



TRAINING BENCH

GR-TB 51

GR-TB 52

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI

NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION

ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ | BRUGSANVISNING

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

DEUTSCH	3
ENGLISH	7
POLSKI	11
ČESKY	15
FRANÇAIS	19
ITALIANO	23
ESPAÑOL	27
MAGYAR	31
DANSK	35

PRODUKTNAMEN PRODUCT NAME NAZWA PRODUKTU NÁZEV VÝROBKU NOM DU PRODUIT NOME DEL PRODOTTO NOMBRE DEL PRODUCTO TERMÉK NEVE PRODUKTNAVN	SCHRÄGBANK TRAINING BENCH ŁAWKA TRENINGOWA POSILOVACÍ LAVICE BANC DE MUSCULATION PANCA MULTIFUNZIONE BANCO DE MUSCULACIÓN EDZÓPAD TRÆNINGSBÆNK
MODELL PRODUCT MODEL MODEL PRODUKTU MODEL VÝROBKU MODÈLE MODELLO MODELO MODELL MODEL	GR-TB 51 GR-TB 52
HERSTELLER MANUFACTURER PRODUCENT VÝROBCE FABRICANT PRODUTTORE FABRICANTE TERMELŐ PRODUCENT	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS MANUFACTURER ADDRESS ADRESA PRODUCENTA ADRESA VÝROBCE ADRESSE DU FABRICANT INDIRIZZO DEL PRODUTTORE DIRECCIÓN DEL FABRICANTE A GYÁRTÓ CÍME PRODUCENTENS ADRESSE	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA POLAND, EU

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Beschreibung des Parameters	Wert des Parameters	
Bezeichnungen des Produktes	SCHRÄGBANK	
Modell	GR-TB 51	GR-TB 52
Abmessungen [Breite x Länge x Höhe; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Gewicht [kg]	24,6	27,5
Einstellungswinkel der Neigung der Rückenlehne [°]	150-167	152-180
Einstellungswinkel der Neigung der Sitzfläche [°]	-	137-165
Nutzungsklasse	H (für den Heimgebrauch)	
Maximales Gewicht Nutzergewicht [kg]	150	100
Maximales Gewicht der Langhantel [kg]	100	
Maximale Belastbarkeit der Beinpresse [kg]	50	
Maximale Belastbarkeit der Trainingsbank [kg]	250	200

 **ACHTUNG!** Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung dienen nur der Veranschaulichung und können in einigen Details vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen. Die Bedienungsanleitung wurde in der deutschen Sprache verfasst. Die den anderen Sprachfassungen handelt es sich Übersetzungen aus dem Deutschen.

2. NUTZUNGSSICHERHEIT

 **ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen. Der Begriff "Gerät" oder "Produkt" in den Sicherheitshinweisen und in der Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die SCHRÄGBANK.

- 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.
- Die Bedienung des Geräts bei Müdigkeit oder Krankheit sowie unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die zu einer erheblichen Einschränkung der Fähigkeit der Bedienung des Geräts führen, ist untersagt.
- Das Gerät ist nicht dazu bestimmt, von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten psychischen, sensorischen und geistigen Funktionen oder ohne ausreichende Erfahrung und/oder Kenntnisse verwendet zu werden, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder wurden von dieser eingesiezen, wie dieses Gerät zu bedienen ist. Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Achten Sie darauf, bei der Arbeit stets das Gleichgewicht und die Stabilität zu halten. Dies ermöglicht eine bessere Kontrolle des Geräts in unerwarteten Situationen.
- Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 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.
- 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.

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.

ERLÄUTERUNG DER SYMbole



Vor dem Gebrauch die Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.



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



Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.

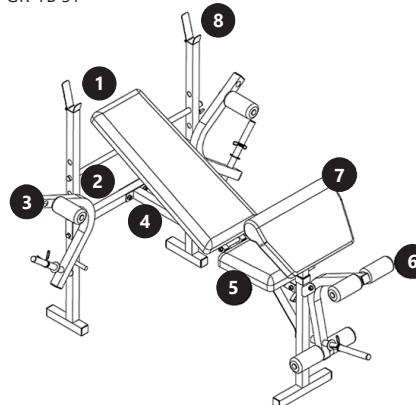
- m) Die Reparatur und Wartung der Geräte ist von qualifiziertem Personal unter ausschließlicher Verwendung von Originalersatzteilen durchzuführen. Dies gewährleistet eine sichere Verwendung.
- n) Um die Funktionstüchtigkeit des Geräts zu gewährleisten, dürfen die werkseitig installierten Abdeckungen nicht entfernt und die Schrauben nicht gelöst werden.
- o) Das Gerät sollte regelmäßig gereinigt werden, um die dauerhafte Ablagerung von Schmutz zu verhindern.
- p) Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Die Reinigung und Wartung darf ohne Aufsicht von Erwachsenen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- q) Es ist untersagt die Konstruktion des Geräts zu verändern, um die Parameter oder Bauweise des Geräts zu modifizieren.
- r) Das Gerät muss von Feuer- und Wärmequellen ferngehalten werden.
- s) Die Überschreitung der zulässigen Belastung kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- t) Wärmen Sie sich immer zunächst auf, bevor Sie das Gerät verwenden.
- u) 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.
- v) Das Gerät muss auf einer ebenen, trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden, wobei ein Freiraum um das Gerät herum eingehalten werden muss, dessen Breite der Breite ausgeteckten Arme entspricht.
- w) Konsultieren Sie vor dem Beginn Ihres Trainings hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes einen Arzt.
- x) Es muss darauf geachtet werden, dass übermäßige Kraftanstrengungen zu ernsthaften Verletzungen führen können, daher dürfen die eigenen Fähigkeiten nicht überschätzt werden und das Training sollte gemäß den Empfehlungen eines Trainers oder Arztes durchgeführt werden.
- y) Vor jedem Training muss eine Sichtprüfung durchgeführt werden, ob keine Beschädigungen des Geräts, die Einfluss auf die Anwendungssicherheit haben, oder Teile mit instabilen Befestigungen erkennbar sind.

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
Die Trainingsbank dient dazu, verschiedene Übungen von verschiedenen Körperpartien verschiedenen Schwierigkeitsstufen darauf auszuführen.

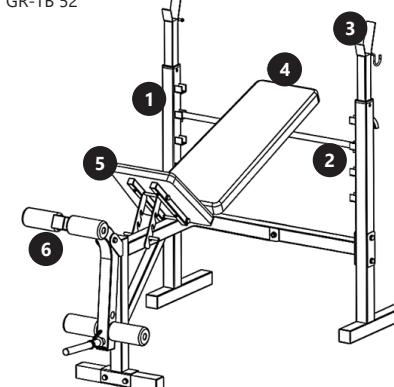
Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Benutzer.

3.1. BESCHREIBUNG DES GERÄTS GR-TB 51



1. Rückenlehne
2. Einstellungsstange für Rückenlehnenneigung
3. Butterly
4. Querbalken
5. Sitzfläche
6. Beinpresse
7. Beinablage
8. Stangenablage

GR-TB 52



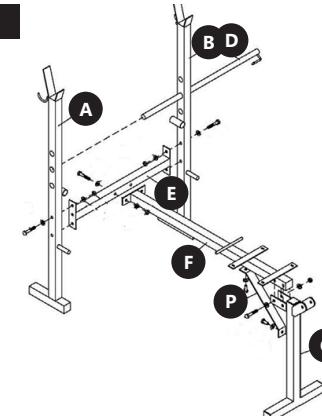
1. Vertikale Stange (Höheneinstellung)
2. Einstellungsstange für Rückenlehnenneigung
3. Stangenablage
4. Rückenlehne
5. Sitzfläche
6. Beinpresse

3.2. VORBEREITUNG FÜR DEN BETRIEB POSITIONIERUNG DES GERÄTS

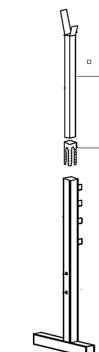
Das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerbeständigen und trockenen Oberfläche sowie außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten verwendet werden, wobei ein Freiraum um das Gerät herum eingehalten werden muss, dessen Breite der Breite der ausgeteckten Arme entspricht.

3.3. ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

1

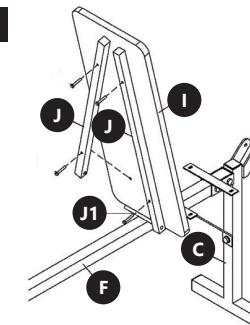


- a) Den Querbalken E im rechten Winkel an die senkrechten Balken A und B befestigen. Es muss sichergestellt werden, dass die senkrechten Balken nicht falsch herum montiert werden.
- b) BEI MODELL GR-TB 52: Die senkrechten Balken bestehen aus zwei Teilen, wodurch die Einstellung der Höhe des Balkens ermöglicht wird. Im Balken mit dem Standfuß unten muss die Kunststoffhülse [1] eingesetzt werden und das Verlängerungsstück des Balkens mit der Ablage für die Stange auf dem oberen Ende [2] muss eingesetzt werden.



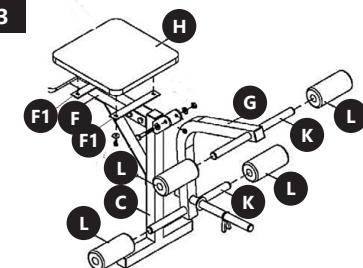
- d) Die Einstellungsstange D in den Öffnungen in den senkrechten Balken auf der gewünschten Höhe einsetzen.
- e) Den Hauptquerbalken F an den oberen Teil des vorderen Balkens C und den mittleren Teil des Querbalkens E montieren.
- f) Zur Absicherung den Stützbalken P schräg an den Balken F und C anschrauben.

2



- a) Die Löcher im Stützbalken J an den Löchern im oberen und unteren Teil der Rückenlehne ausrichten und dann einen der J-Balken an den Stabilisierungsbalken auf dem Balken F befestigen.
- b) An das andere Ende des Stabilisierungsbalkens den zweiten J-Balken befestigen. Alle Schrauben festziehen.

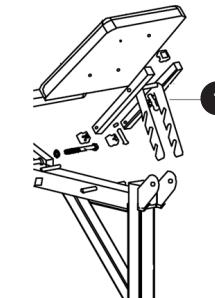
3

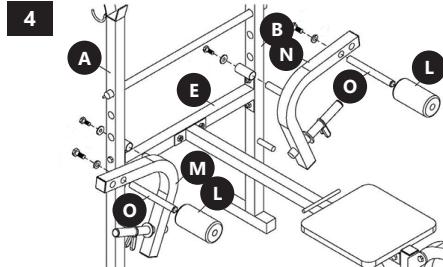


- a) Die Sitzfläche H in den Montagestützen F1 einsetzen und festschrauben.
- b) Die Beinpresse G an den vorderen Balken C anschrauben. Es muss sichergestellt werden, dass die Schrauben nicht zu fest angezogen sind, da hierdurch die Bewegung der Beinpresse verhindert wird.
- c) Die Arme der Beinpresse K befestigen.
- d) Die Polsterung L auf die Arme der Beinpresse K aufziehen.

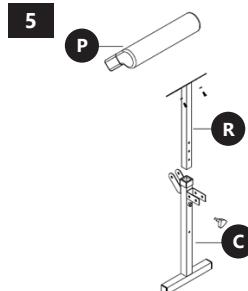
BEI MODELL GR-TB 52

- a) Montagestütze [1] muss separat am vorderen Balken und der Sitzfläche befestigt werden.



**4**
BEI MODELL GR-TB 51

- Die Butterfly-Elemente M und N müssen an den senkrechten Balken A und B befestigt werden.
- Den Butterfly-Rahmen O in die Öffnung im Butterfly-Element anschrauben.
- Die Polsterungen L auf den Armen der Butterfly-Vorrichtung aufsetzen.



BEI MODELL GR-TB 51

- In den vorderen Balken C das Verlängerungsstück F einsetzen und festschrauben.
- Oben auf das Verlängerungsstück R die Beinstütze P montieren.

3.4. ARBEIT MIT DEM GERÄT

ACHTUNG: Vor Trainingsbeginn muss überprüft werden, ob die Trainingsbank keine Beschädigungen aufweist, die Schrauben müssen (bei Bedarf) festgezogen und die Rückenlehne sowie andere Teile, die Kontakt mit dem Körper haben (z. B. die Griffe), müssen abgewischt werden, um das Abrutschen von Körperpartien zu vermeiden.

