



# ROMAN CHAIR

GR-MG109

## USER MANUAL

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

HIGH PERFORMANCE

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

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>DEUTSCH</b>  | 3  |
| <b>ENGLISH</b>  | 5  |
| <b>POLSKI</b>   | 7  |
| <b>ČESKY</b>    | 9  |
| <b>FRANÇAIS</b> | 11 |
| <b>ITALIANO</b> | 13 |
| <b>ESPAÑOL</b>  | 15 |

|                            |                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| PRODUKTNAME                | RÜCKENTRAINER                                                     |
| PRODUCT NAME               | ROMAN CHAIR                                                       |
| NAZWA PRODUKTU             | ŁAWKA TRENINGOWA NA GRZBIET                                       |
| NÁZEV VÝROBKU              | TRÉNINKOVÁ LAVIČKA NA ZÁDA                                        |
| NOM DU PRODUIT             | BANC LOMBAIRES                                                    |
| NOME DEL PRODOTTO          | PANCA PER LOMBARI                                                 |
| NOMBRE DEL PRODUCTO        | BANCO ENTRENADOR DE ESPALDA                                       |
| MODELL                     | GR-MG109                                                          |
| PRODUCT MODEL              |                                                                   |
| MODEL PRODUKTU             |                                                                   |
| MODEL VÝROBKU              |                                                                   |
| MODÈLE                     |                                                                   |
| MODELLO                    |                                                                   |
| MODELO                     |                                                                   |
| IMPORTEUR                  | EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.                                  |
| IMPORTER                   |                                                                   |
| IMPORTER                   |                                                                   |
| DOVOZCE                    |                                                                   |
| IMPORTATEUR                |                                                                   |
| IMPORTATORE                |                                                                   |
| IMPORTADOR                 |                                                                   |
| ADRESSE VON IMPORTEUR      | UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA   POLAND, EU |
| IMPORTER ADDRESS           |                                                                   |
| ADRES IMPORTERA            |                                                                   |
| ADRESA DOVOZCE             |                                                                   |
| ADRESSE DE L'IMPORTATEUR   |                                                                   |
| INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE |                                                                   |
| DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR   |                                                                   |

**DE BEDIENUNGSANLEITUNG**

## TECHNISCHE DATEN

| Parameter                               | Werte         |
|-----------------------------------------|---------------|
| Produktname                             | RÜCKENTRAINER |
| Modell                                  | GR-MG109      |
| Abmessungen [Breite x Tiefe x Höhe; mm] | 1200x770x845  |
| Gewicht [kg]                            | 20            |
| Maximale Belastbarkeit [kg]             | 100           |

## 1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

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

**VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.**

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

## ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE



Gebrauchsanweisung beachten.



Recyclingprodukt.



**ACHTUNG!, WARNUNG! oder HINWEIS!**, um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (allgemeines Warnzeichen).



Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.



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

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

## 2. NUTZUNGSSICHERHEIT



**ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf RÜCKENTRAINER.

- Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und gut beleuchtet. Unordnung oder schlechte Beleuchtung kann zu Unfällen führen. Handeln Sie vorausschauend, beobachten Sie, was getan wird, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand bei der Verwendung des Gerätes.
- Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert, oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändigt werden.
- Verpackungselemente und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Es ist nicht gestattet, das Gerät im Zustand der Ermüdung, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betreiben, wenn das die Fähigkeit das Gerät zu bedienen, einschränkt.
- Das Gerät darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder ohne entsprechende Erfahrung und entsprechendes Wissen bedient werden. Dies ist nur unter Aufsicht einer für die Sicherheit zuständigen Person und nach einer Einweisung in die Bedienung der Maschine gestattet.
- Das Gerät darf nur von körperlich geeigneten Personen bedient werden, die zu ihrem Benutzen fähig und entsprechend geschult sind und die diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben und im Rahmen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes am Arbeitsplatz geschult wurden.
- Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Sorgen Sie für einen sicheren Stand während der Arbeit. Dies gibt Ihnen eine bessere Kontrolle über das Gerät im Falle unerwarteter Situationen.
- Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten in der Nähe des Geräts unter Aufsicht stehen, um Unfälle zu vermeiden.
- Nicht verwendete Werkzeuge sind außerhalb der Reichweite von Kindern sowie von Personen aufzubewahren, welche weder das Gerät noch die Anleitung kennen. In den Händen unerfahrener Personen können diese Geräte eine Gefahr darstellen.
- Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal und mit Originalersatzteilen durchgeführt werden. Nur so wird die Sicherheit während der Nutzung gewährleistet.
- Um die Funktionsfähigkeit des Gerätes zu gewährleisten, dürfen die werksmäßig montierten Abdeckungen oder Schrauben nicht entfernt werden.

- o) Beachten Sie bei Transport zwischen Lager und Bestimmungsort und Handhabung des Gerätes die Grundsätze für Gesundheits- und Arbeitsschutz des Landes, in dem das Gerät verwendet wird.
- p) Das Gerät muss regelmäßig gereinigt werden, damit sich nicht dauerhaft Schmutz festsetzt.
- q) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden..
- r) Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- s) Geräte von Feuer – und Wärmequellen fernhalten.
- t) Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- u) Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- v) Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen durchführen.
- w) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- x) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.



