



TRAINING BENCH

GR-TB 55

USER MANUAL

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

DEUTSCH	3
ENGLISH	5
POLSKI	7
ČESKY	9
FRANÇAIS	11
ITALIANO	13
ESPAÑOL	15
MAGYAR	17
DANSK	19

PRODUKTNAME PRODUCT NAME NAZWA PRODUKTU NÁZEV VÝROBKU NOM DU PRODUIT NOME DEL PRODOTTO NOMBRE DEL PRODUCTO TERMÉK NEVE PRODUKTNÁVN	SCHRÄGBANK TRAINING BENCH ŁAWKA TRENINGOWA POSILOVAČÍ 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 55
HERSTELLER MANUFACTURER PRODUCENT VÝROBCE FABRICANT PRODUTTORE FABRICANTE TERMELO PRODUCENT	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS MANUFACTURER ADDRESS ADRES 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 BEDIENTUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Beschreibung des Parameters	Wert des Parameters
Bezeichnungen des Produktes	SCHRÄGBANK
Modell	GR-TB 55
Abmessungen [Breite x Länge x Höhe; mm]	530x1200x410
Gewicht [kg]	11,7
Max. Belastung [kg]	150

1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

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

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

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, soll das Gerät gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung korrekt bedient und gewartet werden. Die technischen Daten und Spezifikationen in dieser Anleitung sind auf dem neuesten Stand. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen vorzunehmen, um die Qualität zu verbessern.

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.



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.

- a) 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.

- b) Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
- c) Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie Reparaturen nicht selbst durch!
- d) Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Soll das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss auch die Gebrauchsanweisung mit übergeben werden.
- e) Bewahren Sie Verpackungsteile und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- f) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- g) 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.
- h) 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 eingewiesen, wie dieses Gerät zu bedienen ist.
- i) 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.
- j) Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- k) 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.
- l) 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.
- 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.

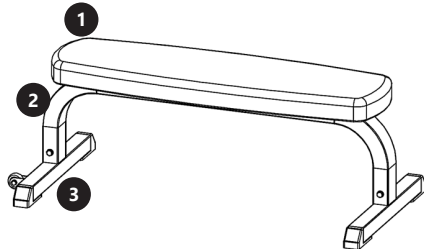
- t) Wärmen Sie sich immer zunächst auf, bevor Sie das Gerät verwenden.
- u) Wenn Sie während des Trainings irgendeine Form von Schmerzen verspüren, z. B. Brustschmerzen, Schwindel, Atemnot usw., muss das Training sofort abgebrochen werden und konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- v) Das Gerät muss auf einer ebenen, trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden, wobei ein Freiraum um das Gerät herum eingehalten werden muss, dessen Breite der Breite ausgebreiteten 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 der Ausführung von Übungen von verschiedenen Körperpartien in verschiedenen Positionen. **Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Benutzer.**

3.1. BESCHREIBUNG DES GERÄTS



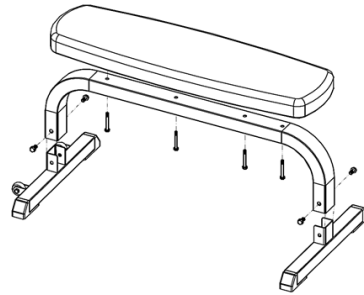
- 1. Sitzfläche
- 2. Rahmen
- 3. Standfuß

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 ausgebreiteten Arme entspricht.

3.3. ZUSAMMENBAU DES GERÄTS



- a) Die Endstücke des Rahmens in die Montagehalterungen auf den Standfüßen einsetzen und mit den Schrauben befestigen.
- b) Im mittleren Teil des Rahmens die Sitzfläche durch die Öffnungen an der Hinterseite der Sitzfläche anschrauben.

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 Sitzfläche muss abgewischt werden, um das Abrutschen von Körperpartien zu vermeiden. 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

- a) Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
- b) Das Gerät muss regelmäßig hinsichtlich seiner technischen Leistungsfähigkeit und auf eventuelle Schäden hin überprüft werden.
- c) Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, feuchtes Tuch.
- d) 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.
- e) Beschädigte oder abgenutzte Sitzflächen müssen ersetzt werden.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Description of the parameter	Value of the parameter
Product name	TRAINING BENCH
Model	GR-TB 55
Dimensions [width x length x height; mm]	530x1200x410
Weight [kg]	11,7
Maximum load [kg]	150

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.