3.4.1. EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS DER RÜCKENLEHNE

- Die Einstellungsstange aus den Öffnungen im senkrechten Balken ziehen und dabei mit der zweiten Hand die Rückenlehne festhalten.
- Die Stange in die Öffnungen im senkrechten Balken, die dem gewünschten Neigungswinkel entsprechen, einsetzen.
- Die Rückenlehne auf der Stange abstützen.

3.4.2. EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS DER SITZFLÄCHE (FÜR MODELL GR-TB 52)

- Die Einstellungsschrauben lösen.
- Um den Neigungswinkel einzustellen, müssen die Stützen nach vorne oder hinten geschoben werden. Die Schrauben festziehen.
Auf der Trainingsbank können nach einer Rücksprache mit einer entsprechend geschulten Person, z. B. einem Trainer, oder besser unter deren Aufsicht verschiedene Übungen ausgeführt werden.

3.5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneninstrahlung.
- Das Gerät muss regelmäßig hinsichtlich seiner technischen Leistungsfähigkeit und auf eventuelle Schäden hin überprüft werden.
- Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, feuchtes Tuch.
- 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.
- Beschädigte Teile, wie abgenutzte Lehnen oder Polsterungen, müssen ersetzt werden.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Description of the parameter	Value of the parameter	
Product name	TRAINING BENCH	
Model	GR-TB 51	GR-TB 52
Dimensions [width x length x height; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Weight [kg]	24,6	27,5
Adjustment of the backrest angle range [°]	150-167	152-180
Adjustment of the seat angle range [°]	-	137-165
Usage clas	H (domestic use only)	
Maximum weight of the user [kg]	150	100
Maximum weight of the barbell [kg]	100	
Maximum load of the leg press [kg]	50	
Maximum load of the training bench [kg]	250	200

CAUTION! Only the barbell OR the leg press with a load may be used at the same time. It is forbidden to put the maximum load on the barbell and the press!

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.

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.

EXPLANATION OF SYMBOLS



Please read the instructions before use.



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



For indoor use only.

CAUTION! The illustrations in this instruction manual are for reference only and may differ from the actual product in some details.

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

2. USAGE SAFETY

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 TRAINING BENCH.

- 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 appliance.
- If you have any doubts as to whether the product is working properly or if it is damaged, contact the manufacturer's service department.
- Only the manufacturer's service department may repair the product. Do not carry out repairs yourself!
- 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.
- Keep the packaging and small assembly parts out of the reach of children.
- Keep the unit away from children and animals.
- Do not operate this product if you are tired, ill or under the influence of alcohol, drugs or medication that could impair your ability to operate the product.
- The unit is not intended to be used by persons (including children) with reduced mental, sensory or intellectual functions or persons who lack experience and/or knowledge unless they are supervised or have been instructed by a person responsible for their safety on how to operate the unit.
- Do not overestimate your capabilities. Maintain body balance and equilibrium at all times during operation. This allows for better control of the machine in unexpected situations.
- The unit is not a toy. Children should be watched to ensure that they do not play with the unit.
- 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.
- 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 appliance). If damaged, have the appliance repaired before use.
- Repairs and maintenance should be carried out by qualified personnel using only original spare parts. This will ensure the safety of use.
- To ensure the designed operational integrity of the unit, do not remove factory-installed covers or loosen screws.
- Clean the unit regularly to prevent permanent dirt build-up.
- The unit is not a toy. Cleaning and maintenance must not be performed by children without adult supervision.
- Do not tamper with the unit to alter its performance or design.

- r) Keep the unit away from sources of fire and heat.
- s) Exceeding the maximum allowable user weight may result in product damage.
- t) Always perform a warm-up before using the machine.
- u) If you experience any alarming symptoms while exercising, such as chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., stop exercising immediately and consult your physician.
- v) Place the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a free space around it measuring the width of the unfolded arms.
- w) Before exercising, consult your physician to determine your overall general health.
- x) Remember that excessive exercise can lead to serious injury, so do not overestimate your capabilities and exercise according to the recommendations of your trainer or doctor.
- y) Before each use, visually inspect the equipment for any damage that may affect the safety of use and to ensure that the components are securely fastened.

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

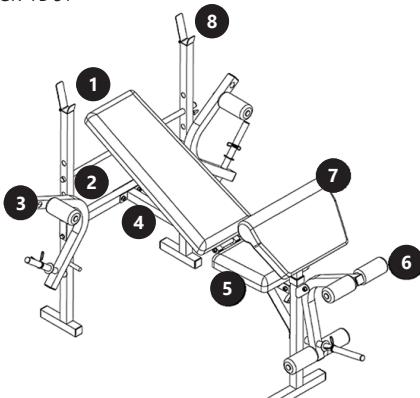
3. RULES OF USE

The workout bench is used to perform exercises on it for different parts of the body and at different levels of difficulty.

The user is responsible for any damage resulting from misuse.

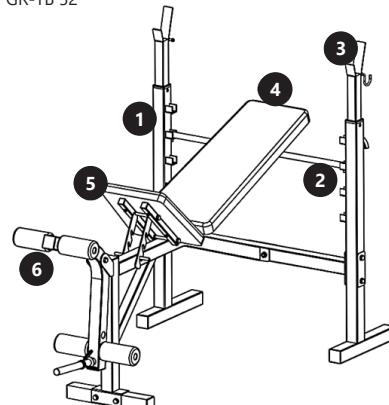
3.1. DEVICE DESCRIPTION

GR-TB 51



1. backrest
2. backrest angle adjustment bar
3. stretchers
4. cross bar
5. seat
6. leg press
7. leg rest
8. barbell support

GR-TB 52



1. vertical beam (adjustable in height)
2. backrest angle adjustment bar
3. barbell support
4. backrest
5. seat
6. foot press

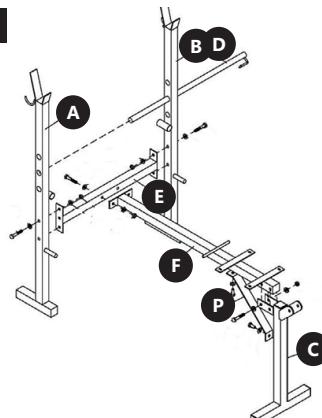
3.2. PREPARATION FOR OPERATION

POSITIONING OF THE UNIT

Always operate the unit on a level, stable, clean, fireproof and dry surface and out of the reach of children and persons of impaired mental, sensory and intellectual functions, keeping a free space around the device measuring the width of the unfolded arms.

3.3. INSTALLATION OF THE UNIT

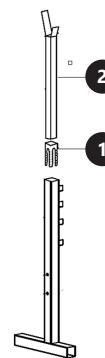
1



8

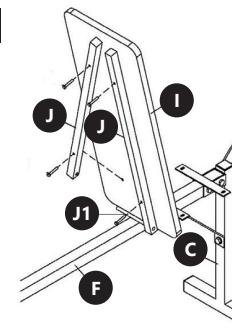
9

- a) Screw the transverse beam E to the vertical beams A and B in a perpendicular way.
- b) Make sure that the vertical beams are not placed inverted.
- c) FOR MODEL GR-TB 52: The vertical beams consist of two parts which makes it possible to adjust the height of the beam. Place plastic bushings in the beam with the base at the bottom [1] and insert the barbell support beam extension at the top [2].



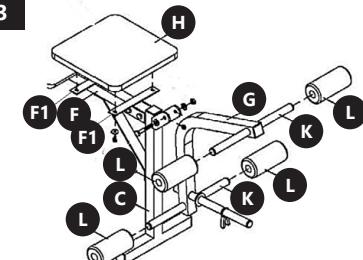
- d) Insert the adjustment rod D into the holes in the vertical beams at the desired height.
- e) Screw the main crossbar F to the top of the front beam C and the middle of the crossbar E.
- f) For security, screw the support beam P diagonally to the beams F and C.

2



- a) Align the holes in the support beams J with the holes at the top and bottom of the backrest, then screw one of the support beams J to the brace J1 on beam F. Screw the other J-beam to the other end of the brace. Tighten all the screws.
- b) Align the holes in the support beams J with the holes at the top and bottom of the backrest, then screw one of the support beams J to the brace J1 on beam F. Screw the other J-beam to the other end of the brace. Tighten all the screws.

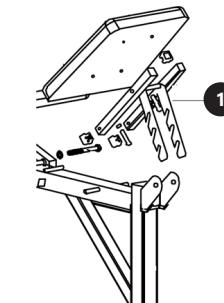
3



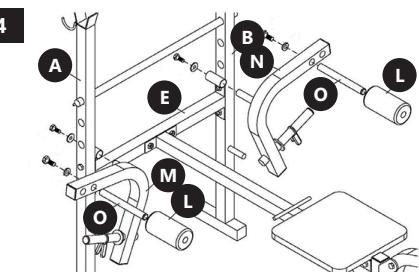
- a) Place the seat H on the mounting brackets F1 and screw in place.
- b) Screw the foot press G to the front beam C. Make sure that the screws are not too tight, which would prevent the press from moving.
- c) Attach the arms of the foot press K.
- d) Place the L pads on the K press arms.

FOR MODEL GR-TB 52

- a) Screw the mounting bracket [1] separately to the front beam and to the seat.

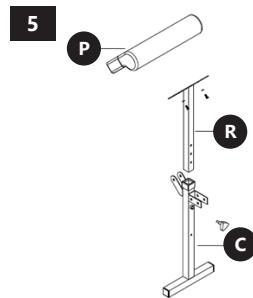


4



FOR MODEL GR-TB 51

- a) Screw the spacers M and N to the vertical beams A and B.
- b) Screw the strut arm O into the hole in the stretcher.
- c) Place the L cushions on the stretcher arms.



FOR MODEL GR-TB 51

- Insert and screw extension F into front beam C.
- Install a leg rest P on top of the extension R.

3.4. WORKING WITH THE UNIT

CAUTION: Before exercising on the exercise bench, inspect it for damage, tighten the bolts (if necessary), and wipe down the backrest and other parts that come in contact with the body (such as the handles) to avoid slipping body parts.

3.4.1. ADJUSTING THE BACKREST ANGLE

- Remove the adjustment rod from the holes in the vertical beams while holding the backrest with your other hand.
- Insert the rod into the hole in the vertical bars corresponding to the desired angle.
- Lean the backrest against the bar.

3.4.2. ADJUSTING THE SEAT ANGLE
(FOR MODEL GR-TB 52)

- Loosen the adjusting screws.
 - Slide the brackets forward or backward to adjust the angle.
 - Tighten the screws.
- The exercise bench can be used for a variety of exercises in consultation with and preferably under the supervision of a suitably trained person, e.g. a trainer.

3.5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Store the unit in a dry and cool place protected from moisture and direct sunlight.
- Perform regular inspections of the unit checking technical fitness and any damages.
- Use a soft, damp cloth for cleaning.
- 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.
- Damaged parts, such as a worn backrest or foam, should be replaced.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru	
Nazwa produktu	ŁAWKA TRENINGOWA	
Model	GR-TB 51	GR-TB 52
Wymiary [szerokość x długość x wysokość; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Ciążar [kg]	24,6	27,5
Regulacja kąta nachylenia oparcia [°]	150-167	152-180
Regulacja kąta nachylenia siedziska [°]	-	137-165
Klasa użytkowania	H (do użytku domowego)	
Maksymalna waga użytkownika [kg]	150	100
Maksymalna waga sztangi [kg]	100	
aksyjne obciążenie prasy nożnej [kg]	50	
Maksymalne obciążenie ławki treningowej [kg]	250	200

UWAGA! Jednocześnie można korzystać tylko ze sztangi LUB z prasy nożnej wraz z obciążeniem. Zabronione jest nakładanie maksymalnego obciążenia na sztangę i prasę!

1. OGÓLNY OPIS

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

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

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

OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.

UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisują 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. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

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

- 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.
- Niedozwolone jest obsługuwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotny sposób zdolność obsługi urządzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, aby 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.
- Nie należy przecenować swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Nie używane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niezdolnych użytkowników.
- 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.
- Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznych oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.

- o) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- p) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- q) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- r) Trzymać urządzenie z dala od źródeł ognia i ciepła.
- s) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- t) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- u) W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bez zwłoczeń przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- v) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie wolnej przestrzeni wokół mierzącą szerokość rozłożonych ramion.
- w) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia stanu zdrowia.
- x) Należy pamiętać, że nadmierny wysiłek może prowadzić do poważnych kontuzji, dlatego nie wolno przeceniac swoich możliwości i ćwiczyć zgodnie z zaleceniami trenera lub lekarza.
- y) Przed każdym użyciem należy wizualnie sprawdzić, czy urządzenie nie zawiera żadnych uszkodzeń wpływających na bezpieczeństwo użytkowania oraz czy elementy są stabilnie przykręcane.

