GYMREX

SIT UP BENCH

GR-BT 50

USER MANUAL

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

HIGH PERFORMANCE

expondo.com

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

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

PRODUKTNAME	RÜCKEN-BAUCHTRAINER
PRODUCT NAME	SIT UP BENCH
NAZWA PRODUKTU	PRZYRZĄD URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ TRENINGU PLECÓW
NÁZEV VÝROBKU	ZAŘÍZENÍ PRO TRÉNINK ZAD
NOM DU PRODUIT	BANC POUR REDRESSEMENT ASSIS
NOME DEL PRODOTTO	PANCA ROMANA
NOMBRE DEL PRODUCTO	BANCO DE LUMBARES
MODELL PRODUCT MODEL MODEL PRODUKTU MODEL VÝROBKU MODÈLE MODELLO MODELO	GR-BT 50
HERSTELLER MANUFACTURER PRODUCENT VÝROBCE FABRICANT PRODUTTORE FABRICANTE	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	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA | POLAND, EU

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Werte
Produktname	RÜCKEN-BAUCHTRAINER
Modell	GR-BT 50
Maximales Benutzergewicht [kg]	130
Abmessungen [mm]	104x52x66
Gewicht [kg]	10,4

1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

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

VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

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

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE

	Gebrauchsanweisung beachten.
	Recyclingprodukt.
	ACHTUNG!, WARNUNG! oder HINWEIS!, um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (allgemeines Warnzeichen).
	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.

⚠ **HINWEIS!** In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die vom tatsächlichen Aussehen das Produkt abweichen können.

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

2. NUTZUNGSSICHERHEIT

⚠ **ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Die Begriffe „Gerät" oder „Produkt" in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf RÜCKEN-BAUCHTRAINER.

2.1. SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ

a) Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und gut beleuchtet. Unordnung oder schlechte Beleuchtung kann zu Unfällen führen. Handeln Sie vorausschauend, beobachten Sie, was getan wird, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand bei der Verwendung des Gerätes.
b) Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert, oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
c) Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
d) Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändigt werden.
e) Verpackungselemente und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
f) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.

2.2. PERSÖNLICHE SICHERHEIT

a) Seien Sie aufmerksam und verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand beim Betreiben des Gerätes. Ein Moment der Unaufmerksamkeit während der Arbeit kann zu schweren Verletzungen führen.
b) Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch sich bewegende Teile erfasst werden.

2.3. SICHERE ANWENDUNG DES GERÄTS

a) Nicht verwendete Werkzeuge sind außerhalb der Reichweite von Kindern sowie von Personen aufzubewahren, welche weder das Gerät noch die Anleitung kennen. In den Händen unerfahrener Personen können diese Geräte eine Gefahr darstellen.
b) Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
c) Das Gerät muss regelmäßig gereinigt werden, damit sich nicht dauerhaft Schmutz festsetzt.
d) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden..
e) Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
f) Überlasten Sie das Gerät nicht.
g) Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
h) Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
i) Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen durchführen.
j) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.

28.02.2022

k) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.
l) Verwenden Sie das Gerät nicht für therapeutische Zwecke.

⚠ **ACHTUNG!** Obwohl das Gerät in Hinblick auf Sicherheit entworfen wurde und über Schutzmechanismen sowie zusätzlicher Sicherheitselemente verfügt, besteht bei der Bedienung eine geringe Unfall- oder Verletzungsgefahr. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN
Das Rückentrainingsgerät ist ein Gerät, mit dem die Rückenmuskulatur mithilfe geeigneter Übungen trainiert werden kann.
Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!
Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG
LISTE DER VERBINDUNGSSTÜCKE

Lp.	Name	Anzahl
1	Fußstützenrahmen	1
2	Vordere Basis	1
3	Hintere Basis	1
4	Linke Griffstange	1
5	Rechte Griffstange	1
6	Hauptrahmen	1
7	Verstellbarer Rahmen	1
8	Rückenlehne	2
9	Stift für Griffe	1
10	Drehknopf zur Einstellung	2
11	Polsterlehne	1
12	Griffabdeckung	2
13	Fusstütze	4
14	Befestigungsschraube	1
15	Quadratische Kappe bzw. Blende	1
16	Mittlerer Stecker	1
17	Runde Kappe	2
18	Unterlegscheibe M10	5
19	Unterlegscheibe M8	4
20	Nylonmutter M10	5
21	Sechskantschraube M10x70	4
22	Sechskantschraube M10x65	1
23	Sechskantschraube M8x20	4

3.2. VORBEREITUNG ZUR VERWENDUNG
ARBEITSPLATZ DES GERÄTES
Verwenden Sie das Gerät nicht bei Umgebungstemperaturen über 45°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit über 85%. Das Gerät darf nur in gut belüfteten Räumen verwendet werden. Halten Sie das Gerät von heißen Oberflächen fern. Das Gerät sollte immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Oberfläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und psychischen Fähigkeiten verwendet werden.