- a) Keep the work area tidy and well lit. Disorder or poor lighting can lead to accidents. Be foresighted, watch what you are doing and use common sense when using the appliance.

- b) If you have any doubts as to whether the product is working properly or if it is damaged, contact the manufacturer's service department.
- c) Only the manufacturer's service department may repair the product. Do not carry out repairs yourself! Keep these instructions for use for future reference. If the unit is to be passed on to a third party, the operating instructions must also be handed over together with the unit.
- e) Keep the packaging and small assembly parts out of the reach of children.
- f) Keep the unit away from children and animals.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) The unit is not a toy. Children should be watched to ensure that they do not play with the unit.
- k) 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.
- l) 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.
- m) Repairs and maintenance should be carried out by qualified personnel using only original spare parts. This will ensure the safety of use.
- n) To ensure the designed operational integrity of the unit, do not remove factory-installed covers or loosen screws.
- o) Clean the unit regularly to prevent permanent dirt build-up.
- p) The unit is not a toy. Cleaning and maintenance must not be performed by children without adult supervision.
- q) 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.



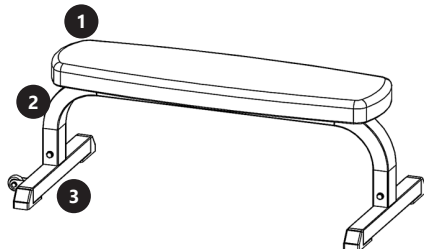
CAUTION! Although the product has been designed to be safe, with adequate safeguards, and despite the additional safety features provided to the user, there is still a slight risk of accident or injury when handling the unit. You are advised to use caution and common sense when using this product.

3. RULES OF USE

The workout bench is used to perform exercises for different parts of the body in different positions.

The user is responsible for any damage resulting from misuse.

3.1. DEVICE DESCRIPTION

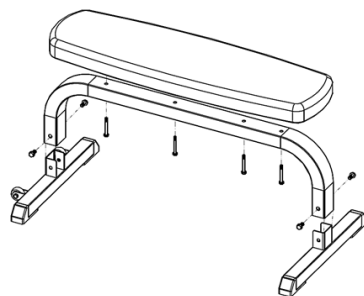


- 1. seat
- 2. frame
- 3. leg

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



- a) Insert the ends of the frame into the mounting brackets on the legs and fasten with screws.
- b) Screw the seat to the middle part of the frame according to the corresponding holes on the back of the seat.

3.4. WORKING WITH THE UNIT

CAUTION: Before exercising on the exercise bench, inspect the bench for damage, tighten the screws (if necessary), and wipe down the seat to prevent body parts from slipping. 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

- a) Store the unit in a dry and cool place protected from moisture and direct sunlight.
- b) Perform regular inspections of the unit checking technical fitness and any damages.
- c) Use a soft, damp cloth for cleaning.
- d) 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.
- e) A damaged or worn seat should be replaced.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	ŁAWKA TRENINGOWA
Model	GR-TB 55
Wymiary [szerokość x długość x wysokość; mm]	530x1200x410
Ciężar [kg]	11,7
Maksymalne obciążenie [kg]	150

1. OGÓLNY OPIS

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

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

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

OBJAŚNIENIE SYMBOLI



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



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



Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.



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

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

2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA



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

- a) Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie. Nieporządek lub złe oświetlenie może prowadzić do wypadków. Należy być przewidującym, obserwować co się robi i zachowywać rozsądek podczas używania urządzenia.