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.

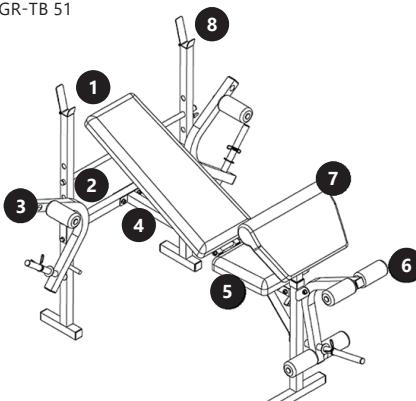
3. ZASADY UŻYTKOWANIA

Ławka treningowa służy do wykonywania na niej ćwiczeń na różne partie ciała i o różnym poziomie trudności.

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

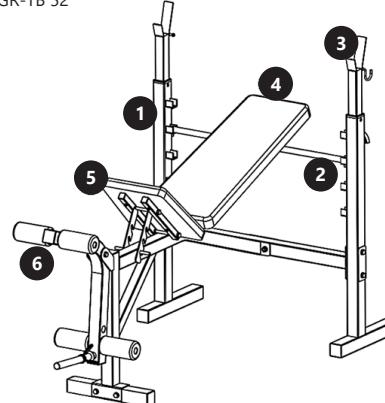
3.1. OPIS URZĄDZENIA

GR-TB 51



1. oparcie
2. drążek regulacji kąta nachylenia oparcia
3. rozpiętki
4. belka poprzeczna
5. siedzisko
6. prasa na nogi
7. oparcie pod nogi
8. oparcie na sztangę

GR-TB 52



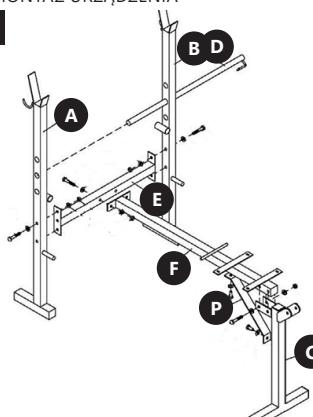
1. belka pionowa (regulowana wysokość)
2. drążek regulacji kąta nachylenia oparcia
3. oparcie na sztangę
4. oparcie
5. siedzisko
6. prasa nożna

3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY UMIESZCZENIE URZĄDZENIA

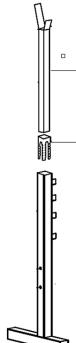
Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ogniodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych zachowując wolną przestrzeń wokół urządzenia mierzącą szerokość rozłożonych ramion.

3.3. MONTAŻ URZĄDZENIA

1

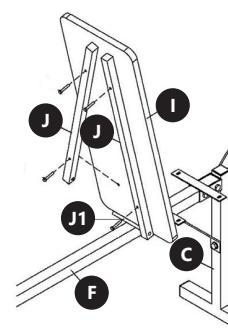


- a) Przykręcić belkę poprzeczną E do belek pionowych A i B w stosunku prostopadły.
- b) Upewnić się, że belki pionowe nie są postawione odwrotnie.
- c) W PRZYPADKU MODELU GR-TB 52: Belki pionowe składają się z dwóch części co umożliwia regulację wysokości belki. W belce z podstawą na dole należy umieścić plastikowe tuleje [1] i włożyć przedłużenie belki z oparciem na sztangę na górze [2].

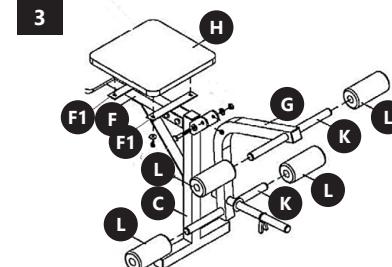


- d) Wsadzić drążek regulacji D w otwory w belkach pionowych na żądanej wysokości.
- e) Przykręcić główną belkę poprzeczną F do górnej części belki przedniej C oraz środkowej części belki poprzecznej E.
- f) Dla zabezpieczenia przykręcić pod ukosem belkę wspierającą P do belek F i C.

2



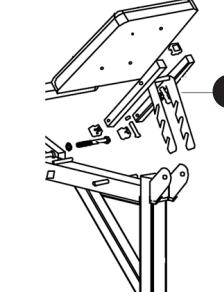
- a) Otwory w belkach wspierających J wyrównać z otworami na górze i dole oparcia, a następnie przykręcić jedną z belek J do těžnika J1 na belce F. Do drugiego końca těžnika przykręcić drugą belkę J. Dokręcić wszystkie śruby.
- b) Przykręcić oparcie pod nogi P do belki F.



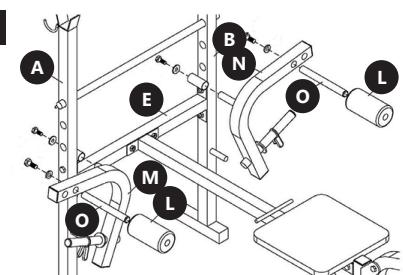
- a) Umieścić siedzisko H na wspornikach montażowych F1 i przykręcić.
- b) Przykręcić prasę nożną G do belki przedniej C. Upewnić się, że śruby nie są zbyt mocno dokręcone, co uniemożliwiłoby ruch prasy.
- c) Przymocować ramiona prasy nożnej K.
- d) Nałożyć poduszkę L na ramiona prasy K.

W PRZYPADKU MODELU GR-TB 52

- a) Wspornik montażowy [1] należy oddzielnie przykręcić do belki przedniej oraz do siedziska.

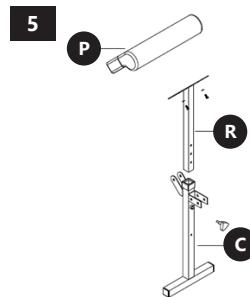


4



DOTYCZY MODELU GR-TB 51

- a) Przykręcić rozpiętki M i N do belek pionowych A i B.
- b) Przykręcić ramie rozpiętki O w otworze w rozpiętcie.
- c) Umieścić poduszkę L na ramionach rozpiętki.



DOTYCZY MODELU GR-TB 51

- Do belki przedniej C wsadzić i przykręcić przedłużenie F.
- Na górze przedłużki R zamontować oparcie pod nogi P.

3.4. PRACA Z URZĄDZENIEM

UWAGA: Przed rozpoczęciem ćwiczeń na ławce treningowej należy sprawdzić, czy nie posiada ona uszkodzeń, dokręcić śruby (w razie potrzeby) oraz wytrzeć oparcie i inne elementy, które mają styczność z ciałem (np. uchwytów), aby uniknąć ślizgania się części ciała.

3.4.1. USTAWIENIE KĄTA NACHYLENIA OPARCIA

- Wyjąć drążek regulacyjny z otworów w belkach pionowych drugą ręką przytrzymując oparcie.
- Wsadzić drążek w otwór w belkach pionowych odpowiadający żądanemu kątowi nachylenia.
- Oprzeć oparcie o drążek.

3.4.2. USTAWIENIE KĄTA NACHYLENIA SIEDZISKA (W PRZYPADKU MODELU GR-TB 52)

- Odkręcić śruby regulujące.
 - Przesunąć wsporniki do przodu lub do tyłu, aby wyregulować kąt nachylenia.
 - Dokręcić śruby.
- Na ławce treningowej można wykonywać różne ćwiczenia po konsultacji z osobą odpowiednio przeszkoloną, np. trenerem i najlepiej pod jego opieką.

3.5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej, wilgotnej ścierki.
- Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łypatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
- Elementy zniszczone, takie jak wytarte oparcie lub poduszki, należy wymienić.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru	
Název výrobku	POSILOVACÍ LAVICE	
Model	GR-TB 51	GR-TB 52
Rozměry [šířka x délka x výška; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Hmotnost [kg]	24,6	27,5
Nastavení úhlu sklonu opěradla [°]	150-167	152-180
Nastavení úhlu sklonu sedadla [°]	-	137-165
Třída použití	H (pro domácí použití)	
Maximální hmotnost uživatele [kg]	150	100
Maximální hmotnost činky [kg]	100	
Maximální nosnost posilovače nohou [kg]	50	
Maximální nosnost tréninkové lavice [kg]	250	200

⚠️ UPOZORNĚNÍ! Současně lze zatěžovat pouze činku NEBO posilovač nohou. Je zakázáno zatěžovat činku a přístroj současně maximální vahou!

1. VŠEOBECNÝ POPIS

Účelem pokynů je pomoc při bezpečném a spolehlivém používání. Výrobek je navržený a vyrobený přísně podle technických pokynů pomoci 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.

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

	Před použitím se seznamte s pokyny.
	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci. (všeobecná výstražná značka).
	Pro použití ve vnitřních prostorách.

⚠️ UPOZORNĚNÍ! Ilustrace použité v těchto pokynech k obsluze slouží pouze k náhledu a v některých detailech se mohou lišit od skutečného vzhledu výrobku.

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 POSILOVACÍ LAVICE.

- 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 deje, a chovejte se rozumně.
- V případě pochybností, zda výrobek funguje správně, nebo při zjištění jeho poškození kontaktujte servis výrobce.
- Opravy výrobku smí provádět výhradně servis výrobce. Výrobek nikdy neopravujte sami!
- Pokyny k používání si uložte pro pozdější použití. Pokud má být zařízení předáno třetím osobám, předejte současně s ním rovněž pokyny k používání.
- Cástečné balení a drobné montážní prvky ukládejte mimo dosah dětí.
- Zařízení uložte mimo dosah dětí a zvířat.
- Obsluha zařízení v případě únavy, nemoci, konzumace alkoholu, omamných látek nebo léků, které do značné míry omezují schopnosti pracovníka obsluhujícího zařízení, je zakázána.
- Zařízení není určeno tomu, aby bylo používáno osobami (včetně dětí) se sníženými psychickými, smyslovými a mentálními funkcemi nebo osobami bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, nejsou-li pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo nebyly-li touto osobou poučeny o obsluze zařízení.
- Neprepečňujte své možnosti. Po celou dobu práce udržujte rovnováhu. Ta umožňuje lepší kontrolu nad zařízením v neočekávaných situacích.
- Zařízení není hračka. Zabraňte dětem, aby si se zařízením hrály.
- Nepoužívané zařízení uložte mimo dosah dětí a osob neznajících zařízení nebo tyto pokyny k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
- Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každou prací zkонтrolujte, zda zařízení není poškozeno nebo nejsou poškozeny jeho povhlyblé 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.
- Operávu a údržbu zařízení musí provádět kvalifikovaní pracovníci pomocí výhradně originálních náhradních dílů. Budě tak zajištěno bezpečné používání.
- Aby byla zajištěna provozní integrita jednotky tak, jak byla navržena, neodstraňujte kryty instalované výrobcem ani šrouby.
- Zařízení pravidelně čistěte, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
- Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru dospělé osoby.
- Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení a provádět změny jeho parametrů nebo konstrukce. Zařízení nepoužívejte ani neukládejte v blízkosti zdrojů ohně ani tepla.

- s) Překročení maximální povolené nosnosti může způsobit poškození výrobku.
 t) Než začnete používat zařízení, vždy se napřed rozvážte.
 u) Pokud při cvičení pocítíte zlepšující příznaky, např. bolest v hrudníku, závrat, dechovou nedostatečnost apod., okamžitě trénink přerušte a poradte se s lékařem.
 v) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch a zajistěte, aby kolem něj byl zachován volný prostor na šířku rozpažených rukou.
 w) Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem ohledně Vašeho zdravotního stavu.
 x) Pamatujte na to, že nadměrná námaha může vést k vážným úrazům, proto nepřecenějte své schopnosti a cvičte podle doporučených trenéra či lékaře.
 y) Před každým použitím zkонтrolujte zrakem, zda zařízení nemá žádné poškození, které by ovlivnilo bezpečnost používání, a zda jednotlivé díly jsou pevně namontované.

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.

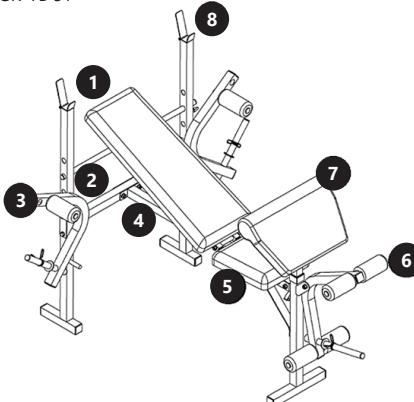
3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Posilovací lavice slouží ke cvičení různých partií těla s různým stupněm obtížnosti.

