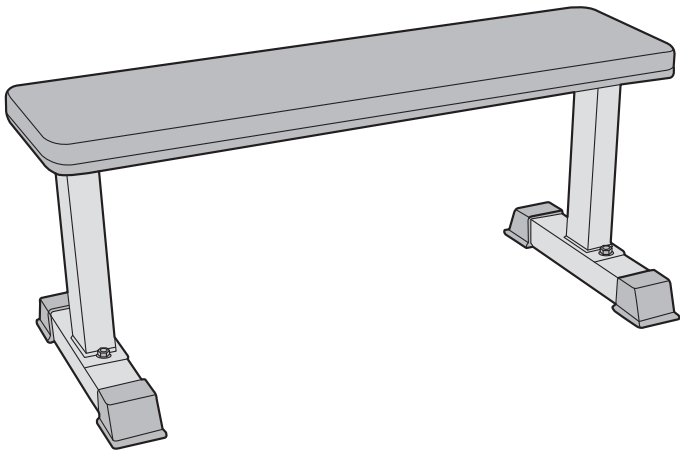




User Manual
Flat Weight Workout Exercise Bench

Manuel d'utilisation
Banc de musculation plat

Manual del usuario
Banco plano para hacer ejercicios con pesas

Bedienungsanleitung
Flache Hantel-Workout-Trainingsbank

Manuale per l'uso
Panca piatta per allenamento con pesi

Gebruikershandleiding
Vlakke Trainingsbank

Instrukcja obsługi
Płaska ławka do ćwiczeń z ciężarkami

Bruksanvisning
Plan träningsbänk för viktträning

Manual do usuário
Banco plano para exercícios com pesos

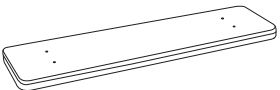
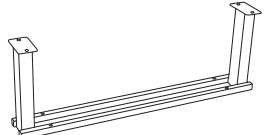
Kullanım Kılavuzu
Ağırlık Egzersizi için Düz Sehpa

組み立てマニュアル

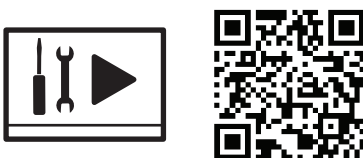
フラットウェイト練習エクササイズベンチ

دليل المستخدم
مقعد رياضي لتمارين الأثقال

B072Z1WN4S

Package Contents		
Contenu de l'emballage Contenido del paquete Verpackungsinhalt Contenuto della confezione Inhoud van de verpakking Zawartość opakowania Förpackningens innehåll Conteúdo do pacote Paket içeriği バッケージ内容 محتويات العبوة		
Parts		
Pièces Piezas Teile Pezzi Części Delar Peças Parçalar 部品 القطع		
A		x1
B		x1
C		x2
Hardware		
Quincaillerie Tornillería Befestigungsmittel Viteria Bevestigingsmiddelen Okucia Hårdvara Ferragens Malzeme 金具 الأجهزة		
D		x4
E		x4
F		x4
G	 M8 × 40	x4
H	 M10 × 70	x4
I		x1

Getting Started
Mise en route | Introducción | Erste Schritte | Indicazioni preliminari al montaggio | Aan de slag | Zanim zaczniesz
Komma igång | Introdução | Başlarken | はじめに | البدء



 Nylocks nuts lock securely to resist vibrations. Make sure that all nylock nuts are fully tightened before using the bench. The nylock nuts cannot be tightened by hand—use the included wrench (side 16). If you do not use the wrench, the Nylock nuts may not fit through the bolts, or the bolts may be too long.
Les écrous Nylstop se verrouillent solidement pour résister aux vibrations. S'assurer que tous les écrous Nylstop sont bien serrés avant d'utiliser le banc. Les écrous Nylstop ne peuvent pas être serrés à la main, utiliser la clé fournie (côté 16). Si la clé n'est pas utilisée, les écrous Nylstop risquent de ne pas passer à travers les boulons, ou les boulons peuvent être trop longs.