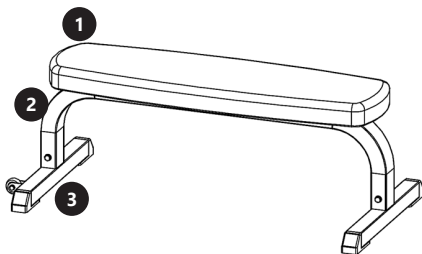
- b) W razie wątpliwości czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
- c) Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- d) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
- e) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- f) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- g) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
- h) Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było użytkowane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.
- i) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- j) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- k) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- l) Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- m) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- n) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
- o) 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 urządzenia 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 bezzwłocznie 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 przeceniać 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 przymocowane.

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 ćwiczeń na różne partie ciała w różnej pozycji.
Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. OPIS URZĄDZENIA

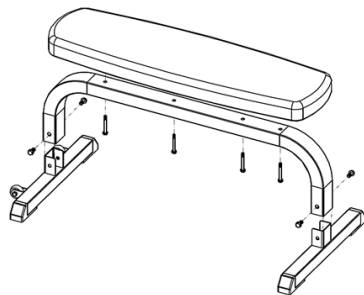


1. siedzisko
2. rama
3. noga

3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej 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



- a) Wsadzić końce ramy w uchwyty montażowe na nogach i przykręcić śrubami.
- b) Do środkowej części ramy przykręcić siedzisko według odpowiadających otworów z tyłu siedziska.

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 siedzisko, aby uniknąć ślizgania się części ciała.
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

- a) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- b) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- c) Do czyszczenia należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- d) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
- e) Zniszczone lub wytarte siedzisko należy wymienić.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	POSILOVACÍ LAVICE
Model	GR-TB 55
Rozměry [šířka x délka x výška; mm]	530x1200x410
Hmotnost [kg]	11,7
Maximální zatížení [kg]	150

1. VŠEOBECNÝ POPIS

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

PŘED ZAŘAHÁNÍM 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 seznámte s pokyny.



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



Pro použití ve vnitřních prostorech.



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.

- a) Na pracovišti udržujte pořádek a zajistěte dostatečné osvětlení. Nepořádek nebo nedostatečné osvětlení může vést k nehodám a úrazům. Při používání zařízení předcházejte nebezpečným situacím, pozorujte, co se děje, a chovejte se rozumně.
- b) V případě pochybností, zda výrobek funguje správně, nebo při zjištění jeho poškození kontaktujte servis výrobce.
- c) Opravy výrobku smí provádět výhradně servis výrobce. Výrobek nikdy neopravujte sami!

- d) Pokyny k používání si uložte pro pozdější použití. Pokud má být zařízení předáno třetím osobám, předejte současně s ním rovněž pokyny k používání.
- e) Části balení a drobné montážní prvky ukládejte mimo dosah dětí.
- f) Zařízení uložte mimo dosah dětí a zvířat.
- g) Obsluha zařízení v případě únavy, nemoci, konzumace alkoholu, omamných látek nebo léků, které do značné míry omezují schopnosti pracovníka obsluhujícího zařízení, je zakázána.
- h) Zařízení není určeno k 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 nebyli-li touto osobou poučeni o obsluze zařízení.
- i) Nepřečnujte své možnosti. Po celou dobu práce udržujte rovnováhu. Ta umožňuje lepší kontrolu nad zařízením v neočekávaných situacích.
- j) Zařízení není hračka. Zabraňte dětem, aby si se zařízením hrály.
- k) Nepoužívané zařízení uložte mimo dosah dětí a osob neznajících zařízení nebo tyto pokyny k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
- l) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každou prací zkontrolujte, zda zařízení není poškozeno nebo nejsou poškozeny jeho pohyblivé části (praskliny části nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečný chod zařízení). V případě poškození předejte zařízení do opravy ještě před jeho použitím.
- m) Opravu a údržbu zařízení musí provádět kvalifikovaní pracovníci pomocí výhradně originálních náhradních dílů. Bude tak zajištěno bezpečné používání.
- n) Aby byla zajištěna provozní integrita jednotky tak, jak byla navržena, neodstraňujte kryty instalované výrobcem ani šrouby.
- o) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
- p) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru dospělé osoby.
- q) Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení a provádět změny jeho parametru nebo konstrukce.
- r) Zařízení nepoužívejte ani neukládejte v blízkosti zdrojů ohně a tepla.
- s) Překročení maximální povolené nosnosti může způsobit poškození výrobku.
- t) Než začnete používat zařízení, vždy se napřed rozcvičte.
- u) Pokud při cvičení pociťujete znepokojivé příznaky, např. bolest v hrudníku, závrat, dechovou nedostatečnost apod., okamžitě trénink přerušte a poraďte 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 nepřeceňujte své schopnosti a cvičte podle doporučení trenéra či lékaře.
- y) Před každým použitím zkontrolujte znakem, zda zařízení nemá žádné poškození, které by ovlivnilo bezpečnost používání, a zda jednotlivé díly jsou pevně namontované.