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

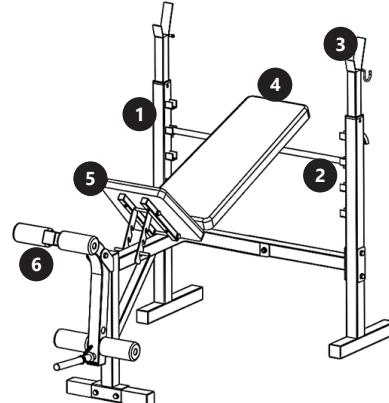
3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ

GR-TB 51



1. opěradlo
2. regulační tyč pro nastavení úhlu sklonu opěradla
3. madla
4. příčka
5. sedadlo
6. zarážka nohou
7. opěrka pod nohy
8. stojan na činku

GR-TB 52



1. vertikální příčka (nastavení výšky)
2. regulační tyč pro nastavení úhlu sklonu opěradla
3. stojan na činku
4. opěradlo
5. sedadlo
6. zarážka nohou

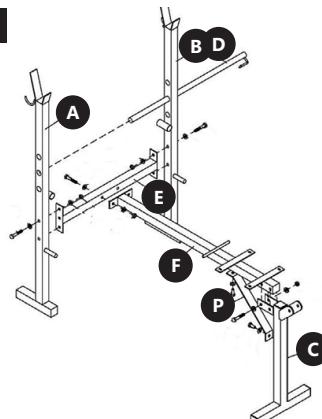
3.2. PŘÍPRAVA K PROVOZU

UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Zařízení vždy používejte na rovném, pevném, čistém a suchém ohnivzdorném povrchu mimo dosah dětí a osob se sníženými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi, při zachování volného prostoru kolem zařízení na šířku rozpažených rukou.

3.3. MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

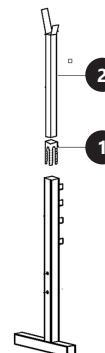
1



16

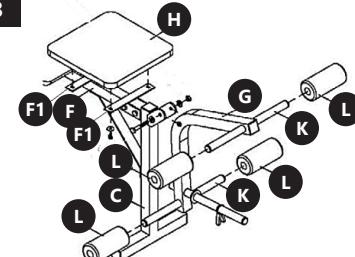
17

- a) Příčku E přišroubujte kolmo k vertikálním příčkám A a B.
- b) Ujistěte se, že vertikální příčky nestojí opačně.
- c) PRO MODEL GR-TB 52: Vertikální příčky se skládají ze dvou dílů, což umožňuje nastavit výšku příčky. Do příčky stojící na podstavci vložte plastové pouzdro [1] a na něj nasadte prodlužovací příčku se stojanem na činku nahoru [2].

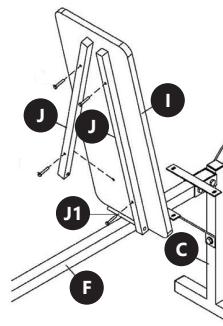


- d) Sedadlo H položte na montážní konzoly F1 a přišroubujte.
- e) Zarážku nohou G přišroubujte k přední příčce C. Ujistěte se, že šrouby nejsou utažené příliš silně, protože by to znemožnilo pohyb zarážky.
- f) Namontujte ramena zarážky nohou K.
- d) Na ramena zarážky K nasadte polstrovaní L.

3

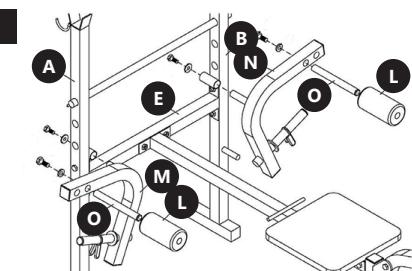


2



5

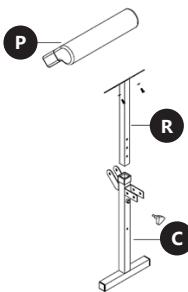
4



- a) Otvory v podpěrných příčkách J srovnejte s otvory v horní a dolní části opěradla, a poté přišroubujte jednu z příček J k výztuze J1 na příčce F.
- b) Na druhý konec výztuhy přišroubujte druhou příčku J. Všechny šrouby utáhněte.

U MODELU GR-TB 51

- a) Madla M a N přišroubujte k vertikálním příčkám A a B.
- b) Rameno madla O přišroubujte do otvoru v madle.
- c) Na ramena madla nasadte polstrovaní L.



U MODELU GR-TB 51

- Na přední příčku C nasadte a přišroubujte prodlužovací díl F.
- V horní části prodlužovacího dílu R namontujte opěrku pod nohy P.

3.4. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

UPOZORNĚNÍ: Než začnete cvičit na posilovací lavici, zkontrolujte, zda není poškozená, utáhněte šrouby (v případě potřeby) a utřete opěradlo a jiné díly, které přicházejí do styku s tělem (např. držáky), abyste zabránili klouzání částí těla.

3.4.1. NASTAVENÍ ÚHLU SKLONU OPĚRADLA

- Regulační tyč vyjměte z otvorů ve vertikálních příčkách a druhou rukou přidržujte opěradlo.
- Vložte tyč do otvoru ve vertikálních příčkách, který odpovídá požadovanému úhlu sklonu.
- Opěradlo opřete o tyč.

3.4.2. NASTAVENÍ ÚHLU SKLONU SEDADLA (U MODELU GR-TB 52)

- Vyšroubujte regulační šrouby.
- Pro nastavení úhlu sklonu posuňte konzoly dopředu nebo dozadu.
- Utáhněte šrouby.

Na posilovací lavici je možné provádět různá cvičení po konzultaci s rádně proškolenou osobou, např. trenérem, a nejlépe pod jeho dohledem.

3.5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Zařízení uchovávejte na suchém a chladném místě chráněném před vlhkostí a přímým slunečním zářením.
- Zařízení pravidelně kontrolujte z hlediska jeho technické funkčnosti a na jakákoli poškození.
- Na čistění používejte měkký a vlhký hadřík.
- K čistění nepoužívejte ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěné kartáče nebo kovové pomůcky), které mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.
- Poničené díly, jakou je prošoupané opěradlo či polstrovaní, vyměňte.

FR MANUEL D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Désignation du paramètre	Valeur du paramètre	
Nom du produit	BANC DE MUSCULATION	
Modèle	GR-TB 51	GR-TB 52
Dimensions [largeur x longueur x hauteur; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Poids [kg]	24,6	27,5
Réglage de l'inclinaison du dossier [°]	150-167	152-180
Réglage de l'inclinaison de l'assise [°]	-	137-165
Classe d'utilisation	H (usage domestique seulement)	
Poids maximal de l'utilisateur/utilisatrice [kg]	150	100
Poids maximal de la barre d'haltère [kg]	100	
Capacité de charge maximale de la presse à cuisses [kg]	50	
Capacité de charge maximale du banc de musculation [kg]	250	200

ATTENTION! Les illustrations de ce mode d'emploi ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent différer dans certains détails de l'aspect réel du produit.
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 DE MUSCULATION.

- 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.
- N'utilisez pas l'appareil si vous êtes fatigué, malade ou sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments qui limitent considérablement votre capacité à l'utiliser.
- L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) aux capacités mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances appropriées, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu des instructions de celle-ci sur la manière d'utiliser l'appareil.
- Ne surestimez pas vos capacités. Maintenez l'équilibre du corps à tout moment du travail. Cela permet de mieux contrôler l'appareil dans des situations inattendues.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- 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.
- 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.

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.

SIGNIFICATION DES SYMBOLES

Avant toute utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi

ATTENTION !, AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux).

N'utilisez qu'à l'intérieur des locaux.

- m) La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués par un personnel qualifié, n'utilisant que des pièces de rechange d'origine. Cela garantira la sécurité d'utilisation.
- n) Pour assurer l'intégrité opérationnelle de l'appareil, ne retirez pas les protections installées en usine ni ne desserrez les vis.
- o) Nettoyez régulièrement l'appareil afin d'éviter une accumulation permanente de saletés.
- p) 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.
- q) Il est interdit d'intervenir sur la structure de l'appareil afin de la modifier ou modifier les caractéristiques de l'appareil.
- r) Gardez les appareils éloignés des sources de chaleur. L'utilisation par des personnes ayant un poids corporel supérieur à celui autorisé peut entraîner des dommages à l'appareil.
- t) Effectuez toujours un échauffement avant d'utiliser l'appareil.
- u) Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc., cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- v) Placez l'appareil sur une surface stable, sèche et plane, en veillant à conserver autour un espace libre mesurant la largeur des bras dépliés.
- w) Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices pour déterminer votre état de santé.
- x) N'oubliez pas qu'un effort excessif peut occasionner des contusions graves. Ne surestimez donc pas vos capacités et suivez les conseils de votre entraîneur ou de votre médecin.
- y) Avant chaque utilisation, vérifiez de visu que l'appareil ne présente aucun dommage susceptible d'affecter la sécurité et que les composants sont solidement fixés.

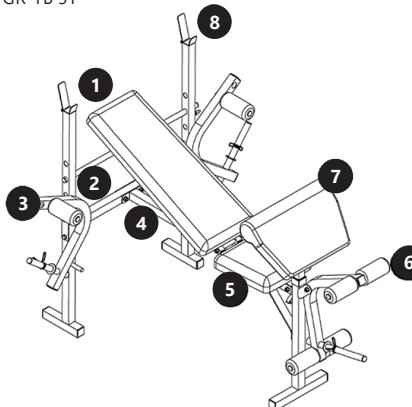
ATTENTION! Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous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

3. RÈGLES D'UTILISATION

Le banc de musculation est utilisé pour effectuer des exercices sur différentes parties du corps, avec plusieurs niveaux de difficulté.

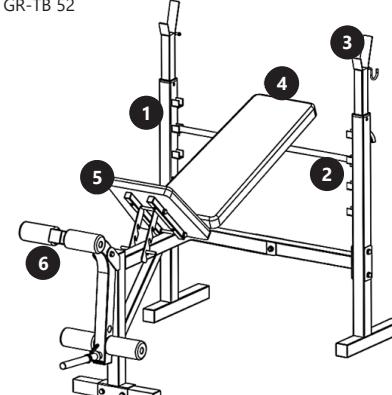
L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant de toute utilisation contraire à la destination de l'appareil.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL GR-TB 51



1. dossier
2. barre de réglage de l'inclinaison du dossier
3. traverse
4. siège
5. poste-jambes
6. repose-jambes
7. support pour barre d'haltères
8. support pour barre d'haltères

GR-TB 52



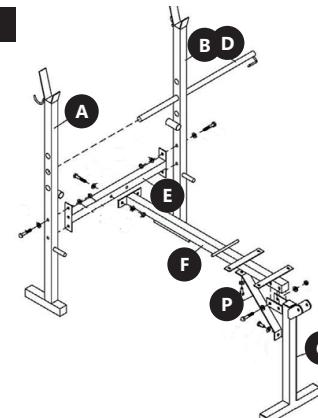
1. barre verticale (réglable en hauteur)
2. barre de réglage de l'inclinaison du dossier
3. support pour barre d'haltères
4. dossier
5. siège
6. poste jambes

3.2. PRÉPARATION AU FONCTIONNEMENT EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

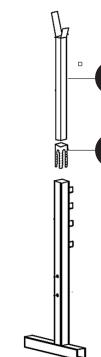
Utilisez toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ignifuge et sèche et gardez toujours l'appareil hors de portée des enfants et des personnes aux capacités mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites, avec un espace libre autour de l'appareil mesuré par la largeur des bras dépliés.

3.3. MONTAGE DU DISPOSITIF

1

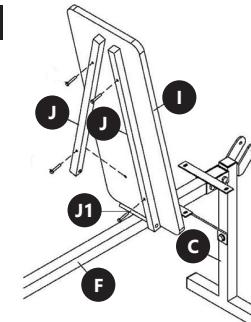


- a) Vissez la traverse E aux barres verticales A et B perpendiculairement.
- b) Assurez-vous que les barres verticales ne sont pas placées à l'envers.
- c) POUR LE MODÈLE GR-TB 52 : Les barres verticales sont composées de deux parties, ce qui permet de les régler en hauteur. Placez les manchons en plastique dans la barre avec la base en bas [1] et insérez l'extension de la barre avec le support de l'haltère en haut [2].