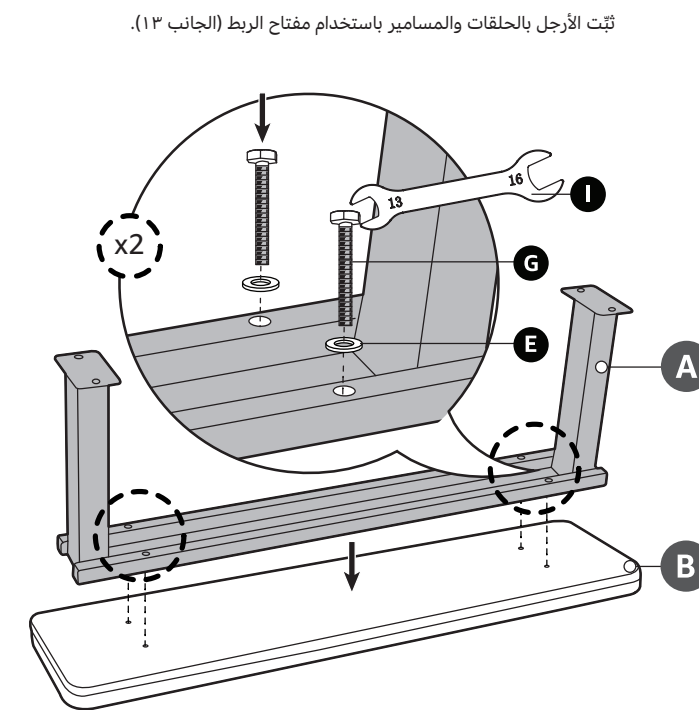
Las tuercas Nylocks se bloquean firmemente para resistir las vibraciones. Asegúrese de que todas las tuercas Nylock estén completamente apretadas antes de utilizar el banco. Las tuercas Nylock no se pueden apretar a mano: utilice la llave incluida (lado de 16 mm). Si no utiliza la llave, es posible que las tuercas Nylock no pasen a través de los pernos o los pernos pueden ser demasiado largos.
Nylock-Muttern gewährleisten eine sichere, vibrationsbeständige Verbindung. Alle Nylock-Muttern müssen vor Gebrauch der Hantelbank fest angezogen werden. Die Nylock-Muttern können nicht von Hand angezogen werden – verwenden Sie den im Lieferumfang enthaltenen Schraubenschlüssel (Seite 16). Bei Nichtverwendung des Schraubenschlüssels passen die Nylock-Muttern gegebenenfalls nicht durch die Schrauben oder sind die Schrauben zu lang.
I dadi autobloccanti resistono alle vibrazioni. Prima di usare la panca accertarsi che tutti i dadi autobloccanti siano serrati bene. I dadi autobloccanti non possono essere serrati a mano – usare la chiave doppia fissa in dotazione (apertura di misura 16). Se non si usa la chiave doppia fissa, i dadi autobloccanti potrebbero non inserirsi sui bulloni oppure è possibile che questi ultimi siano troppo lunghi.
Nylock-moeren zorgen voor een veilige borging om trillingen te weerstaan. Zorg ervoor dat alle Nylock-moeren volledig zijn vastgedraaid voordat u de bank gebruikt. De Nylock-moeren kunnen niet met de hand worden vastgedraaid. Gebruik de meegeleverde sleutel (zijde 16). Als u de sleutel niet gebruikt, passen de Nylock-moeren mogelijk niet door de bouten of zijn de bouten mogelijk te lang.
Nakrętki Nylocks blokują się, zapewniając odporność na wibracje. Przed użyciem ławki upewnij się, że wszystkie nakrętki zabezpieczające są w pełni dokręcone. Nakrętek Nylock nie można dokręcać ręcznie – używaj dotychczasowego klucza (strona 16). Jeśli nie użyjesz klucza, nakrętki Nylock mogą nie pasować do śrub lub śruby mogą okazać się zbyt długie.
Nylock-muttrarna låser fast säkert för att motstå vibrationer. Se till att alla Nylock-muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder bänken. Nylock-muttrarna kan inte dras åt för hand. Använd därför den medföljande skruvnyckeln (sida 16). Om du inte använder skruvnyckeln kan det hända att Nylock-muttrarna antingen inte passar på bultarna, eller att bultarna är för långa.
As porcas Nylock se fixam com segurança para resistir a vibrações. Certifique-se de que todas as porcas Nylock estejam totalmente apertadas antes de usar o banco. As porcas Nylock não podem ser apertadas manualmente: use a chave incluída (lado 16). Se você não usar a chave, as porcas Nylock podem não se encaixar nos parafusos, ou os parafusos podem ser muito longos.
Nylock somunlar güvenli bir şekilde kilitlenerek titreşime karşı direnç gösterir. Sehpayı kullanmadan önce tüm nylock somunların tamamen sıkıldığından emin olun. Nylock somunlar elle sıkılamaz. Birlikte verilen anahtarın kullanın (16 numaralı taraf). Anahtar kullanmazsanız nylock somunlar civatalardan geçemeyebilir veya civatalar çok uzun kalabilir.
ナイロックナットは振動に耐え、確実に締結するためのナットです。作業台を使用する前に、全てのナイロックナットがしっかりと締め付けられていることを確認してください。ナイロックナットは手で締め付けられないので、付属のレンチ (2面幅16) を使用してください。レンチを使用しない場合、ナイロックナットがボルトに通らなかったり、ボルトが長すぎたりすることがあります。
يتم قفل الصواميل النايلون بأمان لمقاومة الاهتزازات. تأكد من إحكام ربط جميع الصواميل النايلون تمامًا قبل استخدام المقعد. لا يمكن ربط الصواميل النايلون يدويًا—استخدم مفتاح الربط المرفق (الجانب ١٦). إذا كنت لا تستخدم مفتاح الربط، فقد لا يتم تثبيت الصواميل النايلون بالبراعي، أو قد تكون البراعي طويلة جدًا.