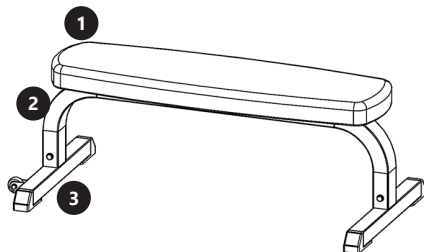
! POZNÁMKA! I když zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné, tedy má vhodné bezpečnostní prvky, tak i přes použití dodatečné ochrany uživatelem při práci se zařízením nadále existuje malé riziko úrazu nebo poranění. Doporučuje se zachovat opatrnost a zdravý rozum při jeho používání.

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Posilovací lavice slouží ke cvičení různých partií těla v různých polohách.

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

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



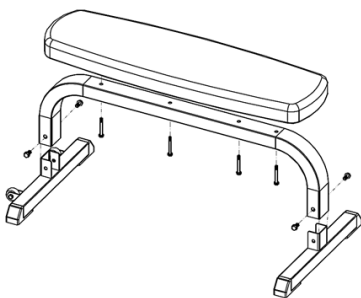
1. sedadlo
2. rám
3. noha

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



- a) Vložte konce rámu do montážních úchytek na nohou a přišroubujte je pomocí šroubů.
- b) K prostřední části rámu přišroubujte sedadlo do příslušných otvorů na spodní straně sedadla.

3.4. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

UPOZORNĚNÍ: Než začnete cvičit na posilovací lavici, zkontrolujte, zda není poškozená, utáhněte šrouby (v případě potřeby) a sedadlo utřete, abyste zabránili klouzáni částí těla. Na posilovací lavici je možné provádět různá cvičení po konzultaci s řádně proškolenou osobou, např. trenérem, a nejlépe pod jeho dohledem.

3.5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- a) Zařízení uchovávejte na suchém a chladném místě chráněném před vlhkostí a přímým slunečním zářením.
- b) Zařízení pravidelně kontrolujte z hlediska jeho technické funkčnosti a na jakákoli poškození.
- c) Na čištění používejte měkký a vlhký hadřík.
- d) K čištění nepoužívejte ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěné kartáče nebo kovové pomůcky), které mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.
- e) Poničené nebo prořoupané sedadlo vyměňte.

FR MANUEL D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Désignation du paramètre	Valeur du paramètre
Nom du produit	BANC DE MUSCULATION
Modèle	GR-TB 55
Dimensions [largeur x longueur x hauteur; mm]	530x1200x410
Poids [kg]	11,7
Capacité de charge maximale [kg]	150

1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

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

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

Pour assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, veillez à l'utiliser et à l'entretenir correctement, conformément aux instructions de ce mode d'emploi. Les caractéristiques techniques et les spécifications contenues dans ce mode d'emploi sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications pour améliorer la qualité.

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.



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.

- a) 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.

- b) 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.
- c) Le produit ne peut être réparé que par le service après-vente du fabricant. N'effectuez pas les réparations vous-même !
- d) 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.
- e) Gardez les pièces d'emballage et les petites pièces d'assemblage hors de portée des enfants.
- f) Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) Cet appareil n'est pas un jouet. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- k) 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.
- l) 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.
- 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.
- s) 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.