**ACHTUNG!** Obwohl das Gerät mit dem Gedanken an die Sicherheit entworfen wurde, besitzt es bestimmte Schutzmechanismen. Trotz der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente besteht bei der Bedienung immer noch ein Verletzungsrisiko. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

### 3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Gerät dient dazu, die Rücken- und Bauchmuskulatur mit entsprechenden Übungen zu trainieren.

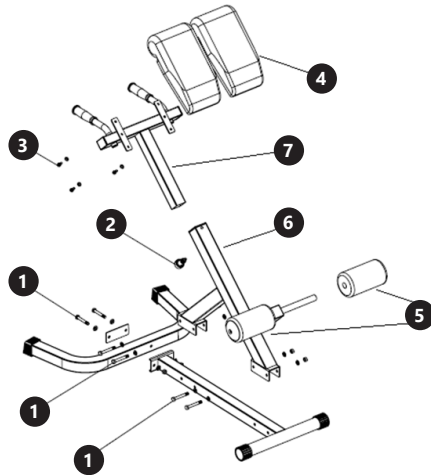
Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

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

Das Gerät sollte immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Oberfläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und psychischen Fähigkeiten verwendet werden.

### AUFBAU DES GERÄTES

Verbinden Sie alle Komponenten mit den mitgelieferten Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern wie in der Abbildung unten dargestellt:



- 1, 2, 3. Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben
4. Hüftstütze
5. Beinsperre
6. Rahmen
7. Einstellbarer Verlängerungsrahmen

Prüfen Sie die Schrauben systematisch auf Lockerheit und ziehen Sie sie ggf. nach.

### ARBEIT MIT DEM GERÄT

#### Höhenverstellung der Hüftstütze

1. Ziehen Sie den Sicherungsstift aus der Bohrung im Rahmen.
  2. Fahren Sie den Rahmen auf die gewünschte Höhe aus/ein. Achten Sie darauf, dass Sie die Rahmenlänge entsprechend Ihrer Körpergröße und Ihrem Komfort einstellen.
  3. Wenn der Rahmen die gewünschte Länge erreicht hat, stecken Sie den Sicherungsstift in die Bohrung im Rahmen.
  4. Vergewissern Sie sich, dass die Stütze verriegelt ist.
- ACHTUNG:** Stellen Sie sich beim Trainieren auf die Fußstütze, die als Beinsperre dient. Der rutschfeste Schaumstoff auf der Oberfläche sorgt für eine sichere Nutzung.

### REINIGUNG UND WARTUNG

- a) Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- b) In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- c) Zum Reinigen ist ein weicher, feuchter Lappen zu verwenden.
- d) Zum Reinigen darf man keine scharfen und/oder Metallgegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallspachtel) benutzen, weil diese die Oberfläche des Materials, aus dem das Gerät hergestellt ist, beschädigen können.
- e) Reinigen Sie das Gerät nicht mit säurehaltigen Substanzen. Medizinische Geräte, Verdünner, Kraftstoff, Öle oder andere Chemikalien können das Gerät beschädigen.

## EN USER MANUAL

### TECHNICAL DATA

| Parameter description                   | Parameter value |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Product name                            | ROMAN CHAIR     |
| Model                                   | GR-MG109        |
| Dimensions [Width x Depth x Height; mm] | 1200x770x845    |
| Weight [kg]                             | 20              |
| Maximum load [kg]                       | 100             |

### 1. GENERAL DESCRIPTION

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

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

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

### LEGEND



Read instructions before use.



The product must be recycled.



**WARNING! or CAUTION! or REMEMBER!**  
Applicable to the given situation (general warning sign).



Only use indoors.



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

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

### 2. USAGE SAFETY

**ATTENTION!** Read all safety warnings and all instructions.

The terms „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions to refer to a ROMAN CHAIR.

- a) Make sure the workplace is clean and well lit. A messy or poorly lit workplace may lead to accidents. Try to think ahead, observe what is going on and use common sense when working with the device.
- b) If you are unsure about whether the product is operating correctly or if you find damage, please contact the manufacturer's service centre.

- c) Only the manufacturer's service centre may make repairs to the product. Do not attempt to make repairs yourself!
- d) Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.
- e) Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
- f) Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.
- g) The device is not designed to be handled by persons (including children) with limited mental and sensory functions or persons lacking relevant experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or they have received instruction on how to operate the device.
- h) The device can be handled only by physically fit persons who are capable of handling it, properly trained, familiar with this manual and trained within the scope of occupational health and safety.
- i) Do not overestimate your abilities. When using the device, keep your balance and remain stable at all times. This will ensure better control over the device in unexpected situations.
- j) The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- k) When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.
- l) Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
- m) Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.
- n) To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.
- o) When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.
- p) Clean the device regularly to prevent stubborn grime from accumulating.
- q) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.
- r) It is forbidden to interfere with the structure of the device in order to change its parameters or construction.
- s) Keep the device away from sources of fire and heat.
- t) Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- u) Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health counterindications.
- v) Always do a warm up before you start using the device.
- w) In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.