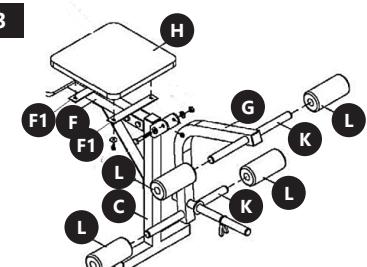
- d) Placez l'assise H sur les supports de fixation F1 et vissez-le en place.
- e) Vissez le poste-jambes G à la barre avant C. Veillez à ce que les vis ne soient pas trop serrées, ce qui empêcherait le poste de bouger.
- f) Attachez les bras du poste-jambes K.
- g) Positionnez les manchons rembourrés L sur les bras de la presse K.

2

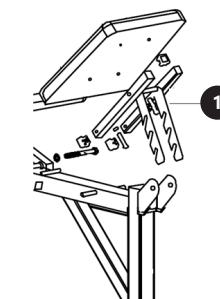


- a) Alignez les trous des barres de soutien J avec les trous situés en haut et en bas du dossier, puis vissez l'une des barres J à l'entretoise J1 de la barre F.
- b) Vissez la deuxième barre J à l'autre extrémité de l'entretoise. Serrez toutes les vis.

3

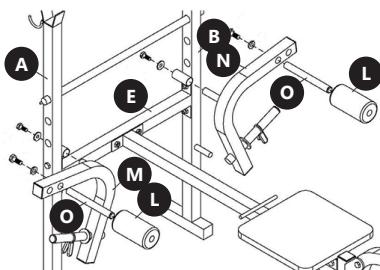


- a) Vissez la tige de réglage D dans les trous des barres verticales à la hauteur souhaitée.
- b) Vissez la traverse principale F au sommet de la barre avant C et au milieu de la traverse E.
- c) Pour sécuriser, vissez la barre de soutien P en diagonale aux barres F et C.



- POUR LE MODÈLE GR-TB 52
- a) Le support de montage [1] doit être vissé séparément à la barre avant et à l'assise.

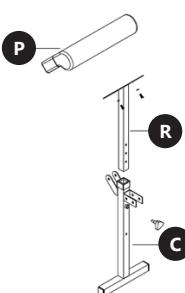
4



S'APPLIQUE AU MODÈLE GR-TB 51

- Vissez les papillons M et N aux barres verticales A et B.
- Vissez le bras de papillon O dans le trou du papillon.
- Positionnez les manchons rembourrés L sur les bras de papillon.

5



S'APPLIQUE AU MODÈLE GR-TB 51

- Installez et vissez l'extension F sur la barre avant C.
- Placez le repose-jambes P sur le dessus de l'extension R.

3.4. UTILISATION DE L'APPAREIL

NOTA : Avant tout exercice sur le banc d'exercice, vérifiez qu'il n'est pas endommagé, serrez les vis (si nécessaire) et essayez le dossier et les autres parties qui entrent en contact avec votre corps (par exemple, les poignées) pour éviter le glissement.

3.4.1. RÉGLAGE DE L'INCLINAISON DU DOSSIER

- Retirez la tige de réglage des trous des barres verticales tout en tenant le dossier de l'autre main.
- Insérez la tige dans le trou des barres verticales correspondant à l'angle d'inclinaison souhaité.
- Appuyez le dossier contre la tige.

3.4.2. RÉGLAGE DE L'INCLINAISON DE L'ASSISE (POUR LE MODÈLE GR-TB 52)

- Desserrez les vis de réglage.
- Faites glisser les supports vers l'avant ou l'arrière pour régler l'inclinaison.
- Serrez les vis.

Il est possible d'effectuer de nombreux exercices sur un banc de musculation après avoir consulté une personne dûment formée, telle qu'un entraîneur, et, de préférence, sous la supervision.

3.5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Conservez l'appareil dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- 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 et humide.
- 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.
- Il faut remplacer les pièces endommagées, notamment un dossier ou des manchons rembourrés usés.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Descrizione del parametro	Valore del parametro	
Nome del prodotto	PANCA MULTIFUNZIONE	
Modello	GR-TB 51	GR-TB 52
Dimensioni [larghezza x lunghezza x altezza; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Peso [kg]	24,6	27,5
Regolazione dell'angolo dello schienale [°]	150-167	152-180
Regolazione dell'angolo del sedile [°]	-	137-165
Classe di utilizzo	H (solo uso domestico)	
Peso massimo utente [kg]	150	100
Peso massimo del bilanciere [kg]		100
Portata massima della pressa per gambe [kg]		50
Portata massima della panca per allenamento [kg]	250	200

ATTENZIONE! È possibile utilizzare solo il bilanciere OPPURE la pressa per gambe alla volta. È vietato caricare il bilanciere e la pressa con il massimo carico!

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.

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Prima dell'uso bisogna prendere visione del manuale.



ATTENZIONE! O AVVERTENZA! O RICORDA! che descrivono una data situazione (segna generico di pericolo).



Solo per uso all'interno dei locali.



ATTENZIONE! Le illustrazioni in questo manuale sono solo a scopo illustrativo e possono differire in alcuni dettagli dall'aspetto reale del prodotto.

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 MULTIFUNZIONE.

- 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.
- Non utilizzare l'apparecchio quando si è stanchi, malati o sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci che limitano sostanzialmente la capacità di utilizzare l'apparecchio.
- L'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con funzioni mentali, sensoriali o intellettuali ridotte o con mancanza di esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare la macchina.
- Non sopravvalutate le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio del corpo e il bilanciamento in ogni momento durante il lavoro. Questo permette un migliore controllo dell'apparecchio in situazioni impreviste.
- L'apparecchio non è un giocattolo. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Tenere l'apparecchio utilizzata 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.
- 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.
- La riparazione e la manutenzione delle apparecchiature dovrebbe essere effettuate da personale qualificato utilizzando esclusivamente parti di ricambio originali. Questo garantirà un utilizzo sicuro.

- n) Per assicurare l'integrità operativa progettata dell'apparecchio, non rimuovere le coperture installate in fabbrica o allentare le viti.
- o) Pulire regolarmente l'apparecchio per evitare un accumulo permanente di sporco.
- p) L'apparecchio non è un giocattolo. Le operazioni di pulizia e di manutenzione non devono essere effettuate dai bambini senza sorveglianza.
- q) È vietato manomettere il design dell'apparecchio per modificarne i parametri o la costruzione.
- r) Tenere l'apparecchio lontano dalle fonti di fuoco o dal calore.
- s) Il superamento del peso massimo consentito dell'utente può danneggiare il prodotto.
- t) Eseguire sempre un riscaldamento prima di usare il dispositivo.
- u) 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.
- v) Posizionare l'attrezzo su una superficie stabile, asciutta e piatta, avendo cura di mantenere uno spazio libero intorno ad esso che misuri la larghezza delle braccia non piegate.
- w) Prima di iniziare l'attività fisica è necessario consultare un medico per determinare la propria condizione di salute.
- x) Bisogna ricordare che uno sforzo eccessivo può portare a gravi lesioni, quindi non bisogna sopravvalutare le proprie capacità e allenarsi secondo i consigli del proprio allenatore o medico.
- y) Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'attrezzo per eventuali danni che possono influire sulla sicurezza e per verificare che i componenti siano fissati in modo sicuro.

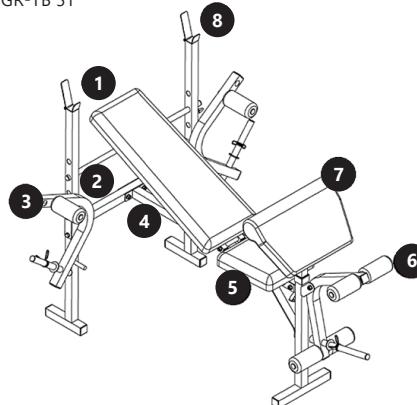
ATTENZIONE! Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

3. PRINCIPI DI UTILIZZO

La panca piana serve per eseguire esercizi su diverse parti del corpo e a diversi livelli di difficoltà.

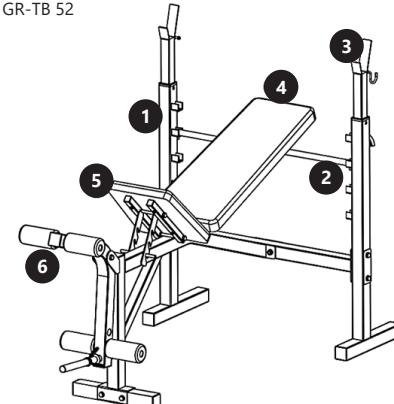
L'utente è responsabile di qualsiasi danno derivante da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO GR-TB 51



1. schienale
2. asta di regolazione dell'angolo dello schienale
3. butterfly
4. barra trasversale
5. cuscino del sedile
6. leva gamba
7. poggiagambe
8. supporto per bilanciere

GR-TB 52



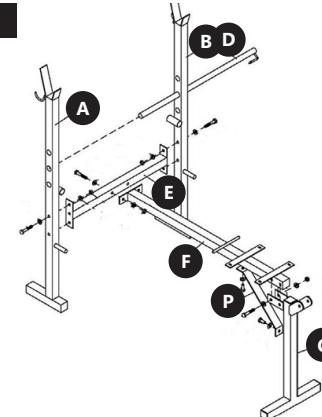
1. montante (regolabile in altezza)
2. asta di regolazione dell'angolo dello schienale
3. supporto per bilanciere
4. schienale
5. cuscino del sedile
6. leva gamba

3.2. PREDISPOSIZIONE AL LAVORO POSIZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO

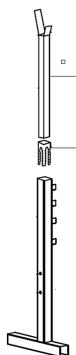
L'attrezzo deve essere sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta e fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni mentali, sensoriali o intellettuali ridotte, con uno spazio libero intorno all'attrezzo misurato dalla larghezza delle braccia aperte.

3.3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

1

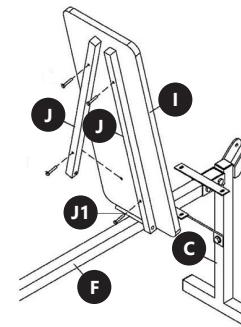


- a) Avvitare la barra trasversale A e B alle montanti E in una relazione perpendicolare.
- b) Assicurarsi che le montanti non siano posizionate al contrario.
- c) PER IL MODELLO GR-TB 52: Le montanti sono composte da due parti, il che rende possibile la regolazione della loro altezza. Posizionare l'elemento di plastica nella barra con lo stabilizzatore [1] e inserire l'estensione della barra con il supporto per bilanciere [2].



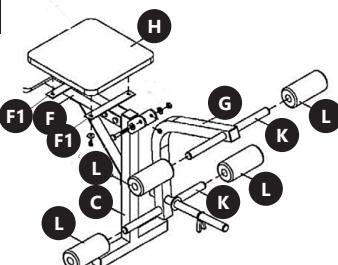
- d) Inserire l'asta di regolazione D nei fori delle montanti all'altezza desiderata.
- e) Avvitare la traversa principale F alla parte superiore della traversa anteriore C e al centro della traversa E.
- f) Avvitare la barra di supporto P diagonalmente alle barre F e C.

2



- a) Allineare i fori delle barre di supporto J con i fori nella parte superiore e inferiore dello schienale, quindi avvitare una delle barre J al tutele J1 sulla barra F.
- b) Avvitare la seconda barra J all'altra estremità del tutele. Serrare tutte le viti.

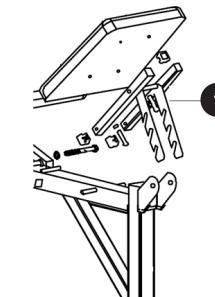
3

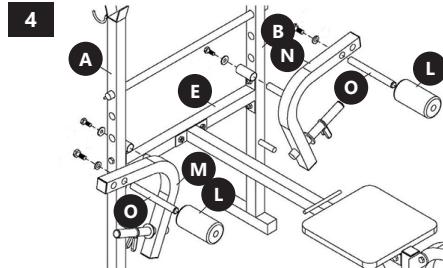


- a) Posizionare il sedile H sulle staffe di montaggio F1 e avvitare.
- b) Avvitare la leva gamba G alla trave anteriore C. Assicurarsi che le viti non siano troppo strette, il che impedirebbe alla leva di muoversi.
- c) Fissare i bracci della leva gamba K.
- d) Posizionare i cuscini L sui bracci della leva K.

PER IL MODELLO GR-TB 52

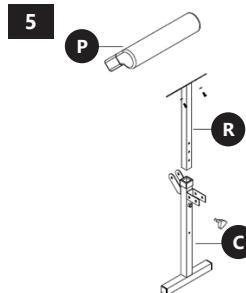
- a) La staffa di montaggio [1] deve essere avvitata separatamente alla barra anteriore e al sedile.