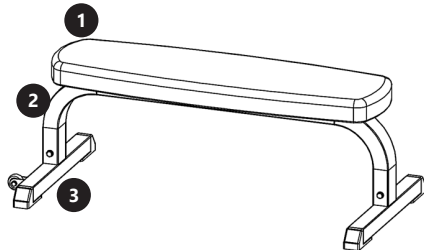
ATTENTION! Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous 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 dans différentes positions.

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

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

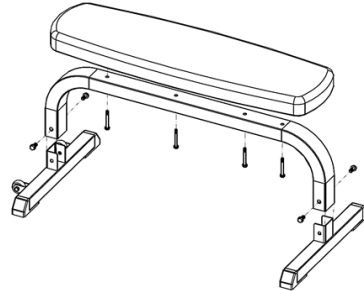


- 1. siège
- 2. cadre
- 3. pied

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



- a) Engagez les extrémités du cadre dans les supports de montage des pieds et fixez-les avec des vis.
- b) Vissez l'assise à la partie centrale du cadre en respectant les trous correspondants à son dos.

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 essuyez l'assise pour éviter le glissement. 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

- a) Conservez l'appareil dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- b) 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.
- c) Nettoyez avec un chiffon doux et humide.
- d) 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.
- e) L'assise usée ou détériorée doit être remplacée.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	PANCA MULTIFUNZIONE
Modello	GR-TB 55
Dimensioni [larghezza x lunghezza x altezza; mm]	530x1200x410
Peso [kg]	11,7
Carico massimo [kg]	150

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 (segnale 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.

- a) 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.

- b) 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.
- c) Il prodotto può essere riparato esclusivamente dal servizio di assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!
- d) 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.
- e) Tenere le parti dell'imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- f) Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini e degli animali.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) L'apparecchio non è un giocattolo. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- k) Tenere l'apparecchio inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e di chiunque non abbia familiarità con l'apparecchio o con questo manuale. Le apparecchiature elettriche sono pericolose nelle mani di utilizzatori inesperti.
- l) 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.
- m) 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 piana, 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.



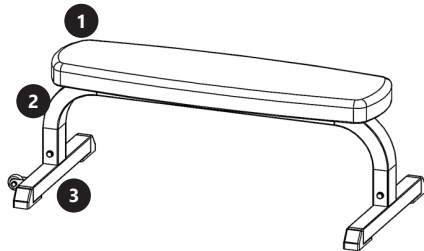
ATTENZIONE! Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

3. PRINCIPI DI UTILIZZO

La panca piana serve per eseguire esercizi su diverse parti del corpo in diverse posizioni.

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

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO

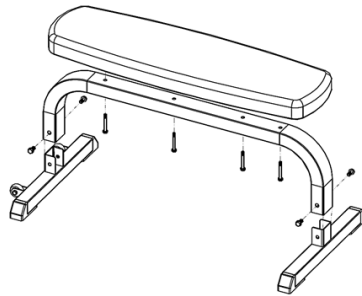


- 1. cuscino del sedile
- 2. telaio
- 3. Piedini

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



- a) Inserire le estremità del telaio nelle staffe di montaggio sulle gambe e fissarle con le viti.
- b) Avvitare il sellino alla parte centrale del telaio secondo i fori corrispondenti sul retro del sellino.

3.4. LAVORO CON L'APPARECCHIO

ATTENZIONE: Prima di esercitarsi sulla panca, controllare che non sia danneggiata, stringere i bulloni (se necessario) e pulire il sellino per evitare che le parti del corpo scivolino. 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

- a) Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità e dalla luce solare diretta.
- b) Eseguire ispezioni regolari dell'apparecchio per assicurarsi che sia in buone condizioni di funzionamento e che non si siano verificati danni.
- c) Per pulire bisogna usare un panno morbido e umido.
- d) 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.
- e) Un sellino consumato o usurato deve essere sostituito.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Denominación del producto	BANCO DE MUSCULACIÓN
Modelo	GR-TB 55
Dimensiones [anchura × longitud × altura; mm]	530x1200x410
Peso [kg]	11,7
Carga máxima [kg]	150

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.

- a) 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.