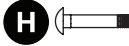
As porcas Nylock se fixam com segurança para resistir a vibrações. Certifique-se de que todas as porcas Nylock estejam totalmente apertadas antes de usar o banco. As porcas Nylock não podem ser apertadas manualmente: use a chave incluída (lado 16). Se você não usar a chave, as porcas Nylock podem não se encaixar nos parafusos, ou os parafusos podem ser muito longos.
Nylock somunlar güvenli bir şekilde kilitlenerek titreşime karşı direnç gösterir. Sehpayı kullanmadan önce tüm nylock somunların tamamen sıkıldığından emin olun. Nylock somunlar elle sıkılamaz. Birlikte verilen anahtarın kullanın (16 numaralı taraf). Anahtar kullanmazsanız nylock somunlar civatalardan geçemeyebilir veya civatalar çok uzun kalabilir.
ナイロックナットは振動に耐え、確実に締結するためのナットです。作業台を使用する前に、全てのナイロックナットがしっかりと締め付けられていることを確認してください。ナイロックナットは手で締め付けられないので、付属のレンチ (2面幅16) を使用してください。レンチを使用しない場合、ナイロックナットがボルトに通らなかったり、ボルトが長すぎたりすることがあります。
يتم قفل الصواميل النايلون بأمان لمقاومة الاهتزازات. تأكد من إحكام ربط جميع الصواميل النايلون تمامًا قبل استخدام المقعد. لا يمكن ربط الصواميل النايلون يدويًا—استخدم مفتاح الربط المرفق (الجانب ١٦). إذا كنت لا تستخدم مفتاح الربط، فقد لا يتم تثبيت الصواميل النايلون بالبراعي، أو قد تكون البراعي طويلة جدًا.

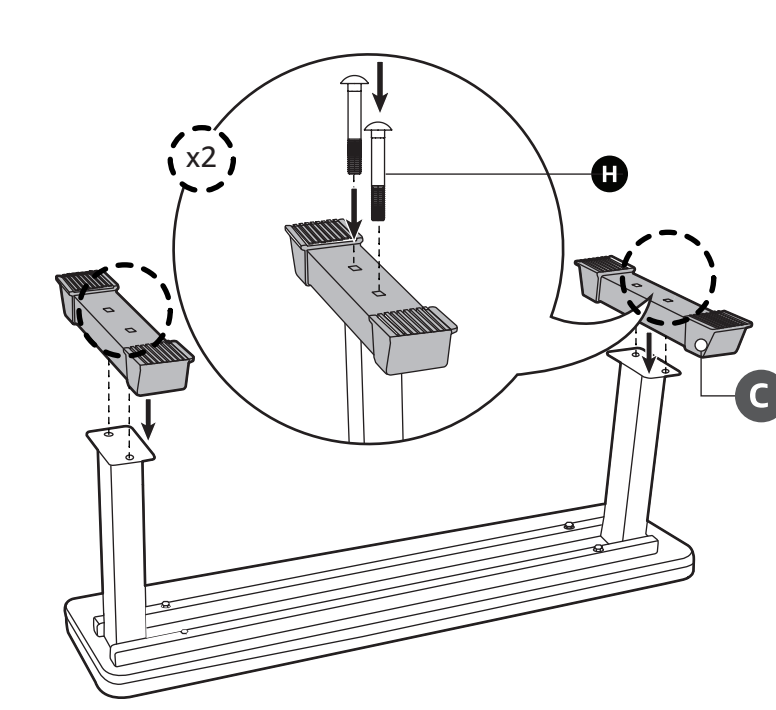
Use side 13 of the wrench in assembly step 1, then use side 16 in assembly step 3.
Utiliser le côté 13 de la clé à l'étape 1 de l'assemblage, puis le côté 16 à l'étape 3 de l'assemblage.
Utilice el lado de 13 mm de la llave en el paso de montaje 1, luego utilice el lado de 16 mm en el paso de montaje 3.
Verwenden Sie in Montageschritt 1 Seite 13 des Schraubenschlüssels und in Montageschritt 3 Seite 16.
Usare l'apertura di misura 13 della chiave doppia fissa al passaggio 1 del montaggio e poi quella di misura 16 al passaggio 3.
Gebruik zijde 13 van de sleutel in montagestap 1 en gebruik zijde 16 in montagestap 3.
Na etapie 1 montažu używaj strony klucza oznaczonego numerem 13, a na etapie 3 – numerem 16.
Använd 13 mm-sidan på skruvnyckeln i monteringssteg 1, och använd sedan 16 mm-sidan i monteringssteg 3.
Use o lado 13 da chave na etapa 1 da montagem, depois use o lado 16 na etapa 3 da montagem.
Montajın 1. adımında anahtarın 13 numaralı tarafını, 3. adımında ise 16 numaralı tarafını kullanın.
組立て手順1では2面幅13のレンチを使用し、組立て手順3では2面幅16を使用してください。