RIGUARDA IL MODELLO GR-TB 51

- Avvitare i butterflies M e N alle montanti A e B.
- Avvitare il braccio del butterfly O nel foro del butterfly.
- Posizionare cusionetti L sui bracci dei butterflies.



RIGUARDA IL MODELLO GR-TB 51

- Inserire e avvitare l'estensione F nella montante anteriore C.
- Montare il poggiagambe P sulla parte superiore dell'estensione R.

3.4. LAVORO CON L'APPARECCHIO

ATTENZIONE: Prima di iniziare l'esercizio sulla panca, controllare che non sia danneggiata, stringere i bulloni (se necessario) e pulire lo schienale e le altre parti che vengono a contatto con il corpo (ad esempio le impugnature) per evitare che parti del corpo scivolino.

- REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DELLO SCHIENALE
 - Rimuovere l'asta di regolazione dai fori delle barre verticali tenendo lo schienale con l'altra mano.
 - Inserire l'asta nel foro delle barre verticali corrispondente all'angolo di inclinazione desiderato.
 - Appoggiare lo schienale all'asta.

3.4.2. REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DEL SEDILE
(PER IL MODELLO GR-TB 52)

- Allentare le viti di regolazione.
 - Far scorrere i supporti in avanti o indietro per regolare l'angolo.
 - Serrare le viti.
- Vari esercizi possono essere eseguiti su una panca piana dopo aver consultato e preferibilmente sotto la supervisione di una persona adeguatamente formata, come un allenatore.

3.5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità e dalla luce solare diretta.
- Eseguire ispezioni regolari dell'apparecchio per assicurarsi che sia in buone condizioni di funzionamento e che non si siano verificati danni.
- Per pulire bisogna usare un panno morbido e umido.
- 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.
- Le parti danneggiate o usurate, come l'imbottitura dello schienale o del sedile, devono essere sostituite.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Descripción del parámetro	Wert des Parameters	
Denominación del producto	BANCO DE MUSCULACIÓN	
Modelo	GR-TB 51	GR-TB 52
Dimensiones [ancho × longitud × altura; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Peso [kg]	24,6	27,5
Ajuste de la inclinación del respaldo [°]	150-167	152-180
Ajuste de la inclinación del asiento [°]	-	137-165
Clase de uso	H (solo uso doméstico)	
Peso máximo del usuario [kg]	150	100
Peso máximo de la barra [kg]	100	
Carga máxima de la prensa de piernas [kg]	50	
Carga máxima del banco de entrenamiento [kg]	250	200

!ADVERTENCIA! Únicamente se puede utilizar con carga, o bien la barra, o bien la prensa de piernas. ¡Está prohibido poner la carga máxima en la barra y en la prensa!

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este manual tiene como objeto el uso seguro y fiable de la herramienta. 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 TRABAJAR CON ESTA HERRAMIENTA.

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.

ACLARACIÓN DE LOS SÍMBOLOS



Antes de utilizar, leer atentamente el manual.



¡NOTA! o ¡ADVERTENCIA! o ¡RECORDATORIO! que describe una situación particular (señal de advertencia general).



Sólo para uso en interiores.

!ADVERTENCIA! Las imágenes de este manual tienen carácter meramente explicativo y los detalles de su producto pueden ser diferentes. El manual original es la versión en idioma alemán. Las versiones en otros idiomas son traducciones del alemán.

2. SEGURIDAD DE USO

!ADVERTENCIA! 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 DE MUSCULACIÓN.

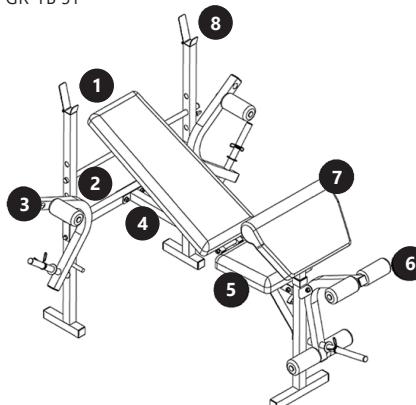
- Mantener la zona de trabajo ordenada y bien iluminada. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Hay que ser previsor, observar lo que se hace y actuar con sentido común al utilizar el equipo.
- Si tiene alguna duda sobre el funcionamiento del producto o si este está dañado, póngase 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.
- No utilice la máquina si está cansado, enfermo o bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos que limiten sustancialmente su capacidad para manejar el equipo.
- El equipo no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que ésta les haya dado instrucciones cómo operar el equipo.
- Cuidado con no sobrevalorar las fuerzas. Siempre mantener el equilibrio y el balance del cuerpo. Esto permite un mejor control de la herramienta en situaciones imprevistas.
- El producto no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el producto.
- 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. Las herramientas son peligrosas en manos de usuarios sin experiencia.
- 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.

- m) Cualquier operación de reparación y mantenimiento debe ser realizada por el personal cualificado y utilizando repuestos originales. Así la seguridad de uso será garantizada.
- n) Para garantizar la integridad operativa diseñada del equipo, no retirar las cubiertas instaladas en fábrica ni desatornillar los pernos.
- o) Limpiar regularmente la herramienta para evitar la acumulación permanente de suciedad.
- p) El producto no es un juguete. Los niños no deben realizar la limpieza y el mantenimiento sin la supervisión de un adulto.
- q) No manipular la estructura del equipo para cambiar sus parámetros o el diseño.
- r) Mantener las herramientas lejos de fuentes de fuego y calor.
- s) Si el usuario pesa más del peso máximo permitido, esto puede dañar el producto.
- t) Realice siempre un calentamiento antes de usar la máquina.
- u) 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.
- v) Coloque el equipo sobre una superficie estable, seca y plana, manteniendo a su alrededor un espacio libre del ancho de los brazos extendidos.
- w) Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico para determinar su estado de salud.
- x) Recuerde que un esfuerzo excesivo puede provocar graves lesiones. Por lo tanto, no sobreestime sus capacidades y siga los consejos de su entrenador o médico.
- y) Antes de cada uso, compruebe visualmente que no hay daños que puedan afectar a la seguridad y que los componentes están bien sujetos.

ADVERTENCIA! Aunque el equipo ha sido diseñado para ser seguro, con las protecciones adecuadas, y 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.

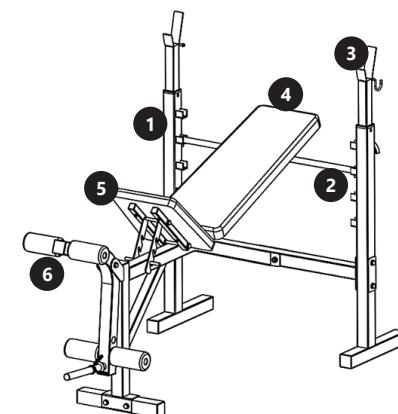
3. CONDICIONES DE USO.
El banco de musculación se utiliza para realizar ejercicios en diferentes partes del cuerpo, con diferentes niveles de dificultad.
En caso de cualquier daño producido por el uso distinto al uso previsto de la herramienta, será responsable el usuario.

3.1. DESCRIPCIÓN DEL EQUIPO GR-TB 51



1. respaldo
2. varilla de ajuste de la inclinación del respaldo
3. mariposas
4. travesaño
5. asiento
6. curler de piernas
7. reposapiés
8. soporte para mancuerna

GR-TB 52



1. barra vertical (ajustable en altura)
2. varilla de ajuste de la inclinación del respaldo
3. soporte para barras
4. respaldo
5. asiento
6. curler de piernas

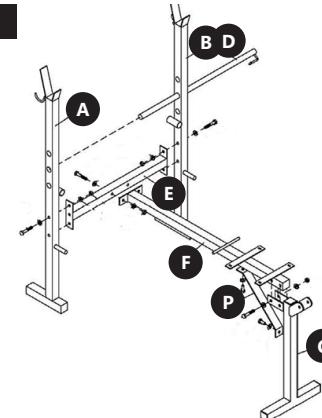
3.2. PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO

LUGAR DE USO

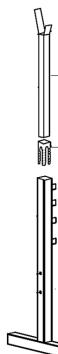
El equipo siempre debe utilizarse sobre una superficie plana, estable, limpia, resistente al fuego y seca, fuera del alcance de los niños y las personas con reducida capacidad psíquica, sensorial y mental, manteniendo a su alrededor un espacio libre del ancho de los brazos extendidos.

3.3. MONTAJE DEL EQUIPO

1

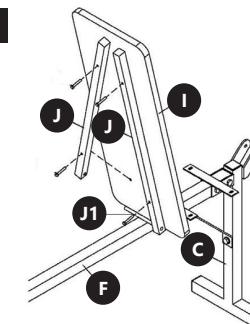


- a) Atornille el travesaño E a las barras verticales A y B en ángulo recto.
Asegúrese de que las barras verticales no están colocadas al revés.
- b) PARA EL MODELO GR-TB 52: Las barras verticales están compuestas por dos partes, lo que permite ajustar su altura. Coloque los manguios de plástico en la barra con la base en la parte inferior [1] e inserte la extensión de la barra con el soporte para mancuerna en la parte superior [2].



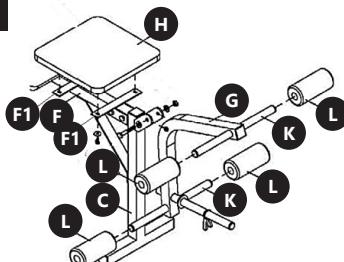
- c) Introduzca la varilla de ajuste D en los agujeros de las barras verticales a la altura deseada.
- d) Atornille el travesaño principal F a la parte superior de la barra delantera C y al centro del travesaño E.
- e) Atornille la barra de soporte P en diagonal a las barras F y C.

2



- a) Alinee los agujeros de las barras de soporte J con los agujeros de la parte superior e inferior del respaldo, luego atornille una de las barras J al espaciador J1 de la barra F.
- b) Atornille la segunda barra J al otro extremo del espaciador. Apriete todos los tornillos.

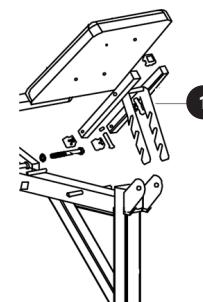
3

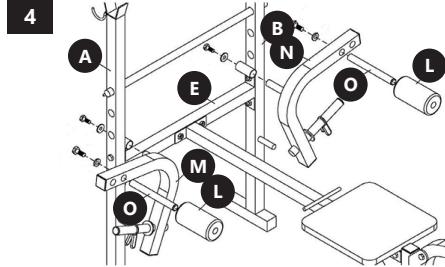


- a) Coloque el asiento H en los soportes de montaje F1 y atornílelo.
- b) Atornille el curler de piernas G a la barra delantera C. Asegúrese de que los tornillos no estén demasiado apretados, ya que esto impediría el movimiento del curler.
- c) Fije los brazos del curler de piernas K.
- d) Coloque los manguios acolchados L en los brazos del curler K.

PARA EL MODELO GR-TB 52

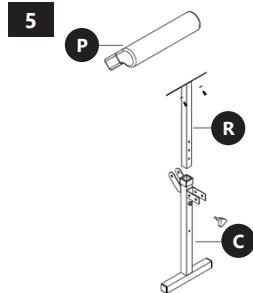
- a) El soporte de montaje [1] debe atornillarse por separado a la barra delantera y al asiento.





PARA EL MODELO GR-TB 51

- Atornille las mariposas M y N a las barras verticales A y B.
- Atornille el brazo del acelerador O en el orificio de la mariposa.
- Coloque los manguitos acolchados L en los brazos de la mariposa.



PARA EL MODELO GR-TB 51

- Inserte el alargador F en la barra delantera y atornílelo.
- Coloque el reposapiés P en la parte superior del alargador R.

3.4. TRABAJO CON EL EQUIPO

NOTA: Antes de hacer ejercicio en el banco, compruebe que no haya daños, apriete los tornillos (si es necesario) y limpie el respaldo y otras partes que entran en contacto con su cuerpo (por ejemplo, las asas) para evitar el deslizamiento.

3.4.1. AJUSTE DE LA INCLINACIÓN DEL RESPALDO

- Retire la varilla de ajuste de los agujeros de las barras verticales mientras sujetela el respaldo con la otra mano.
- Introduzca la varilla en el orificio de las barras verticales correspondiente al ángulo de inclinación deseado.
- Apoye el respaldo en la varilla.

3.4.2. AJUSTE DE LA INCLINACIÓN DEL ASIENTO (PARA EL MODELO GR-TB 52)

- Afloje los tornillos de ajuste.
 - Deslice los soportes hacia adelante o hacia atrás para ajustar la inclinación.
 - Apriete los tornillos.
- En el banco puede realizar gran cantidad de ejercicios previa consulta con una persona debidamente capacitada, un entrenador, por ejemplo, y preferiblemente bajo su supervisión.