- x) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m around the device.



**ATTENTION!** Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

### 3. USE GUIDELINES

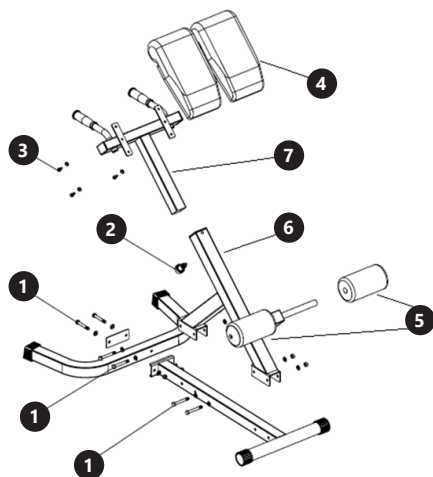
The device is used in exercising the muscles of the back and the abdomen. The product is intended for home use only! **The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.**

### APPLIANCE LOCATION

The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions.

### ASSEMBLING THE DEVICE

Use the enclosed bolts, washers and nuts to join all the parts together as shown in the figure below:



- 1, 2, 3. nuts, washers and bolts  
4. hip support  
5. leg lock  
6. frame  
7. adjustable sliding frame

Regularly check that the screws have not loosened. Tighten if necessary.

### DEVICE USE

Hip support height adjustment:

1. Pull the locking pin out of the hole in the frame.
  2. Extend/retract the frame to the desired height. Adjust the length of the frame to the user's height and comfort.
  3. When the frame has reached the desired length, insert the locking pin into the hole in the frame.
  4. Make sure the support is locked.
- PLEASE NOTE: When exercising, stand on a footrest which is designed as a leg rest. The non-slip foam on its surface ensures safe use.

### CLEANING AND MAINTENANCE

- a) Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.
- b) The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- c) Use a soft, damp cloth for cleaning.
- d) Do not use sharp and/or metal objects for cleaning (e.g. a wire brush or a metal spatula) because they may damage the surface material of the appliance.
- e) Do not clean the device with an acidic substance, agents of medical purposes, thinners, fuel, oils or other chemical substances because it may damage the device.

## PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

### DANE TECHNICZNE

| Opis parametru                                 | Wartość parametru           |
|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Nazwa produktu                                 | ŁAWKA TRENINGOWA NA GRZBIET |
| Model                                          | GR-MG109                    |
| Wymiary [Szerokość x Głębokość x Wysokość; mm] | 1200x770x845                |
| Ciężar [kg]                                    | 20                          |
| Maksymalne obciążenie [kg]                     | 100                         |

### 1. OGÓLNY OPIS

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

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

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

### OBJAŚNIENIE SYMBOLI



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



Produkt podlegający recyklingowi.



UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).



Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.



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

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

### 2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA



**UWAGA!** Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do ŁAWKI TRENINGOWEJ NA GRZBIET.

- a) 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.
- b) W razie wątpliwości czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
- c) Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- d) 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.
- e) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- f) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
- g) Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było użytkowane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.
- h) Urządzenie mogą obsługiwać osoby sprawne fizycznie, zdolne do jego obsługi i odpowiednio wyszkolone, które zapoznały się z niniejszą instrukcją oraz zostały przeszkolone w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.
- i) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- j) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- k) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- l) 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.
- m) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- n) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.



- o) 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.
- p) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- q) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- r) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- s) Trzymać urządzenie z dala od źródeł ognia i ciepła.
- t) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- u) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- v) 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.
- w) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5m wolnej przestrzeni wokół.
- x) 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.

### 3. ZASADY UŻYTKOWANIA

Urządzenie służy do treningu mięśni pleców i brzucha przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń.

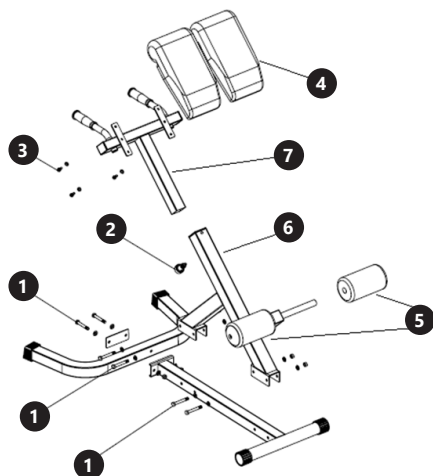
Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

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

Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych.

### MONTAŻ URZĄDZENIA

Za pomocą załączonych śrub, podkładek i nakrętek połączyć ze sobą wszystkie elementy w sposób ukazany na rysunku poniżej:



- 1, 2, 3. nakrętki, podkładki i śruby
- 4. podparcie biodrowe
- 5. blokada nóg
- 6. rama
- 7. regulowana rama wysuwana

Systematycznie należy sprawdzać, czy śruby się nie poluzowały i w razie potrzeby dokręcić.