AUFBAU DES GERÄTES
1. Befestigen Sie den verstellbaren Rahmen (7) an der vorderen Basis (2) und verriegeln Sie ihn mit dem Einstellknopf (10).
2. Befestigen Sie die hintere Basis (3) mit 2 Schrauben (21), 2 Unterlegscheiben (18) und 2 Nylonmuttern (20) am Hauptrahmen (6).
3. Befestigen Sie den verstellbaren Rahmen (7) und den Hauptrahmen (6) mit der Schraube (22), der Unterlegscheibe (18) und 2 Nylonmuttern (20).

AUFBAU DES GERÄTES
ACHTUNG! Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern während der Montage von Hand an. Verwenden Sie keinen Schlüssel!

ACHTUNG: Die Explosionszeichnungen von diesem Produkt befinden sich auf den letzten Seiten der Bedienungsanleitung S. 17-18.

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

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value
Product name	SIT UP BENCH
Model	GR-BT 50
Maximum user weight [kg]	130
Dimensions [mm]	104x52x66
Weight [kg]	10,4

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

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

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

LEGEND

	Read instructions before use.
	The product must be recycled.
	WARNING! or CAUTION! or REMEMBER! Applicable to the given situation. (general warning sign)
	Only use indoors.

⚠ **PLEASE NOTE!** Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details may differ from the actual product.
The original operation manual is written in German. Other language versions are translations from the German.

2. USAGE SAFETY
⚠ **ATTENTION!** Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.
The terms „device" or „product" are used in the warnings and instructions to refer to SIT UP BENCH.

2.1. SAFETY IN THE WORKPLACE
a) Make sure the workplace is clean and well lit. A messy or poorly lit workplace may lead to accidents. Try to think ahead, observe what is going on and use common sense when working with the device.
b) If you are unsure about whether the product is operating correctly or if you find damage, please contact the manufacturer's service centre.
c) Only the manufacturer's service centre may make repairs to the product. Do not attempt to make repairs yourself!
d) Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.
e) Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
f) Keep the device away from children and animals.

2.2. PERSONAL SAFETY
a) When working with the device, use common sense and stay alert. Temporary loss of concentration while using the device may lead to serious injuries.
b) Do not wear loose clothing or jewellery. Loose clothing, jewellery or long hair may get caught in moving parts.

2.3. SAFE DEVICE USE
a) Do not overload the device. Use the appropriate tools for the given task. A correctly-selected device will perform the task for which it was designed better and in a safer manner.
b) When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.
c) Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
d) Clean the device regularly to prevent stubborn grime from accumulating.
e) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.
f) It is forbidden to interfere with the structure of the device in order to change its parameters or construction.
g) Do not overload the device.
h) Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
i) Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health counterindications.
j) Always do a warm up before you start using the device.
k) In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.
l) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m around the device.
m) Do not use the equipment for therapeutic purposes.

28.02.2022

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

3. USE GUIDELINES
The back training device is a device designed to train the muscles of the back doing appropriate exercises.
The product is intended for home use only!
The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.

3.1. DEVICE DESCRIPTION
CONNECTOR LIST

Lp.	Name	Anzahl
1	Footrest frame	1
2	Front base	1
3	Rear base	1
4	Left handle bar	1
5	Right handle bar	1
6	Main frame	1
7	Adjustable frame	1
8	Support	2
9	Pin for handles	1
10	Adjustment knob	2
11	Cushion	1
12	Handle cover	2
13	Foot	4
14	Fixing screw	1
15	Square cap	1
16	Middle plug	1
17	Round cap	2
18	washer M10	5
19	washer M8	4
20	Nylon nut M10	5
21	Hexagonal bolt M10x70	4
22	Hexagonal bolt M10x65	1
23	Hexagonal bolt M8x20	4

3.2. PREPARING FOR USE
APPLIANCE LOCATION
The ambient temperature must not exceed 45°C and the relative humidity should not exceed 85%. Only use the device in well-ventilated areas. Keep the device away from any hot surfaces. The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions.

ASSEMBLING THE DEVICE
1. Attach the adjustable frame (7) to the front base (2) and lock it with the adjustment knob (10).
2. Attach the rear base (3) to the main frame (6) with 2 screws (21), 2 washers (18) and 2 nylon nuts (20).
3. Attach the adjustable frame (7) and main frame (6) with the screw (22), washer (18) and 2 nylon nuts (20).