- b) Si tiene alguna duda sobre el funcionamiento del producto o si este está dañado, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
- c) Cualquier reparación del producto deberá ser realizada por el servicio técnico del fabricante. ¡No reparar el producto por cuenta propia!
- d) 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.
- e) Mantener los elementos de embalaje y las partes pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
- f) Mantener el equipo fuera del alcance de los niños y los animales.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) El producto no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el producto.
- k) 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.
- l) 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.

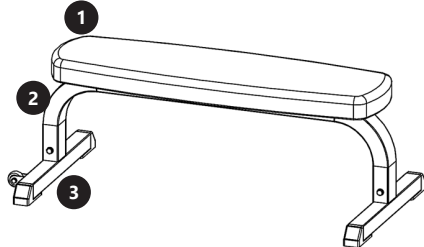
- u) Si experimenta síntomas alarmantes durante el ejercicio, tales como dolor de pecho, mareos, dificultad para respirar, etc., deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico.
- v) Coloque el equipo sobre una superficie estable, seca y plana, manteniendo a su alrededor un espacio libre del ancho 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 en diferentes posiciones. **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



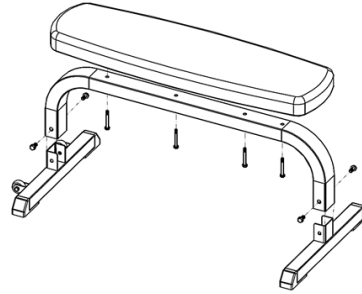
- 1. asiento
- 2. bastidor
- 3. pata

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



- a) Introduzca los extremos del bastidor en los soportes de montaje de las patas y fíjelos con tornillos.
- b) En la parte central del bastidor, atornille el asiento según los agujeros correspondientes en la parte trasera del mismo.

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 asiento para evitar el deslizamiento. 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

- a) Guardar el dispositivo en un lugar fresco y seco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
- b) 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.
- c) Limpiar con un paño suave y húmedo.
- d) 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.
- e) El asiento dañado o desgastado debe sustituirse.

HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

MŰSZAKI ADATOK

Magyarázat Paraméterek	Érték Paraméterek
Termék neve	EDZŐPAD
Modell	GR-TB 55
Méreték [szélesség x hosszúság x magasság; mm]	530x1200x410
Súly [kg]	11,7
Maximális terhelhetőség [kg]	150

1. ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

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

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

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 szituációnak megfelelően (általános figyelmeztető szimbólum)..



Csak beltéri használatra.



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

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

2. BIZTONSÁGOS ÜZEMELTETÉS



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

A figyelmeztetésekben és a használati utasításban szereplő „készülék” vagy „termék” kifejezés az EDZŐPADRA 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 használatát során.

- b) Ha bizonytalan abban, hogy a termék megfelelően működik-e, vagy sérülést észlel, lépjen 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 mindenképpen a termékkel együtt át kell adni.
- e) A csomagolás részeit 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 hatása alatt használni, amely jelentősen korlátozza a koncentrációs képességet.
- h) A készüléket nem használhatják csökkent szellemi, érzékszervi 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 elmagyarázta, hogy hogyan kell kezelni a készüléket.
- i) Ne becsülje 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 épp 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 alkatrészekben (repedések az alkatrészekben és alegységeken, vagy bármilyen más körülmény, amely befolyásolhatja a készülék biztonságos működését). Sérülés esetén a készüléket használat előtt javítsa meg.
- m) A készülékek javítását és karbantartását csak szakképzett személyek végezhetik, kizárólag 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.
- p) A készülék nem játék. Gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül a tisztítási vagy a karbantartási munkálatokat.
- q) Tilos módosítani a készülék felépítését paramétereinek vagy kialakításának megváltoztatása érdekében.
- r) Tartsa távol a készülékeket tűztől és más hőforrásoktól.
- s) Ha az eszköz használójának súlya túllépi a maximális megengedett terhelést, az termék tönkremenetelét okozhatja.
- t) Az eszköz használata előtt mindig be kell melegíteni.
- u) 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 felmérése érdekében konzultáljon orvosával
- x) Ne feledje, hogy a túlzott erőfeszítés súlyos sérülésekhez vezethet, ezért ne becsülje túl képességeit, és gyakoroljon az edző vagy az orvos ajánlásai szerint.
- y) Minden használat előtt szemrevételezéssel ellenőrizze, hogy a készüléken nincs-e a biztonságos használatát befolyásoló sérülés, és hogy az egyes elemek szilárdan rögzítve vannak-e.