### PRACA Z URZĄDZENIEM

Regulacja wysokości podparcia biodrowego:

1. Wyciągnąć trzpień blokujący z otworu w ramie.
  2. Wsunąć/wsunąć ramę na żadaną wysokość. Należy pamiętać, aby odpowiednio dostosować długość ramy do wzrostu użytkownika i jego komfortu.
  3. Gdy rama osiągnie żadaną długość wsadzić trzpień blokujący w otwór w ramie.
  4. Upewnić się, że podparcie jest zablokowane.
- UWAGA:** Podczas ćwiczeń należy stawiać na podnóżek, który służy jako blokada nóg. Pianka antypoślizgowa na jego powierzchni zapewni bezpieczeństwo użytkownika.

### CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- a) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- b) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- c) Do czyszczenia należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- d) 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.
- e) Nie czyścić urządzenia substancją o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

## CZ NÁVOD K OBSLUZE

### TECHNICKÉ ÚDAJE

| Popis parametru                       | Hodnota parametru          |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Název výrobku                         | TRÉNINKOVÁ LAVIČKA NA ŽÁDA |
| Model                                 | GR-MG109                   |
| Rozměry [Šířka x Hloubka x Výška; mm] | 1200x770x845               |
| Hmotnost [kg]                         | 20                         |
| Maximální nosnost [kg]                | 100                        |

### 1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako nápověda pro bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů za použití nejnovějších technologií a komponentů a za dodržení nejvyšších jakostních norem.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UJISTĚTE SE, ŽE JSTE POCHOPILI VŠECHNY POKYNY.**

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení pravidelně provádějte revize a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny za účelem zvýšení kvality.

### VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ



Před použitím výrobku se seznámte s návodem.



Recyklovatelný výrobek.



**UPOZORNĚNÍ!** nebo **VAROVÁNÍ!** nebo **PAMATUJTE!** popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).



Pouze k použití ve vnitřních prostorech.



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

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

### 2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ

**POZNÁMKA!** Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na TRÉNINKOVÁ LAVIČKA NA ŽÁDA.

- a) Na pracovišti udržíte pořádek a mějte dobré osvětlení. Nepořádek nebo špatné osvětlení mohou vést k úrazům. Buďte předvídativí a sledujte, co se během práce kolem vás děje. Při práci se zařízením vždy zachovávejte zdravý rozum.
- b) Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte poškození, kontaktujte servis výrobce.
- c) Výrobek může opravovat pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!

d) Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho pozdějšího použití. V případě předání zařízení třetí osobě musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.

e) Ubalovací materiál a drobné montážní prvky uchovávejte na místě nedostupném pro děti.

f) Zařízení nepoužívejte, jste-li unaveni nebo pod vlivem drog, alkoholu nebo léků, které významně snižují schopnost zařízení ovládat.

g) Zařízení není určen k tomu, aby jej používaly osoby (včetně dětí) s omezenými psychickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo osoby bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, ledaže jsou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo od ní obdržely pokyny, jak zařízení obsluhovat.

h) S výrobkem mohou pracovat pouze fyzicky zdravé osoby, které jsou schopné ho obsluhovat. Musejí být náležitě proškolené z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a seznámené s tímto návodem.

i) Nepřeceňujte své schopnosti. Udržujte stabilní postoj a rovnováhu po celou dobu práce. To vám umožní lépe ovládat zařízení v neočekávaných situacích.

j) Zařízení není hračka. Dohlížejte na děti, aby si nehrály se zařízením.

k) Nepoužívaná zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a osob, které nejsou seznámeny se zařízením nebo návodem k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkoušených uživatelů.

l) Zařízení udržíte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživatelé tak při práci se zařízením nehraní žádné nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.

m) Opravu a údržbu zařízení by měly provádět pouze kvalifikované osoby za výhradního použití originálních náhradních dílů. Zajistí to bezpečné používání zařízení.

n) Pro zachování navržené mechanické integrity zařízení neodstraňujte předem namontované kryty nebo neuvolňujte šrouby.

o) Při přemísťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenášení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.

p) Pravidelně čistěte zařízení, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.

q) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu dospělé osoby.

r) Nezasahujte do zařízení s cílem změnit jeho parametry nebo konstrukci.

s) Udržujte zařízení mimo zdroje ohně a tepla.

t) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.

u) Před zahájením cvičení se teptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.

v) Před zahájením cvičení vždy provedte rozcvičku.

w) Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poradte se s lékařem.

x) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, a zajistěte minimálně 0,5 m volného prostoru kolem zařízení.

**⚠ POZNÁMKA!** I když zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné, tedy má vhodné bezpečnostní prvky, tak i přes použití dodatečné ochrany uživatelem při práci se zařízením nadále existuje malé riziko úrazu nebo poranění. Doporučuje se zachovat opatrnost a zdravý rozum při jeho používání.