ASSEMBLING THE DEVICE
CAUTION! Manually tighten all bolts and nuts during assembly. Do not use any wrench!

ATTENTION! This product's exploded view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 17-18).

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

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	PRZYRZĄD URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ TRENINGU PLECÓW
Model	GR-BT 50
Maksymalne obciążenie [kg]	130
Wymiary [cm]	104x52x66
Ciężar [kg]	10,4

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

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

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

OBJAŚNIENIE SYMBOLI

	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.

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

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

2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA
⚠ **UWAGA!** Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. 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 PRZYRZĄD URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ TRENINGU PLECÓW.

2.1. BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU PRACY
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.

2.2. BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE
a) Należy być uważnym, kierować się zdrowym rozsądkiem podczas pracy urządzeniem. Chwila nieuwagi podczas pracy, może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała.
b) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycone przez ruchome części.

2.3. BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA
a) Nie należy przeciążać urządzenia. Używać narzędzi odpowiednich do danego zastosowania. Prawidłowo dobrane urządzenie wykona lepiej i bezpieczniej pracę dla którego zostało zaprojektowane.
b) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
c) 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.
d) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
e) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
f) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
g) Nie należy przeciążać urządzenia.
h) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
i) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
j) W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.

28.02.2022

k) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5m wolnej przestrzeni wokół.
l) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia stanu zdrowia.
m) Nie należy używać sprzętu w celach terapeutycznych.

⚠ **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

Przyrząd do ćwiczeń treningu pleców jest przyrządem zaprojektowanym do wykonywania treningów partii mięśniowych pleców przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń.

Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

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

3.1. OPIS URZĄDZENIA

LISTA ELEMENTÓW

Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rama podnóżka	1
2	Podstawa przednia	1
3	Podstawa tylna	1
4	Drążek lewego uchwytu	1
5	Drążek prawego uchwytu	1
6	Rama główna	1
7	Rama regulowana	1
8	Oparcie	2
9	Sworzeń do uchwytów	1
10	Pokrętło do regulacji	2
11	Poduszka	1
12	Nakładka na uchwyt	2
13	Stopka	4
14	Śruba mocująca	1
15	Zaślepka kwadratowa	1
16	Wtyczka środkowa	1
17	Zaślepka okrągła	2
18	Podkładka M10	5
19	Podkładka M8	4
20	Nakrętka nylonowa M10	5
21	Śruba z łbem sześciokątnym M10x70	4
22	Śruba z łbem sześciokątnym M10x65	1
23	Śruba z łbem sześciokątnym M8x20	4

3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY

UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Temperatura otoczenia nie może przekraczać 45°C a wilgotność względna nie powinna przekraczać 85%. Urządzenie należy używać tylko w miejscach dobrze wentylowanych. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych.

MONTAŻ URZĄDZENIA

1. Zamocować ramę regulowaną (7) do podstawy przedniej (2) i zablokować za pomocą pokrętła do regulacji (10).
2. Zamocować podstawę tylną (3) do ramy głównej (6) za pomocą 2 śrub (21), 2 podkładek (18) i 2 nakrętek nylonowych (20).
3. Zamocować ramę regulowaną (7) i ramę główną (6), za pomocą śruby (22), podkładki (18) i 2 nakrętek nylonowych (20).

MONTAŻ URZĄDZENIA

UWAGA! Wszystkie śruby i nakrętki na etapie montażu dokręcić ręcznie. Nie używać żadnego klucza!

UWAGA: Rysunki złożeniowe produktu znajdują się na końcu instrukcji na stronach: 17-18.

3..3. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	ZAŘÍZENÍ PRO TRÉNINK ZAD
Model	GR-BT 50
Maximální hmotnost uživatele [kg]	130
Rozměry [mm]	104x52x66
Hmotnost [kg]	10,4

1. VŠEOBECNÝ POPIS

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

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

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

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

	Před použitím výrobku se seznamte s návodem.
	Recyklovatelný výrobek.
⚠	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci. (všeobecná výstražná značka)
	Pouze k použití ve vnitřních prostorech.

⚠ **POZOR!** Obrázky v tomto návodu jsou pouze ilustrační a v některých detailech se od skutečného vzhledu výrobku mohou lišit.

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

2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ

⚠ **POZNÁMKA!** Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení" nebo „výrobek" v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na ZAŘÍZENÍ PRO TRÉNINK ZAD.