3.5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Guardar el dispositivo en un lugar fresco y seco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
- 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 y húmedo.
- 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.
- Los elementos dañados, como el respaldo o el acolchado desgastado, deben sustituirse.

HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

MŰSZAKI ADATOK

Magyarazat Paraméterek	Érték Paraméterek	
Termék neve	EDZÖPAD	
Modell	GR-TB 51	GR-TB 52
Méretek [szélesség x hosszúság x magasság; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Súly [kg]	24,6	27,5
Támasz dölésszögének beállítása [°]	150-167	152-180
Ülés dölésszögének beállítása [°]	-	137-165
Használati osztály	H (otthoni használatra)	
Maximális felhasználói súly [kg]	150	100
Súlyzó maximális terhelhetősége [kg]	100	
Lábtoló gép maximális terhelhetősége [kg]	50	
Edzőpad maximális terhelhetősége [kg]	250	200

VIGYÁZAT! Egyszerre csak a súlyzó VAGY a lábtoló gép használható. Tilos a súlyzót és a lábtolót egyszerre a maximális súlyval terhelní!

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, legmagasabb minőségi előírások betartásával lett tervezve és legyártva.

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

A készülék hosszú és megbízható működésének érdekében ügyelni kell a készülék 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.

SZIMBÓLUMMAGYARÁZAT

Használat előtt olvassa el a használati utasítást.

VIGYÁZAT! vagy FIGYELEM! vagy EMLÉKEZZ! adott szituációknak megfelelően (általános figyelmeztető szimbólum).

Csak beltéri használatra.



VIGYÁZAT! A használati utasítás illusztrációi szemléltető jellegük és bizonyos részletekben eltérhetnek a tényleges terméktől.

A használati utasítás eredeti változata a német verzió. A többi nyelvű 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 „készülék” vagy „termék” kifejezés az EDZÖPADRA vonatkozik.

a) 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 esztét a berendezés használata során.

b) Ha bizonytalan abban, hogy a termék megfelelően működik-e, vagy szerélést észlel, lépjön kapcsolatba a gyártó szervizével.

c) A terméket csak a gyártó szervize javíthatja. Tilos önálló javításokat végezni a terméken!

d) A használati utasítást meg kell őrizni, később is szükség lehet rá. Ha a készüléket átadja egy következő tulajdonosnak, a használati utasítást is mindenkiéppen a termékkel együtt át kell adni.

e) A csomagolás részét és az apró alkatrészeket gyermekektől elzárva kell tartani.

f) Tartsa távol a készüléket gyermekektől és háziállatoktól.

g) Tilos a készüléket fáradtan, betegen vagy alkohol, kábítószer vagy olyan gyógyszer hatására alatt használni, amely jelentősen korlátozza a koncentrációs képességet.

h) A készüléket nem használhatják csökkent szellemi, érzékszeri és mentális funkciókkal rendelkező személyek (beleértve a gyerekeket), valamint nem használhatják megfelelő tapasztalattal és/vagy ismeretekkel nem rendelkező személyek, kivéve ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeli munkájukat, vagy elmagyarázza, hogy hogyan kell kezelni a készüléket.

i) Nebecsülje túl képességeit. mindenkor tartsa fenn teste egyensúlyát. Ez lehetővé teszi váratlan helyzetekben a készülék jobb irányítását.

j) A készülék nem játék. Nem szabad megengedni, hogy gyermekek játszanak a készülékkel.

k) Az ép használaton kívüli készüléket tartsa távol gyermekektől és olyan személyektől, akik nem ismerik a készüléket vagy a használati utasítást. A készülék veszélyes lehet a tapasztalatlan felhasználók kezében.

l) Tartsa a készüléket jó műszaki állapotban. minden munka előtt ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések a burkolaton vagy a mozgó alkatrészeken (repedések az alkatrészeken és alegységeken, vagy bármilyen más körülmeny, amely befolyásolhatja a készülék biztonságos működését). Sérülés esetén a készüléket használat előtt javítsa meg.

m) A készülékek javítását és karbantartását csak szakképzett személyek végezhetik, kizárolag eredeti cserealkatrészek használatával. Ez biztosítja a biztonságos használatot.

- n) A készülék működési integritásának biztosítása érdekében tilos eltávolítani a gyári burkolatot vagy a csavarokat.
- o) Rendszeresen tisztítsa meg a készüléket, hogy megakadályozza a szennyeződések felhalmozódását. A készülék nem játékk. Gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül a tisztítási vagy a karbantartási munkálatakat.
- q) Tilos módosítani a készülék felépítését paramétereinek vagy kialakításának megváltoztatása érdekében.
- r) Tartsa távol a készülékeket tüztől és más hőforrásoktól.
- s) Ha az eszköz használójának súlya túllépi a maximális megengedett terhelést, az termék tönkremenetét okozhatja.
- t) Az eszköz használata előtt mindenkor melegenjeni. Ha zavaró tüneteket tapasztal edzés közben, például mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb., azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- v) Helyezze a készüléket stabil, száraz és sík felületre, ügyelve arra, hogy szabad hely maradjon körülötte legalább széttárt karjainak szélességében.
- w) Az edzés megkezdése előtt egészségi állapota felfmérése érdekében konzultáljon orvosával
- x) Ne feledd, hogy a túlzott erőfeszítés súlyos sérülésekhez vezethet, ezért nebecsülje túl képességeit, és gyakoroljon az edző vagy az orvos ajánlásai szerint.
- y) minden használat előtt szemrevételezzel ellenörizze, hogy a készüléken nincs-e a biztonságos használatat befolyásoló sérülés, és hogy az egyes elemek szilárdon rögzítve vannak-e.

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

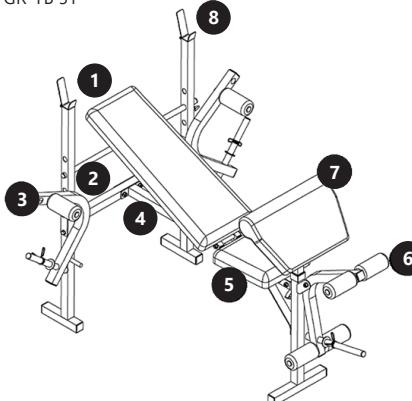
3. ÜZEMELTETÉS SZABÁLYAI

Az edzőpad a test különböző részeinek edzésére, és különböző nehézségi fokú gyakorlatok végrehajtására szolgál.

A felhasználó felelős a nem rendeltetésszerű használatból eredő bármilyen károkért.

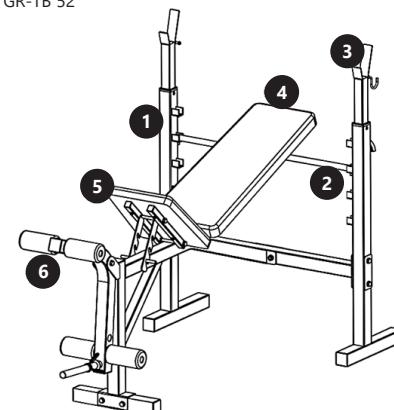
3.1. A KÉSZÜLÉK LEÍRÁSA

GR-TB 51



1. háttámla
2. háttámla dőlésszögöt állító rúd
3. pillangó
4. ülésrúd
5. ülés
6. lengőkar
7. lábtámasz
8. súlytartó

GR-TB 52



1. állvány (szabályozható magasság)
2. háttámla dőlésszögöt állító rúd
3. súlytartó
4. háttámla
5. ülés
6. lengőkar

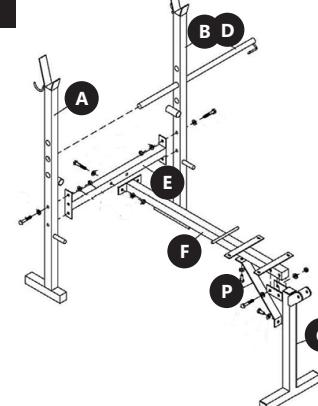
3.2. BEÜZEMELÉS ELŐTT

A KÉSZÜLÉK ELHELYESZÉSE

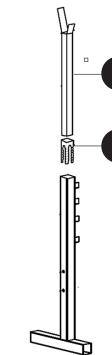
A készüléket mindenkor egynes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen kell használni, gyermekek és csökkent szellemi, érzékszeri vagy mentális funkciókkal rendelkező személyek számára elérhetetlen helyen, az eszköz körül szabad helyet hagyva kitárt karjainak távolságában.

3.3. A KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSE

1

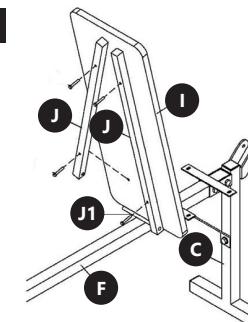


- a) Csavarja rá az E ülésrudat az A és B állványokra, azoknak merőlegesen.
- b) Ügyeljen arra, hogy az állványok ne legyenek fejjel lefelé.
- c) GR-TB 52 MODELL ESETÉN: Az állványok két részből állnak, ami lehetővé teszi az állványok magasságának beállítását. Helyezze be az állványokba a műanyag hüvelyeket [1], és helyezze az állványok másik felét (amelyen a súlytartó van) [2] helyezze rá.



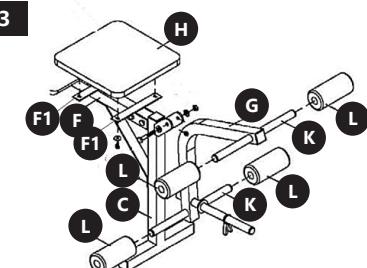
- d) Helyezze a D dőlésszöget állító rudat az állványok furataiba a kívánt magasságban.
- e) Csavarozza fel az F fő ülésrudat a C elülső állvány tetejére és az E kereszttartó rúd közepére.
- f) A védelem érdekében csavarozza fel a P támasztékot átlósan az F és C állványokra.

2

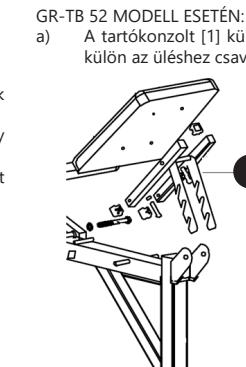


- a) Igazitsa a J támasztórudak furatait a háttámla tetején és alján lévő lyukakhoz, majd csavarja rá az egyik J támasztórudat az F ülésrud J1 merevítőjére.
- b) A merevítő másik végére csavarozza rá a J támasztórudat. minden csavart húzzon meg.

3

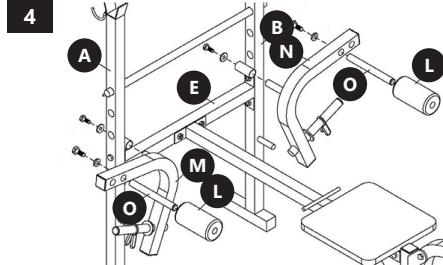


- a) Helyezze a H ülést az F1 tartókonzolokra, és csavarozza oda.
- b) Csavarja rá a G lengőkart a C elülső állványra. Ügyeljen arra, hogy a csavarok ne legyenek túlságosan meghúzva, hogy ne akadályozzák a lengőkart mozgását.
- c) Rögzítse a lengőkart K támasztékára.
- d) Helyezze az L párnákat a K lengőkart támasztékaira.



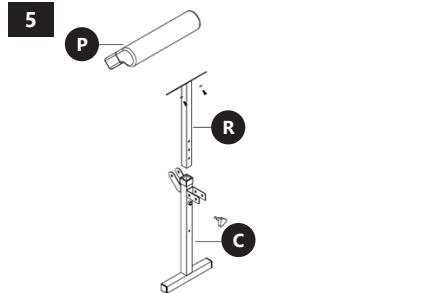
GR-TB 52 MODELL ESETÉN:

- a) A tartókonzolt [1] külön kell az elülső állványhoz és külön az üléshez csavarozni.



MODELÜ GR-TB 51 ESETÉN

- Csavarozza rá az M és N pillangókat az A és B állványokra.
- Csavarozza be az O pillangótámasztékot a pillangón lévő furatba.
- Helyezze az L párnákat pillangótámasztékokra.



MODELÜ GR-TB 51 ESETÉN

- Helyezze az F hosszabbító elemet a C előlő állványra, és csavarozza fel.
- Szerelje fel a P lábtámaszt az R hosszabbító tetejére.