### 3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Zařízení vždy používejte k posilování zad a břišních svalů pomocí vhodných cviků. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

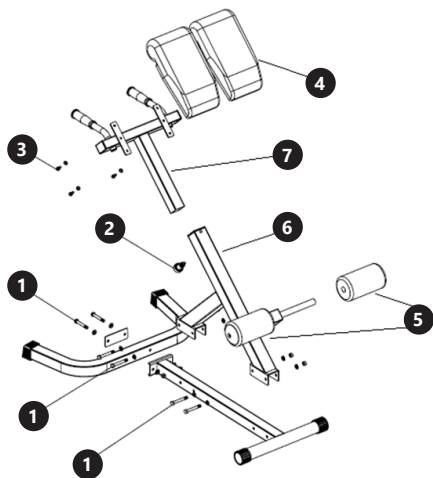
**Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.**

### UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Zařízení vždy používejte na rovnoměrném, stabilním, čistém a ohnivzdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi.

### MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

Pomocí příložených šroubů, podložek a matic spojte všechny součásti dohromady, jak je znázorněno na obrázku níže:



- 1, 2, 3. matice, podložky a šrouby
4. opěrka kyčlí
5. blokáda nohou
6. rám
7. nastavitelný posuvný rám

Pravidelně kontrolujte, zda se šrouby neuvolňují, a v případě potřeby je utáhněte.

### PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

Nastavení výšky opěrky kyčlí:

1. Vytáhněte zajišťovací kolík z otvoru v rámu.
2. Vysuňte / zasuněte rám do požadované výšky. Nezapomeňte přizpůsobit délku rámu výšce a pohodlí uživatele.
3. Jakmile rám dosáhne požadované délky, zasuněte zajišťovací kolík do otvoru v rámu.

4. Ujistěte se, že je opěrka zajištěna.

**POZNÁMKA:** Při cvičení stůjte na podnožce, která slouží jako blokáda nohou. Protiskluzová pěna na povrchu zajišťuje bezpečné použití.

### ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- a) Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
- b) Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- c) K čištění použijte měkký, vlhký hadřík.
- d) K čištění nepoužívejte ostré ani kovové předměty (například drátěný kartáč nebo kovovou obracečku), protože mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.
- e) Zařízení nečistěte přípravky s kyselým pH, dezinfekčními prostředky, ředidly, palivem, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to poškodit zařízení.

## FR MANUEL D'UTILISATION

### DÉTAILS TECHNIQUES

| Description des paramètres                      | Valeur des paramètres |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Nom du produit                                  | BANC LOMBAIRES        |
| Modèle                                          | GR-MG109              |
| Dimensions [Largeur x Profondeur x Hauteur; mm] | 1200x770x845          |
| Poids [kg]                                      | 20                    |
| Capacité de charge maximale [kg]                | 100                   |

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

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

**LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.**

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

### SYMBOLES

|  |                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Respectez les consignes du manuel.                                                                                                   |
|  | Collecte séparée.                                                                                                                    |
|  | ATTENTION !, AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux). |
|  | Pour l'utilisation intérieure uniquement.                                                                                            |

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

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

### 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**⚠ ATTENTION!** Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions.

Les notions de « appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au BANC LOMBAIRES.

- a) Veillez à ce que votre poste de travail soit toujours propre et bien éclairé. Le désordre ou un éclairage insuffisant peuvent entraîner des accidents. Soyez prévoyant, observez les opérations et faites preuve de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.
- b) En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
- c) Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de réparer le produit par vous-même !
- d) Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.
- e) Tenez les éléments d'emballage et les pièces de fixation de petit format hors de portée des enfants.
- f) N'utilisez pas l'appareil lorsque vous êtes fatigué, malade, sous l'effet de drogues ou de médicaments et que cela pourrait altérer votre capacité à utiliser l'appareil.
- g) Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les personnes dont les facultés physiques, sensorielles ou mentales sont limitées (enfants y compris), ni par des personnes sans expérience ou connaissances adéquates, à moins qu'elles se trouvent sous la supervision et la protection d'une personne responsable ou qu'une telle personne leur ait transmis des consignes appropriées en lien avec l'utilisation de l'appareil.
- h) Seules des personnes aptes physiquement à se servir de l'appareil, qui ont suivi une formation appropriée et ont lu ce manuel d'utilisation peuvent utiliser le produit. En outre, ces personnes doivent connaître les exigences liées à la santé et à la sécurité au travail.
- i) Ne surestimez pas vos capacités. Adoptez toujours une position de travail stable vous permettant de garder l'équilibre. Vous aurez ainsi un meilleur contrôle en cas de situations inattendues.
- j) Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent demeurer sous la supervision d'un adulte afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- k) Les outils qui ne sont pas en cours d'utilisation doivent être mis hors de portée des enfants et des personnes qui ne connaissent ni l'appareil, ni le manuel d'utilisation s'y rapportant. Entre les mains de personnes inexpérimentées, ce genre d'appareils peut représenter un danger.
- l) Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.
- m) La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués uniquement par un personnel qualifié, à l'aide de pièces de rechange d'origine. Cela garantit la sécurité d'utilisation.
- n) Pour garantir l'intégrité opérationnelle de l'appareil, les couvercles et les vis posés à l'usine ne doivent pas être retirés.
- o) Lors du transport, de l'installation et de l'utilisation de l'appareil, respectez les dispositions d'hygiène et de sécurité en vigueur dans le pays d'utilisation.