2.1. BEZPEČNOST NA PRACOVIŠTI

a) Na pracovišti udržujte pořádek a mějte dobré osvětlení. Nepořádek nebo špatné osvětlení mohou vést k úrazům. Buďte předvídaví a sledujte, co se během práce kolem vás děje. Při práci se zařízením vždy zachovávejte zdravý rozum.
b) Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte poškození, kontaktujte servis výrobce.
c) Výrobek může opravovat pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
d) Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho pozdějšího použití. V případě předávání zařízení třetím osobám musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.
e) Obalový materiál a drobné montážní prvky uchovávejte na místě nedostupném pro děti.
f) Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.

2.2. OSOBNÍ BEZPEČNOST

a) Při práci se zařízením buďte pozorní, řiďte se zdravým rozumem. Chvilka nepozornosti při práci může vést k vážnému úrazu.
b) Nenoste volné oblečení nebo šperky. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou zachytit rotující díly.

2.3. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ

a) Zařízení nepřetěžujte. Pro daný úkol používejte vždy správný typ nářadí. Správně zvolené nářadí lépe a bezpečněji provede práci, pro kterou bylo navrženo.
b) Nepoužívaná zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a osob, které nejsou seznámeny se zařízením nebo návodem k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
c) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživateli tak při práci se zařízením nehrozí žádné nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.
d) Pravidelně čistěte zařízení, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
e) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu dospělé osoby.
f) Nezasahujte do zařízení s cílem změnit jeho parametry nebo konstrukci.
g) Zařízení nepřetěžujte.
h) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.
i) Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
j) Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
k) Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
l) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, a zajistěte minimálně 0,5 m volného prostoru kolem zařízení.
m) Nepoužívejte zařízení k terapeutickým účelům.

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

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ
Zařízení pro trénink zad je zařízení určené k trénování svalů zad pomocí vhodných cviků.
Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!
Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ
SEZNAM KONEKTORŮ

Lp.	Name	Anzahl
1	Rám podnožky	1
2	Přední základna	1
3	Zadní základna	1
4	Tyč levé rukojeti	1
5	Tyč pravé rukojeti	1
6	Hlavní rám	1
7	Nastavitelný rám	1
8	Opěradlo	2
9	Pístní čep pro rukojeti	1
10	Regulační knoflík	2
11	Polštář	1
12	Kryt rukojeti	2
13	Stopka	4
14	Upevňovací šroub	1
15	Čtvercová záslepka	1
16	Střední zástrčka	1
17	Kulatá záslepka	2
18	Podložka M10	5
19	Podložka M8	4
20	Nylonová matice M10	5
21	Šestihranný šroub M10x70	4
22	Šestihranný šroub M10x65	1
23	Šestihranný šroub M8x20	4

3.2. PŘÍPRAVA K PRÁCI
UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ
Okolní teplota nesmí překročit 45°C a relativní vlhkost nesmí překročit 85%. Zařízení používejte pouze na dobře větraných místech. Zařízení udržujte v bezpečné vzdálenosti od veškerých horkých povrchů. Zařízení vždy používejte na rovnoměrném, stabilním, čistém a ohnivzdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi.

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ
1. Připevněte nastavitelný rám (7) k přední základně (2) a zajistěte jej regulačním knoflíkem (10).
2. Připevněte zadní základnu (3) k hlavnímu rámu (6) pomocí 2 šroubů (21), 2 podložek (18) a 2 nylonových matic (20).
3. Připevněte nastavitelný rám (7) a hlavní rám (6) pomocí šroubu (22), podložky (18) a 2 nylonových matic (20).

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ
POZOR! Během montáže utáhněte všechny šrouby a matice rukou. Nepoužívejte žádný klíč!

POZNÁMKA! Výkresy sestavení produktu jsou na konci příručky na str. 17-18.

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

28.02.2022

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	BANC POUR REDRESSEMENT ASSIS
Modèle	GR-BT 50
Capacité de charge maximale [kg]	130
Dimensions [mm]	104x52x66
Poids [kg]	10,4

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

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

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

SYMBOLES

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

⚠ **REMARQUE !** Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre appareil peut ne pas être identique.
La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ
⚠ **ATTENTION !** Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.
Les notions d'« appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au BANC POUR REDRESSEMENT ASSIS.

2.1. SÉCURITÉ AU POSTE DE TRAVAIL
a) Veillez à ce que votre poste de travail soit toujours propre et bien éclairé. Le désordre ou un éclairage insuffisant peuvent entraîner des accidents. Soyez prévoyant, observez les opérations et faites preuve de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.
b) En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
c) Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de réparer le produit par vous-même !
d) Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.
e) Tenez les éléments d'emballage et les pièces de fixation de petit format hors de portée des enfants.
f) Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

2.2. SÉCURITÉ DES PERSONNES
a) Soyez attentif et faites preuve de bon sens lors que vous utilisez l'appareil. Un moment d'inattention pendant le travail peut entraîner des blessures graves.
b) Ne portez ni vêtements amples ni bijoux. Les vêtements amples, les bijoux et les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.