3.4. A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA

FIGYELEM: Mielőtt edzene az edzőpadon, ellenőrizze, hogy az nem sérült-e, húzza meg a csavarokat (ha szükséges), és törölje le a háttámlát és a testtel érintkező egyéb részeket (pl. fogantyúkat), hogy elkerülje testrészinek megsújtását.

3.4.1. A HÁTTÁMLA DÖLÉSSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

- Vegye ki a szabályozó rudat az állványokból úgy, hogy a másik kezével fogja a háttámlát.
- Helyezze a rudat az állványokon lévő furatba a kívánt dölésszögnek megfelelően.
- Támassza a háttámlát a rúdra.

3.4.2. ÜLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁSA (GR-TB 52 ESETÉN)

- Csavarja ki a beállító csavarokat.
- Mozgassa a támasztékokat előre vagy hátra a dölésszög beállításhoz.
- Húzza meg a csavarokat.
- Az edzőpadon különböző gyakorlatokat végezhet megfelelően képzett személy, például edző segítségével, lehetőleg az ó felügyelete mellett.

DA BRUGSANVISNING

TEKNISKE DATA

Parameter beskrivelse	Parameter værdi	
Produktnavn	TRÆNINGSBÆNK	
Model	GR-TB 51	GR-TB 52
Dimensioner [bredde x dybde x højde; mm]	1330x1590 x1230	910x1660 x1100-1400
Vægt [kg]	24,6	27,5
Justering af ryglænets hældningsvinkel [°]	150-167	152-180
Regulering af ryglænets hældningsvinkel [°]	-	137-165
Anvendelsesklasse	H (til hjemmebrug)	
Maks. brugervægt [kg]	150	100
Maks. belastning på den lange vægtstang [kg]	100	
Maks. belastning af benpressen [kg]	50	
Maks. belastning af træningsbænken [kg]	250	200

OBS! Man bør kun træne med enten den lange vægtstang ELLER benpressen på samme tid. Man bør ikke samtidig belaste vægtstangen og benpressen med den maks. tilladte vægt.

1. GENEREL BESKRIVELSE

Denne betjeningsvejledning er beregnet til at hjælpe med sikker og pålidelig brug. Dette produkt er designet og produceret stort set 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.

SYMBOLBESKRIVELSE

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

OBS! Illustrationerne i denne betjeningsvejledning er kun til reference og kan i nogle detaljer afvige fra det faktiske produkt.

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 TRÆNINGSBÆNK.

- Oprethold orden på arbejdsplassen 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 samlelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
- Hold apparatet væk fra børn og kæledyr.
- Det er forbudt at betjene apparatet i en tilstand af træthed, sygdom, alkoholpåvirkning, brug af stoffer eller lægemidler, der i væsentlig grad begrænsrer evnen til at betjene apparatet.
- Apparatet er ikke beregnet til at blive brugt af mennesker (herunder børn) med nedsatte mentale, sensoriske og mentale funktioner eller uden tilstrækkelig erfaring og / eller viden, medmindre de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed eller har modtaget instruktioner vedrørende betjening af apparatet.
- Overvurder ikke dine evner. Oprethold kropsbalancen under hele arbejdstdien. Dette muliggør bedre kontrol af apparatet i uventede situationer.
- Apparatet er ikke et legetøj. Børn bør være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med apparatet.
- Opbevare inaktive apparater uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender enheden eller denne betjeningsvejledning. Apparaterne er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
- 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.
- Reparation og vedligeholdelse af apparater bør udføres af kvalificerede personer, der kun anvender originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug.
- For at sikre enhedens konstruerede driftsintegritet må du ikke fjerne fabriksinstallerede dæksler eller fjerne skruer.
- Rengør apparatet regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
- Apparatet er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn af en voksen.
- Det er forbudt at forstyrre konstruktionen af apparatet for at ændre dets parametre eller konstruktion.

- r) Hold apparaterne væk fra varmekilder og ild.
- s) Hvis den maksimale brugervægt overskrides, kan produktet blive beskadiget.
- t) Lav altid en opvarmning, inden apparatet tages i brug.
- u) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, f.eks. brystsmerter, svimmelhed, åndenød osv., skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge.
- v) Placer apparatet på en stabil, tør og flad overflade, og sørg for at holde fri plads rundt om udfoldede arme.
- w) Kontakt din læge for at fastslå din helbredstilstand, inden du starter træningen.
- x) Husk dog, at overdreven indsats kan føre til alvorlige skader, så du bør ikke overvurdere dine evner og træne i henhold til anbefalingerne fra din træner eller læge.
- y) Kontroller, at apparatet ikke indeholder nogen skader, der påvirker dets sikre brug før hver brug, og at elementerne er godt fastgjort.

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

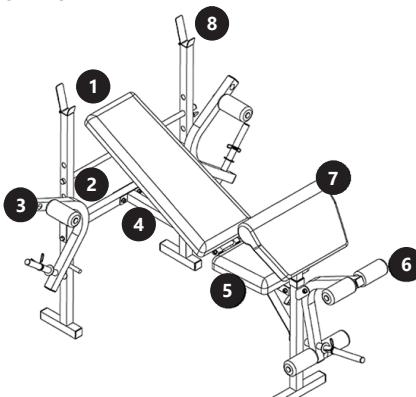
3. BRUGSBETINGELSER

Træningsbænken bruges til at udføre øvelser for forskellige dele af kroppen og med forskellige sverhedsgrader.

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

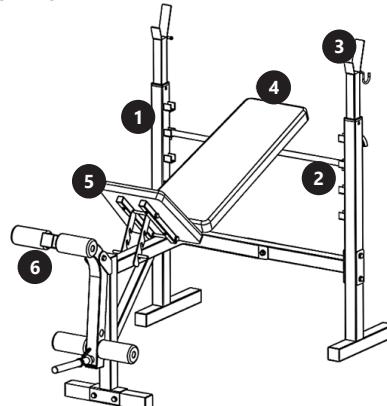
3.1. BESKRIVELSE AF APPARATET

GR-TB 51



1. ryglæn
2. vinkelreguléringsstang til ryglænet
3. strækelementer
4. tværbjælke
5. sæde
6. Benpresser
7. Benstøtte
8. vægstangstøtte

GR-TB 52



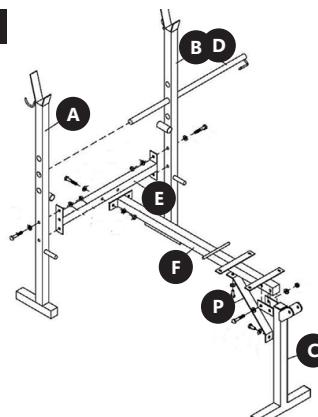
1. lodret bjælke (justerbart i højden)
2. justeringsstang til ryglænets vinkel
3. vægstangstøtte
4. ryglæn
5. sæde
6. fodpresser

3.2. FORBEREDELSE TIL ARBEJDE APPARATETS PLACERING

Apparatet skal altid bruges på en jævn, stabil, ren, brandsikker og tør overflade og uden for rækkevidde af børn og mennesker med nedsatte mentale, sensoriske og mentale funktioner.

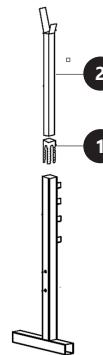
3.3. MONTERING AF APPARATET

1



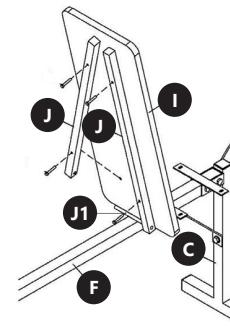
37

- a) Skru E -tværbjælken vinkelret til de lodrette A og B -elementer.
- b) Sørg for, at de lodrette bjælker ikke er vendt på hovedet.
- c) TIL GR-TB 52 MODEL: De lodrette bjælker består af to dele, hvilket gør det muligt at justere bjælkens højde. I bjælken med bunden forneden indsættes plasthylstrene [1] og forlængelsen af bjælken indsættes med støtten på stangen i toppen [2].



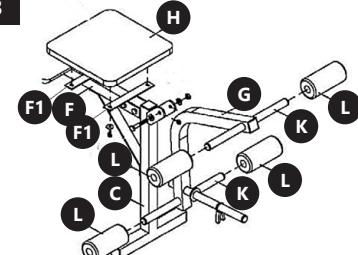
- d) Indsæt D -justeringsstangen i hullerne i de lodrette bjælker i den ønskede højde.
- e) Skru F -hovedtværbjælken fast på toppen af den forreste C -hovedtværbjælke og i midten af E -tværbjælken.
- f) For at fastgøre den skrues støttebjælken P diagonalt på F- og C-bjælkerne.

2



- a) Juster hullerne i J-støttebjælkerne med hullerne på toppen og bunden af ryglænet, og skru derefter en af J-bjælkerne til J1-afstivningen på F-bjælken. Skru den anden J-bjælke fast i den anden ende af bøjlen. Spænd alle skruer.

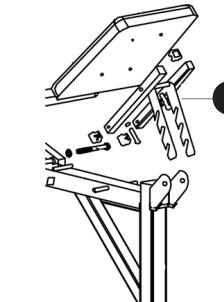
3



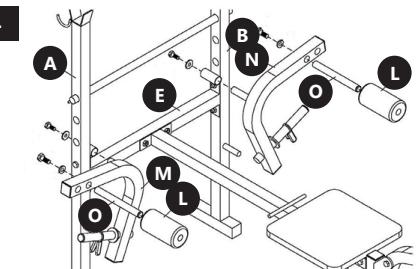
- a) Placer sædet H på monteringsbeslagene F1 og skru det fast.
- b) Skru G-benpressen fast på den forreste bjælke C. Sørg for, at skruerne ikke er spændt for meget for at forhindre benpressen i at bevæge sig.
- c) Fastgør fodpressens arme K.
- d) Placer puderne L på presses arme K.

TIL GR-TB 52 MODEL

- a) Monteringsbeslaget [1] skal skrues separat til den forreste bjælke og til sædet.

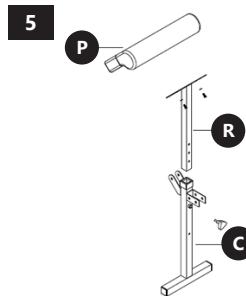


4



TIL GR-TB 51 MODEL

- a) Skru strækelementerne M og N fast på de lodrette bjælker A og B.
- b) Skru strækelementarmen O ind i hullet i strækelementet.
- c) Placer L-puderne på strækelementarmen.



TIL GR-TB 51 MODEL

- Sæt F-forlængeren ind i den forreste bjælke C og skru den fast.
- Monter fodstøtten P oven på forlænger R.

3.4. ARBEJDE MED APPARATET

OBS: Kontroller din træningsbænk for skader, spænd skruerne (om nødvendigt) og tør ryglænet og andre dele, der kommer i kontakt med din krop (f. håndtagene), der kommer i kontakt med din krop.

3.4.1. REGULERING AF RYGLÆNETS HÆLDNINGSVINKEL

- Tag justeringsstangen ud af hullerne i de lodrette bjælker, mens din anden hånd holder ryglænet.
- Indsæt stangen i hullet i de lodrette bjælker svarende til den ønskede hældningsvinkel.
- Hvil ryglænet på stangen.

3.4.2. SÆDEVINKELREGULERING

(TIL GR-TB 52 MODELLEN)

- Skru justeringsskruerne af.
- Flyt beslagene frem eller tilbage for at justere hældningsvinklen.
- Spænd skruerne.
Du kan udføre forskellige øvelser på træningsbænken efter samråd med en uddannet person, fx en træner, og gerne under dennes opsyn.

3.5. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

- Opbevar apparatet på et koldt og tørt sted, beskyttet mod fugt og direkte sollys.
- Der bør udføres regelmæssig inspektion af apparatet med hensyn til dens tekniske effektivitet og eventuelle skader.
- Brug en blød og fugtig 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.
- Beskadigede genstande som et slidt ryglæn eller puder bør udskiftes.



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 NOSOTROS EN:

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

LEGFŐBB CÉLUNK ÜGYFELEINK ELÉGEDETTSÉGE.
KÉRDÉS ESETÉN, KÉRJÜK, VEGYE FEL A KAPCSOLATOT AZ ADOTT ORSZÁGBAN
MŰKÖDŐ KERESKEDELMI KÉPVISELETTTEL:

KUNDETILFREDSHED ER VORES HOVEDMÅLSÆTNING.
VED SPØRGSMÅL KONTAKT VENLIGST DIN LOKALE DISTRIBUTØR:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU
e-mail: info@expondo.com