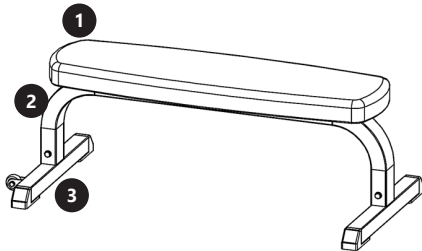
⚠ VIGYÁZAT! Annak ellenére, hogy a készülék minél biztonságosabbra lett tervezve, fel lett szerelve megfelelő biztonsági eszközökkel, valamint a felhasználó biztonságát óvó plusz elemek használatának ellenére is fennáll a baleset vagy sérülés veszélye a készülékkel való munka során. A termék használata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

3. ÜZEMELTETÉS SZABÁLYAI

Az edzőpad a test különböző részeinek, különböző pozíciókban való edzésére szolgál.

A felhasználó felelős a nem rendeltetésszerű használatból eredő bármilyen károkért.

3.1. A KÉSZÜLÉK LEÍRÁSA

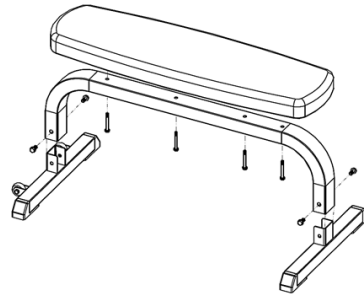


- 1. ülés
- 2. keret
- 3. láb

3.2. BEÜZEMELÉS ELŐTT A KÉSZÜLÉK ELHELYEZÉSE

A készüléket mindig egyenes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen kell használni, gyermekek és csökkent szellemi, érzékszervi vagy mentális funkciókkal rendelkező személyek számára elérhetetlen helyen, az eszköz körül szabad helyet hagyva kitért karjaink távolságában.

3.3. A KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSE



- a) Helyezze a keret végeit a lábakon lévő tartókonzolkba, és csavarozza fel őket.
- b) Csavarozza az ülést a keret középső részéhez az ülés hátulján lévő megfelelő furatok szerint.

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 az ülést, hogy elkerülje testrészeinek megcsúszását. Az edzőpadon különböző gyakorlatokat végezhet megfelelően képzett személy, például edző segítségével, lehetőleg az ő felügyelete mellett.

3.5. TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- a) A készüléket hűvös és száraz helyen, nedvességtől és közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
- b) A készülék rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nincsenek-e raja sérülések és megfelelően működik-e.
- c) A tisztításhoz nedves, puha rongyot kell használni.
- d) Ne használjon éles és/vagy fém eszközöket (pl. drótkéfé vagy fém spatulát) a tisztításhoz, mert azok sérülést okozhatnak a készülék felületét bevonó anyagon.
- e) A sérült vagy elhasznált ülést ki kell cserélni.

DA BRUGSANVISNING

TEKNISKE DATA

Parameter beskrivelse	Parameter værdi
Produktnavn	TRÆNINGSBÆNK
Model	GR-TB 55
Dimensioner [bredde x dybde x højde; mm]	530x1200x410
Vægt [kg]	11,7
Maksimal belastning [kg]	150

1. GENEREL BESKRIVELSE

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

**LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGE LIGT
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 instruktioner kan resultere i alvorlig personskade eller død.

Udtrykket „apparat“ eller „produkt“ i advarslerne og betjeningsvejledningen refererer til TRÆNINGSBÆNK.

- a) Oprethold orden på arbejdspladsen og god belysning. Uorden eller dårlig belysning kan føre til ulykker. Vær fremadrettet, se hvad du laver, og brug sund fornuft, når du bruger dette udstyr.
- b) Hvis du er i tvivl om produktet fungerer korrekt, eller hvis der findes skader, skal du kontakte producentens kundeservice.
- c) Produktet må kun repareres af producentens kundeservice. Foretag ikke reparationer selv!