2.3. UTILISATION SÉCURITAIRE DE L'APPAREIL
a) Ne faites pas surchauffer l'appareil. Utilisez les outils appropriés pour l'usage que vous en faites. Le choix d'appareils appropriés et l'utilisation soigneuse de ceux-ci produisent de meilleurs résultats.
b) Les outils qui ne sont pas en cours d'utilisation doivent être mis hors de portée des enfants et des personnes qui ne connaissent ni l'appareil, ni le manuel d'utilisation s'y rapportant. Entre les mains de personnes inexpérimentées, ce genre d'appareils peut représenter un danger.
c) Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.
d) Nettoyez régulièrement l'appareil pour en prévenir l'encrassement.
e) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils se trouvent sous la supervision d'un adulte responsable.
f) Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.
g) Ne surchargez pas l'appareil.
h) Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
i) Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
j) Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.

k) Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
l) Placez le banc multifonction pour abdominaux sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,5 m d'espace soit libre de chaque côté.
m) N'utilisez pas l'appareil à des fins thérapeutiques.

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

3. CONDITIONS D'UTILISATION
Le dispositif d'entraînement du dos est un appareil conçu pour entraîner les muscles du dos à l'aide d'exercices appropriés.
Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée !
L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL
LISTE DES CONNECTIONS

Lp.	Name	Anzahl
1	Cadre de repose-pieds	1
2	Base avant	1
3	Base arrière	1
4	Barre de poignée gauche	1
5	Barre de poignée droite	1
6	Cadre principal	1
7	Cadre ajustable	1
8	Dossier	2
9	Pivot pour poignées	1
10	Bouton de réglage	2
11	Coussin	1
12	Protection de poignée	2
13	Pied	4
14	Vis de fixation	1
15	Bouchon carré	1
16	Fiche du milieu	1
17	Bouchon rond	2
18	Rondelle M10	5
19	Rondelle M8	4
20	Écrou en nylon M10	5
21	Vis à tête hexagonale M10x70	4
22	Vis à tête hexagonale M10x65	1
23	Vis à tête hexagonale M8x20	4

3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION
CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL :
La température ambiante ne doit pas dépasser 45 °C et l'humidité relative 85 %. Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux bien aérés. Tenez l'appareil à l'écart des surfaces chaudes. Utilisé toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ininflammable et sèche, hors de portée des enfants et des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées.

MONTAGE DE L'APPAREIL
1. Fixez le cadre réglable (7) à la base avant (2) et verrouillez-le avec le bouton de réglage (10).
2. Fixez la base arrière (3) au cadre principal (6) avec 2 vis (21), 2 rondelles (18) et 2 écrous en nylon (20).
3. Fixez le cadre réglable (7) et le cadre principal (6) avec la vis (22), la rondelle (18) et 2 écrous en nylon (20).

MONTAGE DE L'APPAREIL
ATTENTION! Pendant l'assemblage serrez tous les vis et écrous à la main. N'utilisez aucune clé!

ATTENTION! Les vues éclatées de ce produit se trouvent aux dernières pages du manuel d'utilisation p. 17-18.

3.3. NETTOYAGE ET ENTRETIEN
a) Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
b) Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez que des détergents doux qui conviennent à l'entretien des surfaces en contact avec des produits alimentaires.
c) Laissez bien sécher tous les composants après chaque nettoyage avant de réutiliser l'appareil.
d) Conservez l'appareil dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
e) Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
f) Il est conseillé de laver l'appareil uniquement avec un chiffon mou et humide.
g) N'utilisez aucun objet présentant des arêtes tranchantes, ni objet métallique (tels qu'une brosse ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'appareil.
h) Ne nettoyez pas l'appareil pas avec des substances acides. L'équipement médical, les solvants, les carburants, les huiles et les produits chimiques peuvent endommager l'appareil.

28.02.2022

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Parametri - Descrizione	Parametri - Valore
Nome del prodotto	PANCA ROMANA
Modello	GR-BT 50
Capacità di carico massima [kg]	130
Dimensioni [mm]	104x52x66
Peso [kg]	10,4

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

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

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

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

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

⚠ **AVVERTENZA!** Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.
Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO
⚠ **ATTENZIONE!** Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a gravi lesioni o addirittura al decesso.
Il termine „apparecchio" o „prodotto" nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/al PANCA ROMANA.