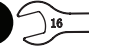
استخدم الجانب ١٣ من مفتاح الربط في خطوة التركيب ١، ثم استخدم الجانب ١٦ في خطوة التركيب ٣.

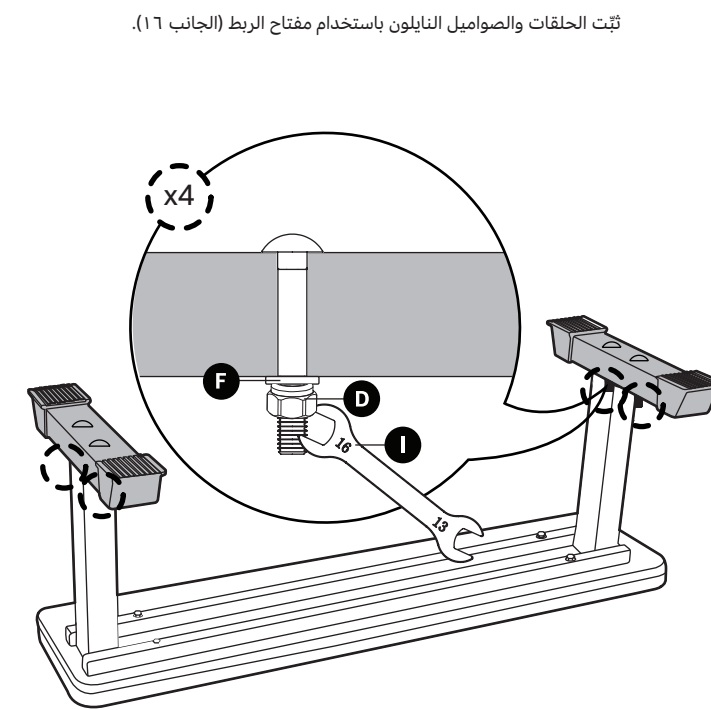
1.   x4  x4
Secure legs with washers and bolts using the wrench (side 13).
Fixer les pieds avec les rondelles et les boulons à l'aide de la clé (côté 13).
Fije las patas con arandelas y pernos utilizando la llave (lado de 13 mm).
Sichern Sie die Standbeine unter Verwendung des Schraubenschlüssels (Seite 13) mit Unterlegscheiben und Schrauben.
Fissare le gambe con rondelle e bulloni mediante la chiave doppia fissa (apertura di misura 13).
Bevestig de poten met ringen en bouten met behulp van de sleutel (zijde 13).
Przymocuj nogi za pomocą podkładek i śrub, używając klucza (strona 13).
Använd skruvnyckeln för att fästa benen med brickor och bultar (13 mm-sidan).
Prenha as pernas com arruelas e parafusos usando a chave (lado 13).
Anahtar yardımıyla bacakları conta ve civatalarla sabitleyin (13 numaralı taraf).
レンチ (2面幅13) を使って、脚をワッシャーとボルトで固定します。
ربط المسامير عبر الأرجل والحوامل.