- p) Nettoyez régulièrement l'appareil pour en prévenir l'encrassement.
- q) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils se trouvent sous la supervision d'un adulte responsable.
- r) Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.
- s) Gardez le produit à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- t) Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- u) Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- v) Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
- w) Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- x) Placez le banc multifonction pour abdominaux sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,5 m d'espace soit libre de chaque côté.



**ATTENTION!** Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection, ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous recommandons de faire preuve de prudence et de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.

### 3. CONDITIONS D'UTILISATION

L'appareil est utilisé pour entraîner les muscles du dos et de l'abdomen avec des exercices appropriés. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée !

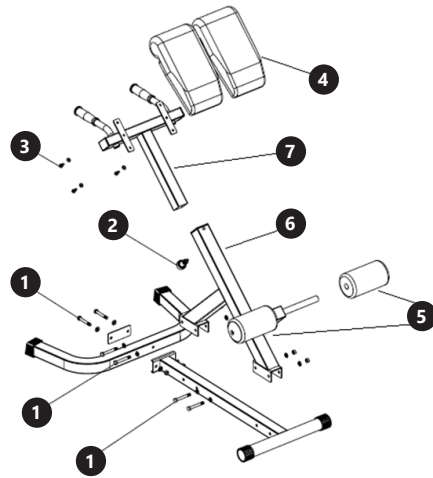
**L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.**

### CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Utilisé toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ininflammable et sèche, hors de portée des enfants et des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées.

### MONTAGE DE L'APPAREIL

Utilisez les vis, rondelles et écrous fournis pour assembler toutes les pièces comme indiqué sur le dessin ci-dessous :



- 1, 2, 3. écrous, rondelles et vis  
4. support des hanches  
5. blocage des jambes  
6. cadre  
7. cadre coulissant réglable

Vérifiez régulièrement que les vis ne se sont pas desserrées et resserrez les si nécessaire.

### UTILISATION DE L'APPAREIL

Régule de la hauteur du support de hanche :

1. Tirez la goupille de verrouillage hors du trou dans le cadre.
2. Extrayez / insérez le cadre à la hauteur souhaitée. N'oubliez pas d'ajuster la longueur du cadre à la taille et au confort de l'utilisateur.
3. Lorsque le cadre atteint la longueur désirée, insérez la goupille de verrouillage dans le trou du cadre.
4. Assurez-vous que le dossier est verrouillé.  
**ATTENTION :** Lors de l'exercice, placez-vous sur un repose-pieds qui sert au blocage des jambes. La mousse antidérapante sur sa surface assure une utilisation sûre.

### NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Conserviez l'appareil dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
- Il est conseillé de laver l'appareil uniquement avec un chiffon mou et humide.
- N'utilisez aucun objet présentant des arêtes tranchantes, ni objet métallique (tels qu'une brosse ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'appareil.
- Ne nettoyez pas l'appareil pas avec des substances acides. L'équipement médical, les solvants, les carburants, les huiles et les produits chimiques peuvent endommager l'appareil.

## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### DATI TECNICI

| Parametri - Descrizione                           | Parametri - Valore |
|---------------------------------------------------|--------------------|
| Nome del prodotto                                 | PANCA PER LOMBARI  |
| Modello                                           | GR-MG109           |
| Dimensioni [Larghezza x Profondità x Altezza; mm] | 1200x770x845       |
| Peso [kg]                                         | 20                 |
| Capacità di carico massima [kg]                   | 100                |

### 1. DESCRIZIONE GENERALE

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

### PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO AVER LETTO E COMPRESO LE ISTRUZIONI D'USO.

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

### SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

|  |                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Leggere attentamente le istruzioni.                                                                                                  |
|  | Prodotto riciclabile.                                                                                                                |
|  | <b>ATTENZIONE o AVVERTENZA! o NOTA!</b> per richiamare l'attenzione su determinate circostanze (indicazioni generali di avvertenza). |
|  | Usare solo in ambienti chiusi.                                                                                                       |

**AVVERTENZA!** Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio. Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

### 2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO

**ATTENZIONE!** Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza.

Il termine „apparecchio” o „prodotto” nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/al PANCA PER LOMBARI.

- Mantenere il posto di lavoro pulito e ben illuminato. Il disordine o una scarsa illuminazione possono portare a incidenti. Essere sempre prudenti, osservare che cosa si sta facendo e utilizzare il buon senso quando si adopera il dispositivo.