2.1. SICUREZZA SUL LAVORO
a) Mantenere il posto di lavoro pulito e ben illuminato. Il disordine o una scarsa illuminazione possono portare a incidenti. Essere sempre prudenti, osservare che cosa si sta facendo e utilizzare il buon senso quando si adopera il dispositivo.
b) In presenza di dubbi sul corretto funzionamento del dispositivo o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
c) Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
d) Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.
e) Tenere gli elementi di imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
f) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

2.2. SICUREZZA PERSONALE
a) Prestare attenzione e usare il buon senso quando si utilizza il dispositivo. Un momento di disattenzione durante il lavoro può causare gravi lesioni.
b) Non indossare indumenti larghi o gioielli. Vestiti sciolti, gioielli o capelli lunghi possono impigliarsi nelle parti in movimento.

2.3. USO SICURO DEL DISPOSITIVO
a) Non far surriscaldare il dispositivo. Utilizzare strumenti appropriati. Dispositivi scelti correttamente e un attento utilizzo degli stessi portano a risultati migliori.
b) Gli strumenti inutilizzati devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e le istruzioni d'uso. Nelle mani di persone inesperte, questo dispositivo può rappresentare un pericolo.
c) Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
d) Pulire regolarmente l'apparecchio in modo da evitare l'accumulo di sporcizia.
e) Questo apparecchio non è un giocattolo! La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto.
f) È vietato intervenire sulla costruzione del dispositivo per modificare i suoi parametri o la sua costruzione.
g) Non sovraccaricare il dispositivo.
h) Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
i) Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
j) Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire sempre esercizi di riscaldamento.
k) Se durante l´allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l´allenamento e consultare un medico.
l) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,5 m attorno alla macchina.
m) Non utilizzare il dispositivo per fini terapeutici.

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

3. CONDIZIONI D'USO
Il dispositivo per l'allenamento della schiena è progettato per allenare le parti muscolari della schiena attraverso esercizi appropriati.
Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!
L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO
ELENCO DEI CONNETTORI

Lp.	Name	Anzahl
1	Telaio del poggiapiedi	1
2	Base anteriore	1
3	Base posteriore	1
4	Asta di presa sinistra	1
5	Asta di presa destra	1
6	Telaio principale	1
7	Telaio regolabile	1
8	Schienale	2
9	Perno della maniglia	1
10	Manopola di regolazione	2
11	Cuscino	1
12	Rivestimento della maniglia	2
13	Piedino	4
14	Vite di serraggio	1
15	Tappo quadrato	1
16	Spina centrale	1
17	Tappo rotondo	2
18	Podkładka M10	5
19	Podkładka M8	4
20	Nakrętka nylonowa M10	5
21	Śruba z łbem sześciokątnym M10x70	4
22	Śruba z łbem sześciokątnym M10x65	1
23	Śruba z łbem sześciokątnym M8x20	4

3.2. PREPARAZIONE AL FUNZIONAMENTO
Posizionamento del dispositivo:
La temperatura ambiente non deve superare i 45°C, l'umidità dell'aria relativa non deve superare l'85%. Utilizzare il dispositivo solamente in luoghi ben ventilati. Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore. Il dispositivo va sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, lontano dalla portata dei bambini e di persone con capacità psichiche, sensoriali e mentali ridotte.

Montaggio del dispositivo
1. Fissare il telaio regolabile (7) alla base anteriore (2) e bloccarlo con la manopola di regolazione (10).
2. Fissare la base posteriore (3) al telaio principale (6) utilizzando 2 bulloni (21), 2 rondelle (18) e 2 dadi di bloccaggio (20).
3. Fissare il telaio regolabile (7) e il telaio principale (6), utilizzando il bullone (22), la rondella (18) e 2 dadi nylon (20).

MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO
ATTENZIONE: Durante il montaggio occorre serrare tutti i dadi e i bulloni a mano. Non usare alcuna chiave!

ATTENZIONE! Le viste esplose di questo prodotto sono disponibili nell'ultima pagina (17-18) del manuale d´uso.

3.3. PULIZIA E MANUTENZIONE
a) Prima di compiere le operazioni di pulizia assicurarsi sempre di staccare la spina del cavo di alimentazione.
b) Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
c) Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
d) Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
e) Per la pulizia utilizzare un panno morbido e umido.
f) Non utilizzare oggetti appuntiti o / e metallici (come una spazzola o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale con cui è fatto il dispositivo.
g) Non pulire il dispositivo con sostanze acide. Attrezzature mediche, diluente per vernici, carburante, olio o altre sostanze chimiche possono danneggiare l'unità.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro - Descripción	Parámetro - Valor
Nombre del producto	BANCO DE LUMBARES
Modelo	GR-BT 50
Carga máxima [kg]	130
Dimensiones [mm]	104x52x66
Peso [kg]	10,4

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

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

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

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

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

⚠ **¡ADVERTENCIA!** En este manual se incluyen fotos ilustrativas que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.
El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

2. SEGURIDAD
⚠ **¡ATENCIÓN!** Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.
Conceptos como „aparato" o „producto" en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a BANCO DE LUMBARES.