2.  x4
Thread bolts through the feet and legs.
Passer les boulons dans les pieds et les jambes.
Enrosque los pernos a través de los pies y las patas.
Drehen Sie die Schrauben durch die Füße und Standbeine ein.
Inserire i bulloni attraverso i supporti alle estremità e le gambe.
Steek de bouten door de voeten en de poten.
Przełóż śruby przez stopki i nogi.
Gänga bultarna genom fötterna och benen.
Passe os parafusos pelos pés e pernas.
Civataları, ayaklardan ve bacaklardan geçirin.
ボルトを足と脚に通します。
اربط المسامير عبر الأرجل والحوامل.



3.   x4  x4
Secure washers and nylock nuts using the wrench (side 16).
Fixer les rondelles et les boulons Nylstop à l'aide de la clé (côté 16).
Apriete las arandelas y las tuercas Nylock con la llave (lado de 16 mm).
Sichern Sie die Unterlegscheiben und Nylock-Muttern mit dem Schraubenschlüssel (Seite 16).
Fissare le rondelle e i dadi autobloccanti mediante la chiave doppia fissa (apertura di misura 16).
Zet de ringen en Nylock-moeren vast met behulp van de sleutel (zijde 16).
Przymocuj podkładki i nakrętki Nylock za pomocą klucza (strona 16).
Fäst brickorna och Nylock-muttrarna med skruvnyckeln (sida 16).
Fixe as arruelas e as porcas Nylock usando a chave (lado 16).
Anahtar kullanarak cantaları ve nylock somunları sabitleyin (16 numaralı taraf).
レンチ (2面幅16) を使ってワッシャーとナイロックナットを固定します。
ثبت الحلقات والصواميل النايلون باستخدام مفتاح الربط (الجانب ١٦).



EN Safety Instructions
DANGER Risk of suffocation! Keep any packaging materials away from children and pets – these materials are a potential source of danger, e.g. suffocation.

CAUTION Risk of injury! Product is not for children. Do not let children climb on or play with the product.
Read these instructions carefully and retain them for future use. If this product is passed to a third party, then these instructions must be included.
This product must be assembled by an adult.
Always use the product on a firm, level ground.
Fully tighten all nuts (D/G/H) using the wrench (I) before use.
Do not use this product if any parts are missing, damaged, or worn.
Do not over-tighten the nuts.
Regularly examine the product for wear and tear. Stop using the product at first sign of damage or if parts become detached.
Never exceed the maximum load capacity of 700 lbs (317.52 kg), including user weight 400 lbs + training weight 300 lbs.

Intended Use
The product is designed for private, home use (class H) and is not intended for commercial use.
No liability will be accepted for damages resulting from improper use or non-compliance with these instructions.

Cleaning and Maintenance
To clean the product, wipe with a soft, slightly damp cloth.
Check the components regularly to make sure all screws and bolts are tightened.
Store in a cool and dry place away from children and pets.

Net weight	approx. 21.6 lbs (9.8 kg)
Dimensions (W x H x D)	approx. 41.3 x 19 x 17.7" (105 x 48 x 45 cm)
Load capacity	700 lbs/317.52 kg (includes user weight 400 lbs + training weight 300 lbs)
Material	Steel (frame), PVC (cushion)
Surface coating	Powder coating

Feedback and Help
We would love to hear your feedback. Please consider leaving a rating and review through your purchase orders.
If you need help with your product, log in to your account and navigate to the customer service / contact us page.

FR Consignes de sécurité
DANGER Risque d'étouffement ! Mettre tous les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. Ces matériaux constituent une source de danger potentiel, p. ex. d'étouffement.

ATTENTION Risque de blessures ! Ce produit n'est pas pour les enfants. Ne pas laisser les enfants monter sur le produit ni jouer à proximité.
Lire ces instructions avec soin et les conserver pour toute référence ultérieure. Si ce produit est fourni à un tiers, ces instructions doivent être incluses.
Ce produit doit être assemblé par un adulte.
Toujours utiliser ce produit sur un sol ferme et de niveau.
Serrer complètement tous les écrous (D/G/H) à l'aide de la clé (I) avant l'utilisation.
Ne pas utiliser ce produit si des pièces sont manquantes, endommagées ou usées.
Ne pas trop serrer les écrous.
Examiner régulièrement ce produit pour détecter les traces d'usure. Cesser d'utiliser le produit dès les premiers signes d'endommagement ou si des pièces se détachent.
Ne jamais dépasser la capacité de charge maximale de 700 lb (317,52 kg), comprend le poids de l'utilisateur 400 lb et des poids et haltères 300 lb.