- d) Gem betjeningsvejledningen til senere brug. Hvis apparatet videregives til tredjemand, skal betjeningsvejledningen også afleveres sammen med apparatet.
- e) Emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
- f) Hold apparatet væk fra børn og kæledyr.
- g) Det er forbudt at betjene apparatet i en tilstand af træthed, sygdom, alkoholpåvirkning, brug af stoffer eller lægemidler, der i væsentlig grad begrænser evnen til at betjene apparatet.
- h) 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.
- i) Overvurder ikke dine evner. Oprethold kropsbalancen under hele arbejdstiden. Dette muliggør bedre kontrol af apparatet i uventede situationer.
- j) Apparatet er ikke et legetøj. Børn bør være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med apparatet.
- k) Opbevar inaktive apparater uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender enheden eller denne betjeningsvejledning. Apparatene er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
- l) 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.
- m) Reparation og vedligeholdelse af apparater bør udføres af kvalificerede personer, der kun anvender originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug.
- n) For at sikre enhedens konstruerede driftsintegritet må du ikke fjerne fabriksinstallerede dæksler eller fjerne skruer.
- o) Rengør apparatet regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
- p) Apparatet er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn af en voksen.
- q) 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. brystsmerte, 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.



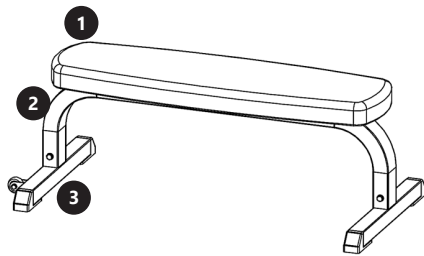
OBS! På trods af at apparatet er designet til at være sikker, har tilstrækkelige beskyttelsesmidler og på trods af brugen af yderligere brugersikkerhedselementer, er der stadig en lille risiko for uheld eller personskade, mens du arbejder med apparatet. Det anbefales at udvise forsigtighed og sund fornuft,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

3. BRUGSBETINGELSER

Træningsbænken bruges til at udføre øvelser for forskellige dele af kroppen i forskellige stillinger.

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

3.1. BESKRIVELSE AF APPARATET

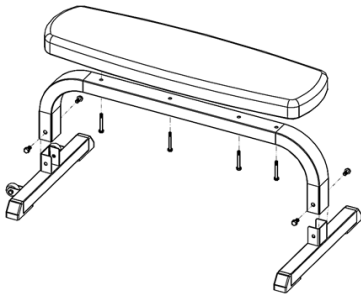


1. sæde
2. ramme
3. ben

3.2. FORBEREDELSE TIL ARBEJDE APPARATETS PLACERING

Apparatet bør altid bruges på en jævn, stabil, ren, brandsikker og tør overflade, utilgængeligt for børn og personer med begrænsede mentale, sensoriske og mentale funktioner, holde et frit rum omkring enheden, måle bredden af armene udfoldet.

3.3. MONTERING AF APPARATET



- a) Sæt enderne af rammen i monteringsbeslagene på ben og fastgør dem med skruerne.
- b) Skru sædet til den centrale del af rammen i henhold til de tilsvarende huller på bagsiden af sædet.

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. 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

- a) Opbevar apparatet på et køligt og tørt sted, beskyttet mod fugt og direkte sollys.
- b) Der bør udføres regelmæssig inspektion af apparatet med hensyn til dens tekniske effektivitet og eventuelle skader.
- c) Brug en blød og fugtig klud til rengøring.
- d) Brug ikke skarpe og / eller metalgenstande (f.eks. en stålborste eller en metalspatel) til rengøring, da de kan beskadige overfladen af det materiale, som apparatet er fremstillet af.
- e) Et beskadiget eller slidt sæde bør udskiftes.

NOTES/NOTIZEN



NOTES/NOTIZEN

| 22

23 |

NOTES/NOTIZEN





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

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

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

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

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

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

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

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

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