- In presenza di dubbi sul corretto funzionamento del dispositivo o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
- Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
- Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.
- Tenere gli elementi di imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- Non è consentito l'uso del dispositivo in uno stato di affaticamento, malattia, sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci, se questi limitano la capacità di utilizzare il dispositivo.
- Questo dispositivo non è adatto per essere utilizzato da persone, bambini compresi, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, così come da privi di adeguata esperienza e/o conoscenze. Si fa eccezione per coloro i quali siano sorvegliati da un responsabile qualificato che si prenda carico della loro sicurezza e abbia ricevuto istruzioni dettagliate al riguardo.
- Il dispositivo può essere usato solo da persone con capacità fisiche adeguate che sono state adeguatamente istruite e che hanno letto queste istruzioni, le hanno capite e hanno appreso le norme di sicurezza e di protezione sul posto di lavoro.
- Non sopravvalutare le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio durante il lavoro, in questo modo è possibile controllare meglio il dispositivo in caso di situazioni impreviste.
- Questo dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il prodotto.
- Gli strumenti inutilizzati devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e le istruzioni d'uso. Nelle mani di persone inesperte, questo dispositivo può rappresentare un pericolo.
- Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
- La riparazione e la manutenzione dell'attrezzatura devono essere eseguite esclusivamente da personale specializzato qualificato e con pezzi di ricambio originali. Ciò garantisce la sicurezza durante l'uso.
- Per garantire l'integrità di funzionamento dell'apparecchio, i coperchi o le viti installati in fabbrica non devono essere rimossi.
- Quando si trasporta e si sposta l'apparecchiatura dal luogo di deposito al luogo di utilizzo, i requisiti di sicurezza e di igiene per la movimentazione manuale devono essere rispettati per il paese in cui l'apparecchiatura viene utilizzata.
- Pulire regolarmente l'apparecchio in modo da evitare l'accumulo di sporcizia.
- Questo apparecchio non è un giocattolo! La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto.
- È vietato intervenire sulla costruzione del dispositivo per modificare i suoi parametri o la sua costruzione.
- Tenere dispositivi lontano da fonti di fuoco e calore.

- t) Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
- u) Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- v) Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire sempre esercizi di riscaldamento.
- w) Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- x) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,5 m attorno alla macchina.

**ATTENZIONE!** Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

### 3. CONDIZIONI D'USO

Il dispositivo è progettato per allenare i muscoli della schiena e gli addominali con gli esercizi appropriati. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

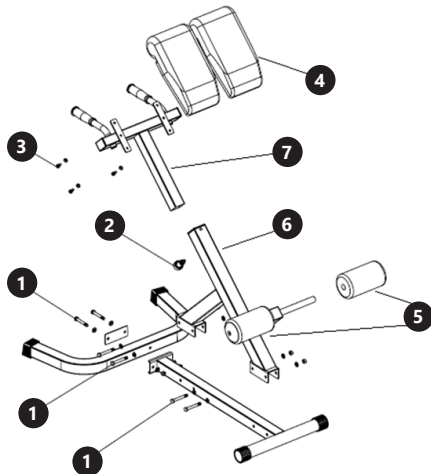
**L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.**

Posizionamento del dispositivo:

Il dispositivo va sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, lontano dalla portata dei bambini e di persone con capacità psichiche, sensoriali e mentali ridotte.

Montaggio del dispositivo

Unire tutti gli elementi mediante le viti, le rondelle e i dadi in dotazione come indicato nella figura sottostante:



- 1, 2, 3. dadi, rondelle e viti
- 4. supporto coscia
- 5. blocco gambe
- 6. telaio
- 7. telaio scorrevole regolabile

Controllare regolarmente se le viti non si siano allentate. Stringerle se necessario.

Lavorare con il dispositivo

Regolazione dell'altezza del supporto coscia:

1. Estrarre il perno di bloccaggio dal foro nel telaio.
  2. Estendere/ritrarre il telaio all'altezza desiderata. Regolare la lunghezza del telaio in base all'altezza e al comfort dell'utente.
  3. Selezionare l'altezza desiderata e bloccare il telaio inserendo il perno nell'apposito foro.
  4. Assicurarsi che il supporto sia bloccato.
- NOTA: Durante gli esercizi poggiare i piedi sul poggiatesta che serve da blocco per le gambe. Il poggiatesta è rivestito di schiuma antiscivolo che garantisce la sicurezza di utilizzo.

### PULIZIA E MANUTENZIONE

- a) Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
- b) Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- c) Per la pulizia utilizzare un panno morbido e umido.
- d) Non utilizzare oggetti appuntiti o / e metallici (come una spazzola o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale con cui è fatto il dispositivo.
- e) Non pulire il dispositivo con sostanze acide. Attrezzature mediche, diluente per vernici, carburante, olio o altre sostanze chimiche possono danneggiare l'unità.

## ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

### DATOS TÉCNICOS

| Parámetro - Descripción                        | Parámetro - Valor           |
|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Produktname                                    | BANCO ENTRENADOR DE ESPALDA |
| Modell                                         | GR-MG109                    |
| Dimensiones [Ancho x Profundidad x Altura; mm] | 1200x770x845                |
| Peso [kg]                                      | 20                          |
| Carga máxima [kg]                              | 100                         |

### 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

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

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

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

### EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

|  |                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Respetar las instrucciones de uso.                                                                                      |
|  | Producto reciclable.                                                                                                    |
|  | ¡ATENCIÓN!, ¡ADVERTENCIA! o ¡NOTA! para llamar la atención sobre ciertas circunstancias (señal general de advertencia). |
|  | Uso exclusivo en áreas cerradas.                                                                                        |

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

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

### 2. SEGURIDAD

**¡ATENCIÓN!** Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a BANCO ENTRENADOR DE ESPALDA.

- a) Mantenga el lugar de trabajo limpio y bien iluminado. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Tenga cuidado, preste atención al trabajo que está realizando y use el sentido común cuando utilice el dispositivo.