2.1. SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO
a) Mantenga el lugar de trabajo limpio y bien iluminado. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Tenga cuidado, preste atención al trabajo que está realizando y use el sentido común cuando utilice el dispositivo.
b) En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
c) El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
d) Conserve el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.
e) Los elementos de embalaje y pequeñas piezas de montaje deben mantenerse alejados del alcance de los niños.
f) Mantenga el equipo alejado de niños y animales.

2.2. SEGURIDAD PERSONAL
a) Actúe con precaución y use el sentido común cuando maneje este producto. La más breve falta de atención durante el trabajo puede causar lesiones graves.
b) No utilice ropa holgada o adornos tales como joyas. La ropa holgada, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.

2.3. MANEJO SEGURO DEL APARATO
a) No permita que el aparato se sobrecaliente. Utilice las herramientas apropiadas para cada trabajo. Debe seleccionarse el aparato adecuado para cada aplicación y utilizarse conforme al fin para el que ha sido diseñado, para conseguir así los mejores resultados.
b) Mantenga las herramientas fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el equipo en sí o no hayan recibido las instrucciones pertinentes al respecto. En manos de personas inexpertas este equipo puede representar un peligro.
c) Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
d) Limpie regularmente el dispositivo para evitar que la suciedad se incruste permanentemente.
e) Este aparato no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños que no estén bajo la supervisión de adultos.
f) Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
g) No permita que el aparato se sobrecargue.
h) Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
i) Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
j) Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.

28.02.2022

k) Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
l) Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.
m) No utilice el equipo con fines terapéuticos.

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

3. INSTRUCCIONES DE USO

El aparato de ejercicios para la espalda es un dispositivo diseñado para entrenar los músculos de la espalda mediante ejercicios adecuados.
¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!
El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO
LISTA DE CONECTORES

Lp.	Name	Anzahl
1	Barra del reposapiés	1
2	Base delantera	1
3	Base trasera	1
4	Barra del asa izquierda	1
5	Barra del asa derecha	1
6	Marco principal	1
7	Barra ajustable	1
8	Apoyo	2
9	Pasador del soporte	1
10	Perilla de ajuste	2
11	Almohadilla	1
12	Almohadilla del asa	2
13	Pie	4
14	Tornillo de sujeción	1
15	Tapa cuadrada	1
16	Conector central	1
17	Tapa redonda	2
18	Arandela M10	5
19	Arandela M8	4
20	Tuerca de nylon M10	5
21	Tornillo hexagonal M10x70	4
22	Tornillo hexagonal M10x65	1
23	Tornillo hexagonal M8x20	4

3.2. PREPARACIÓN PARA LA PUESTA EN MARCHA
LUGAR DE TRABAJO:
La temperatura ambiente no debe sobrepasar los 45°C y la humedad relativa no debe exceder el 85%. El equipo solamente se puede utilizar en habitaciones bien ventiladas. Mantenga la unidad alejada de superficies calientes. El aparato se debe usar siempre en una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, fuera del alcance de los niños y de personas con funciones psíquicas, mentales y sensoriales limitadas.

MONTAJE DE LA MÁQUINA
1. Fije la barra ajustable (7) a la base delantera (2) y bloquee con la perilla de ajuste (10).
2. Fije la base trasera (3) al marco principal (6) utilizando 2 tornillos (21), 2 arandelas (18) y 2 tuercas de seguridad (20).
3. Fije la barra ajustable (7) y el marco principal (6), utilizando tornillos (22), arandelas (18) y 2 tuercas de seguridad (20).