Utilisation prévue
Le produit est conçu pour un usage privé, à domicile (classe H) et n'est pas destiné à un usage commercial.
Aucune responsabilité ne sera acceptée pour les dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou du non-respect de ces instructions.

Nettoyage et entretien
Pour nettoyer le produit, l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humide.
Vérifier régulièrement les composants pour s'assurer que toutes les vis et boulons sont serrés.
Entreposer dans un lieu frais et sec, à l'écart des enfants et des animaux domestiques.

Spécifications

Poids net	environ 9,8 kg
Dimensions (L x H x P)	environ 105 x 48 x 45 cm
Capacité de charge	700 lb/317,52 kg (comprend le poids de l'utilisateur 400 lb et des poids et haltères 300 lb)
Matériau	Acier (structure), PVC (coussin)
Revêtement de surface	Revêtement en poudre

Commentaires et aide

Nous aimerions recevoir vos commentaires. N'hésitez pas à laisser une note et un commentaire par le biais de vos bons de commande. Si vous avez besoin d'aide en ce qui concerne votre produit, contactezvous à votre compte et accédez à la page Service à la clientèle/Contactez-nous.

ES Instrucciones de seguridad

⚠ PELIGRO **¡Riesgo de asfixia!** Mantenga los materiales de embalaje fuera del alcance de los niños y los animales domésticos, ya que son una fuente potencial de peligro, por ejemplo, de asfixia.

⚠ PRECAUCIÓN **¡Riesgo de lesiones!** El producto no es apto para niños. No deje que los niños se suban al producto o jueguen con él.

- Lea atentamente estas instrucciones y consérvelas para su uso futuro. Si este producto se cede a un tercero, deberán incluirse estas instrucciones.
- Este producto debe ser ensamblado por un adulto.
- Utilice siempre el producto sobre un piso firme y nivelado.
- Apriete bien todas las tuercas (D/G/H) con la llave (I) antes de su uso.
- No utilice este producto si falta alguna pieza, está dañada o desgastada.
- No apriete demasiado las tuercas.
- Examine periódicamente el producto para detectar cualquier deterioro. Deje de utilizar el producto a la primera señal de daños o si se desprenden piezas.
- Nunca supere la capacidad de carga máxima de 700 libras (317,52 kg), incluya 400 libras de peso de usuario + 300 libras de peso de entrenamiento.

Uso previsto

- El producto está diseñado para uso privado, doméstico (clase H) y no está diseñado para uso comercial.
- No se aceptará ninguna responsabilidad por daños derivados de un uso inadecuado o del incumplimiento de estas instrucciones.

Limpeza y mantenimiento

- Para limpiar el producto, pase un paño suave y ligeramente húmedo.
- Compruebe regularmente los componentes para asegurarse de que todos los tornillos y pernos están apretados.
- Guarde en un lugar fresco y seco, alejado de niños y animales domésticos.

Especificaciones

Peso neto	aprox. 9,8 kg
Dimensiones (ancho x alto x profundidad)	aprox. 105 x 48 x 45 cm
Capacidad de carga	700 libras/317,52 kg (incluye 400 libras de peso de usuario + 300 libras de peso de entrenamiento)
Material	Acero (armazón), PVC (cojín)
Revestimiento de la superficie	Pintura electrostática

Comentarios y ayuda

Nos encantaría recibir tus comentarios. Considera la posibilidad de dejar una valoración y una reseña en tus pedidos. Si necesitas ayuda con tu producto, inicia sesión en tu cuenta y dirígete a la página de servicio al cliente o contacto.

DE Sicherheitshinweise

⚠ GEFAHR **Erstickungsrisiko!** Halten Sie jegliches Verpackungsmaterial von Kindern und Haustieren fern. Diese Materialien sind eine mögliche Gefahrenquelle – so besteht z. B. Erstickungsgefahr.

⚠ VORSICHT **Verletzungsrisiko!** Dieses Produkt ist nicht für Kinder geeignet. Kindern darf das Klettern auf das Produkt und das Spielen mit ihm nicht gestattet werden.

- Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum Nachschlagen auf. Bei einer Weitergabe dieses Produkts an Dritte muss diese Anleitung beigelegt werden.
- Dieses Produkt darf nur von erwachsenen Personen zusammengebaut werden.
- Das Produkt nur auf einem festen, ebenen Boden verwenden.
- Ziehen Sie alle Muttern (D/G/H) vor Gebrauch des Produkts mit dem Schraubenschlüssel (I) an.

- Dieses Produkt darf nicht verwendet werden, wenn Teile fehlen oder beschädigt oder abgenutzt sind.
- Die Schrauben nicht zu fest anziehen.
- Unternehmen Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß. Stellen Sie den Gebrauch des Produkts ein, sobald Sie eine Beschädigung feststellen oder sich einzelne Teile von ihm ablösen beginnen.
- Die maximale Tragfähigkeit des Produkts von 317,52 kg bzw. 700 lbs unter Einbeziehung des Benutzergewichts von 181,44 kg bzw. 400 lbs und das Trainingsgewicht von 136,08 kg bzw. 300 lbs. darf nicht überschritten werden.

Verwendungszweck

- Dieses Produkt ist für den privaten Hausgebrauch (Klasse H) und für keine kommerzielle Verwendung vorgesehen.
- Für Schäden infolge einer unsachgemäßen Verwendung oder einer Missachtung dieser Anleitung wird keine Haftung übernommen.

Reinigung und Instandhaltung

- Zum Reinigen dieses Produkts ist es mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch abzuwischen.
- Überprüfen Sie die einzelnen Komponenten regelmäßig und achten Sie darauf, dass alle Schrauben fest sitzen.
- Bewahren Sie es an einem kühlen, trockenen Ort abseits von Kindern und Haustieren auf.

Technische Daten

Nettogewicht	ca. 9,8 kg
Abmessungen (H x B x T)	ca. 105 x 48 x 45 cm
Tragfähigkeit	317,52 kg bzw. 700 lbs (umfasst das Benutzergewicht von 181,44 kg bzw. 400 lbs und das Trainingsgewicht von 136,08 kg bzw. 300 lbs)
Material	Stahl (Rahmen), PVC (Polster)
Oberflächenbeschichtung	Pulverbeschichtung

Feedback und Hilfe

Wir würden uns sehr über Ihr Feedback freuen. Bitte denken Sie daran, eine Bewertung und Rezension zu Ihren Bestellungen zu hinterlassen. Loggen Sie sich in Ihr Konto ein und navigieren Sie zur Seite „Kundenservice / Kontakt“, falls Sie Hilfe zu Ihrem Produkt benötigen.

IT Istruzioni per la sicurezza

⚠ PERICOLO **Rischio di soffocamento.** Tenere tutto il materiale d'imballaggio fuori della portata dei bambini e di animali domestici – il materiale può essere pericoloso, ossia causare il soffocamento.

⚠ ATTENZIONE **Rischio di lesioni personali.** La panca non è concepita per bambini. Non permettere a bambini di salire sulla panca o di giocare con essa.

- Leggere queste istruzioni con attenzione e conservarle. Se si trasferisce la panca a terzi, accludere queste istruzioni.
- La panca deve essere montata da un adulto.
- Usare sempre la panca su una superficie orizzontale e solida.
- Prima di usare la panca, serrare bene tutti i dadi (D/G/H) mediante la chiave doppia fissa (I).
- Non usare la panca se vi sono parti mancanti, danneggiate o usurate.
- Non serrare eccessivamente i dadi.
- Esaminare regolarmente la panca per individuare segni di usura. Cessare di usare la panca al primo segno di danni o se si staccano parti.
- Non superare mai la portata della panca, pari a 700 libbre (317,52 kg), include il peso dell'utilizzatore di 400 libbre + il peso di allenamento di 300 libbre.

Uso previsto

- La panca è stata progettata per l'uso privato in un'abitazione (classe H) e non è concepita per l'uso commerciale.
- Non sarà accettata nessuna responsabilità di danni derivanti da uso improprio o inosservanza di queste istruzioni.

Pulizia e manutenzione

- Passare sulla panca un panno morbido e inumidito.
- Controllare periodicamente i componenti per accertarsi che tutte le viti e i bulloni sono serrati.
- Conservare la panca in un luogo fresco e asciutto lontano da bambini e animali domestici.