- b) En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
- c) El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
- d) Conserve el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.
- e) Los elementos de embalaje y pequeñas piezas de montaje deben mantenerse alejados del alcance de los niños.
- f) No está permitido utilizar el aparato en estado de fatiga, enfermedad, bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, ya que estos limitan la capacidad de manejo del aparato.
- g) Este aparato no debe ser utilizado por personas (entre ellas niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de la experiencia y/o los conocimientos necesarios, a menos que sean supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que hayan recibido de esta persona responsable las indicaciones pertinentes en relación al manejo del aparato.
- h) El producto solamente puede utilizarse por personas con la forma física adecuada para el trabajo, con el equipo de protección personal apropiado, que hayan leído atentamente y comprendido este manual de instrucciones y que cumplan con la normativa en materia de seguridad y salud para el trabajo correspondiente.
- i) No sobrestime sus habilidades. Mantenga el equilibrio durante el trabajo. Esto le da un mejor control sobre el dispositivo en caso de situaciones inesperadas.
- j) Este aparato no es un juguete. Debe controlar que los niños no jueguen con él.
- k) Mantenga las herramientas fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el equipo en sí o no hayan recibido las instrucciones pertinentes al respecto. En manos de personas inexpertas este equipo puede representar un peligro.
- l) Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
- m) La reparación y el mantenimiento de los equipos solo pueden ser realizados por personal cualificado y siempre empleando piezas de repuesto originales. Esto garantiza la seguridad durante el uso.
- n) A fin de asegurar la integridad operativa del dispositivo, no se deben retirar las cubiertas o los tornillos instalados de fábrica.
- o) Al transportar o trasladar el equipo desde su lugar de almacenamiento hasta su lugar de utilización, se observarán los requisitos de seguridad e higiene para la manipulación manual en el país en que se utilice el equipo.
- p) Limpie regularmente el dispositivo para evitar que la suciedad se incruste permanentemente.



- q) Este aparato no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños que no estén bajo la supervisión de adultos.
- r) Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
- s) Mantenga el dispositivo alejado de fuentes de fuego o calor.
- t) Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- u) Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- v) Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
- w) Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- x) Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.



**¡ATENCIÓN!** Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con precaución y sentido común.

### 3. INSTRUCCIONES DE USO

El dispositivo se utiliza para entrenar los músculos de la espalda y los abdominales mediante ejercicios adecuados.

¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

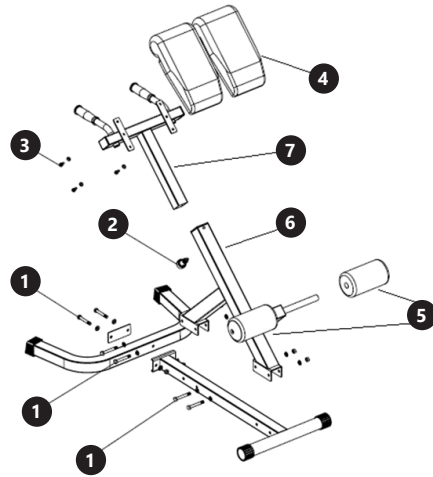
**El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.**

### LUGAR DE TRABAJO

El aparato se debe usar siempre en una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, fuera del alcance de los niños y de personas con funciones psíquicas, mentales y sensoriales limitadas.

### MONTAJE DE LA MÁQUINA

Utilizando los tornillos, arandelas y tuercas incluidos, conecte todos los componentes como se muestra en la siguiente ilustración:



- 1, 2, 3. tuercas, arandelas y tornillos
- 4. apoyo para la cadera
- 5. bloqueo de piernas
- 6. marco
- 7. marco de extensión ajustable

Compruebe sistemáticamente si los tornillos están flojos y apriételos si es necesario.

### Manejo del aparato

Ajuste de altura del apoyo para la cadera:

1. Extraiga el pasador de bloqueo del orificio del marco.
  2. Extienda/retraiga el marco hasta la altura deseada. Asegúrese de ajustar la longitud del marco de forma adecuada a su altura y comodidad.
  3. Cuando el marco haya alcanzado la longitud deseada, introduzca el pasador de bloqueo en el orificio del marco.
  4. Asegúrese de que la zona de apoyo esté bloqueada.
- NOTA: Al hacer ejercicio, colóquese en el reposapiés, que sirve de bloqueo para las piernas. La espuma antideslizante de su superficie garantiza un uso seguro.

### LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- a) Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
- b) En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo debe ser revisado regularmente.
- c) Para su limpieza utilizar un paño húmedo y suave.
- d) No utilizar para la limpieza objetos de metal puntiagudos y/o afilados (p.ej. cepillos metálicos o espátulas de metal), ya que podrían dañar la superficie del material del que está hecho el aparato.
- e) No limpie el aparato con limpiadores que puedan contener sustancias ácidas. Los aparatos médicos, disolventes, carburantes, aceites y otros químicos podrían dañar el producto.

### NOTES/NOTIZEN



NOTES/NOTIZEN



NOTES/NOTIZEN

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

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

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

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

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

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

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

---

## CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

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

e-mail: [info@expondo.de](mailto:info@expondo.de)