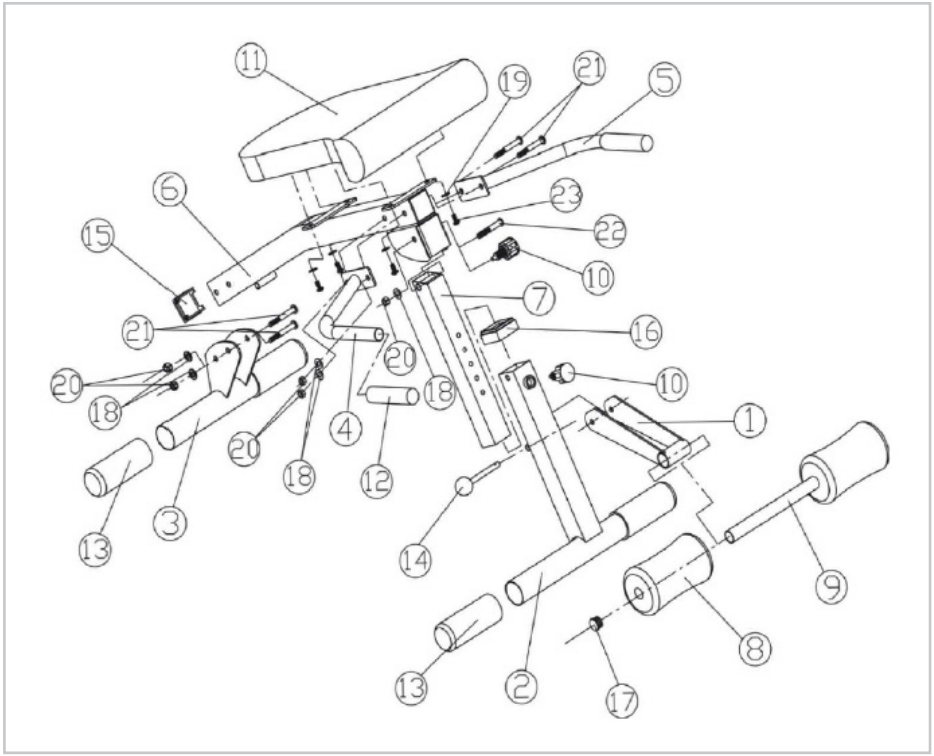
MONTAJE DE LA MÁQUINA
¡Atención! Apriete todos los tornillos y tuercas a mano durante el montaje. ¡No utilice ninguna llave!

¡ATENCIÓN! El despiece de este producto se encuentra en las últimas páginas de las instrucciones p. 17-18.

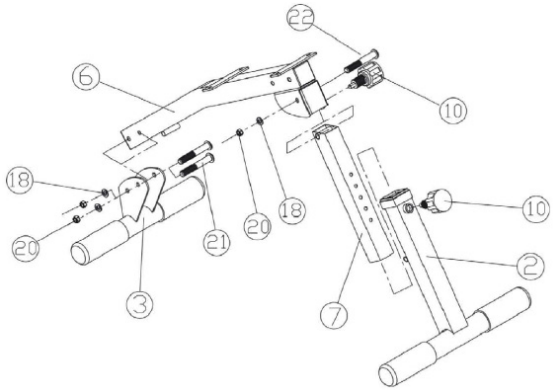
3.3. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO
a) Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
b) Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
c) En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo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

28.02.2022

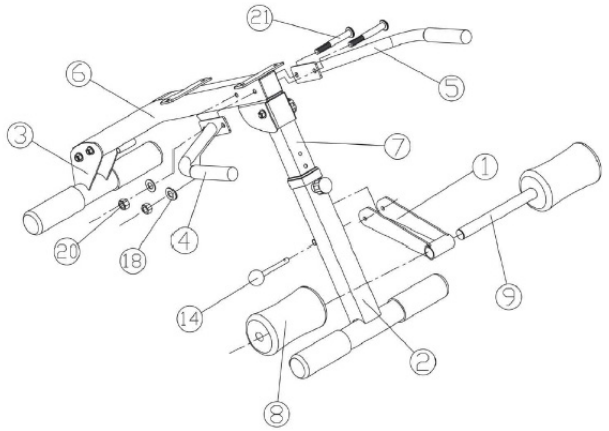
MONTAGEZEICHNUNGEN / ASSEMBLY DRAWINGS / RYSUNKI ZŁOŻENIOWE / MONTÁŽNÍ VÝKRESY / PLANS DE MONTAGE
DISEGNI DI MONTAGGIO / PLANOS DE MONTAJE



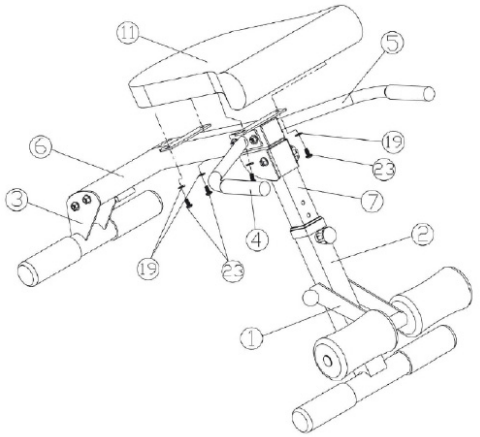
1



2



3



NOTES/NOTIZEN

28.02.2022

GYMREX

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

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

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

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

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

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

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

CONTACT

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

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

e-mail: info@expondo.com