ryglæn		1
	A14	Sæde		1
	A15	Underlagsskive	M8	8
	A16	Sekskantet skrue med cylinderhoved	M8 x25	8

Trin et "I"

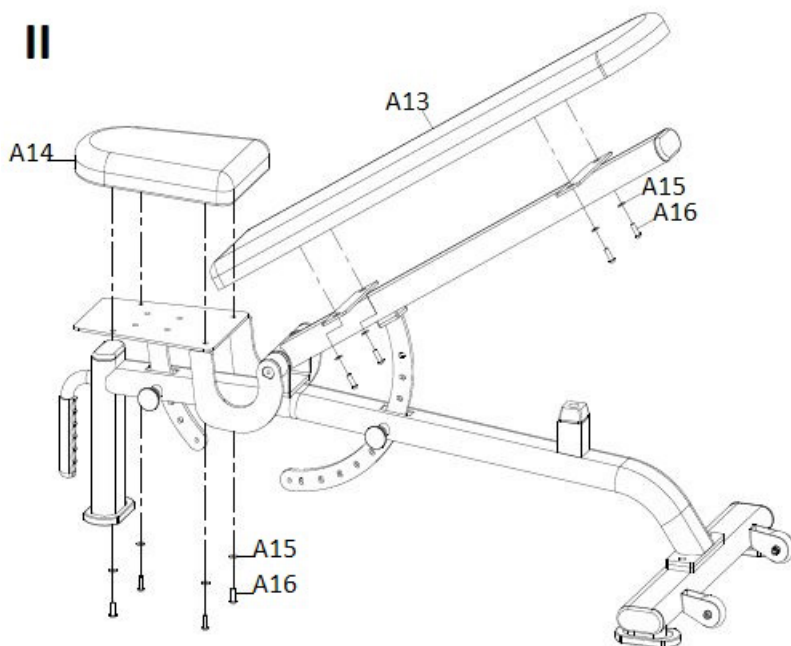
1. Fastgør den nederste ramme (A2) til apparatets hovedramme (A1) med de vedlagte spændeskiver (A8) og sekskantskruer (A7).



Trin to „II”

1. Fastgør ryglænet (A13) og sædet (A14) til bagpanelerne (A3, A9) og fastgør med de vedlagte spændeskiver (A15) og sekskantskruer (A16).

II



Alle tilslutninger på apparatet skal være ordentligt fastgjort og strammet. Efter at have udført de givne montageaktiviteter, er det tilladt at begynde at arbejde med apparatet.

For at justere arbejdsstillingen skal du fjerne justeringslåsen og løfte sædet/ryglænet op eller ned, og derefter låse det igen.



3.3. Rengøring og vedligeholdelse

- Der må kun bruges ikke-ætsende midler til rengøring af overfladen.
- Efter hver rengøring skal alle dele tørres grundigt, før apparatet genbruges.
- Opbevar apparatet på et køligt og tørt sted, beskyttet mod fugt og direkte sollys.
- Det er forbudt at sprøjte apparatet med en vandstrøm eller nedsænke det i vand.
- Der bør udføres regelmæssig inspektion af apparatet med hensyn til dens tekniske effektivitet og eventuelle skader.
- Brug en blød klud til rengøring.
- Brug ikke skarpe og / eller metalgenstande (f.eks. en stålbørste eller en metalspatel) til rengøring, da de kan beskadige overfladen af det materiale, som apparatet er fremstillet af.

-
- h) Rengør ikke apparatet med sure stoffer, medicinske midler, fortyndere, brændstof, olier eller andre kemikalier, da disse kan beskadige apparatet.
 - i) Kontroller fastgørelsesanordningerne hver dag, før du begynder at arbejde med apparatet.
 - j) Kontroller stabiliteten af det installerede polstring hver dag, før du begynder at arbejde med apparatet.

BORTSKAFFELSE AF BRUGTE Udstyr.

Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men skal bringes til et indsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske apparater. Dette er angivet med symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen. Materialerne, der bruges i apparatet kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Takket være genbrug, brug af materialer eller andre former for genbrug af brugte enheder yder du et væsentligt bidrag til beskyttelsen af vores miljø.

Lokal administration giver dig oplysninger om det relevante punkt til bortskaffelse af brugte enheder.

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:

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

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:

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