Dati tecnici

Peso netto	circa 9,8 kg
Dimensioni (L x A x P)	circa 105 x 48 x 45 cm
Portata	700 libbre/317,52 kg (include il peso di allenamento di 300 libbre)
Materialie	Acciaio (telaio), PVC (imbottitura)
Rivestimento	Realizzato per sinterizzazione

Feedback e aiuto

Ci piacerebbe ricevere il tuo feedback. Ti invitiamo a lasciare una valutazione e una recensione sui tuoi ordini di acquisto. Se hai bisogno di aiuto in merito al tuo prodotto, accedi al tuo account e vai al servizio clienti o alla pagina Contattaci.

NL Veiligheidsinstructies

⚠ GEVAAR **Verstikkingsgevaar!** Houd al het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen en huisdieren omdat ze een bron van gevaar, zoals verstikking, kunnen vormen.

⚠ VOORZICHTIG **Risico op letsel!** Dit product is niet geschikt voor kinderen. Laat kinderen niet op het product klimmen of ermee spelen.

- Lees deze instructies zorgvuldig door en bewaar ze voor toekomstig gebruik. Als dit product wordt doorgegeven aan een derde, moet u deze instructies meegeven.
- Dit product moet door een volwassene worden gemonteerd.
- Gebruik het product altijd op een stevige en vlakke ondergrond.
- Draai voor gebruik alle moeren (D/G/H) volledig vast met behulp van de sleutel (I).
- Gebruik dit product niet als er onderdelen ontbreken, beschadigd of versleten zijn.
- Draai de moeren niet te vast.
- Controleer het product regelmatig op slijtage. Stop met het gebruik van het product bij de eerste tekenen van beschadiging of als onderdelen losraken.
- Overschrijd nooit het maximale draagvermogen van 700 lbs (317,52 kg), inclusief gewicht van gebruiker 400 lbs + trainingsgewicht 300 lbs.

Beoogd gebruik

- Het product is ontworpen voor privé- c.q. thuisgebruik (klasse H) en is niet bedoeld voor commercieel gebruik.
- Er wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor schade als gevolg van oneigenlijk gebruik of het niet opvolgen van deze instructies.

Reiniging en onderhoud

- Veeg het product schoon met een zachte, vochtige doek.
- Controleer de onderdelen regelmatig om er zeker van te zijn dat alle schroeven en bouten vastzitten.
- Bewaar het product op een koele, droge plaats en uit de buurt van kinderen.

Specificatie

Nettogewicht	ca. 9,8 kg
Afmetingen (b x h x d)	ca. 105 x 48 x 45 cm
Belastbaarheid	700 lbs/317,52 kg (inclusief gewicht van gebruiker 400 lbs + trainingsgewicht 300 lbs)
Materiala	Staal (onderstel), PVC (kussen)
Afwerking	Poedercoating

Feedback en hulp

Graag ontvangen wij jouw feedback. Overweeg om een beoordeling en recensie achter te laten via e aankooporders. Als je hulp nodig hebt met je product, meld je dan aan bij je account en navigeer naar de klantenservice-/contactpagina.

PL Zasady bezpieczeństwa

⚠ NIEBEZPIECZESTWO **Ryzyko uduszenia!** Chować wszelkie materiały opakowaniowe przed dziećmi i zwierzętami domowymi – materiały te stanowią potencjalne źródło zagrożenia, np. uduszeniem.

⚠ OSTROŻNIE **Ryzyko obrażeń!** Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Nie pozwalaj dzieciom wchodzić na produkt ani bawić się nim.

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję i zachowaj ją do wykorzystania w przyszłości. W przypadku przekazania produktu osobie trzeciej należy dołączyć do niego niniejszą instrukcję.
- Produkt może być montowany wyłącznie przez osobę dorosłą.
- Zawsze używaj produktu na twardym, równym podłożu.
- Przed użyciem całkowicie pokręć wszystkie nakrętki (D/G/H) za pomocą klucza (I).
- Nie używaj produktu, jeśli brakuje jakichkolwiek części lub jeśli części są uszkodzone lub zużyte.
- Nie dokręcaj nakrętek zbyt mocno.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem zużycia. Przestań używać produktu przy pierwszych oznakach uszkodzenia lub w przypadku oderwania części.
- Nigdy nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 317,52 kg obejmującego wagę użytkownika wynoszącą 181 kg i wagę treningową wynoszącą 136 kg.

Przeznaczenie

- Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego w warunkach domowych (klasa H) i nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.
- Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania lub nieprzestrzegania niniejszej instrukcji.

Czyszczenie i konserwacja

- W celu wyczyszczenia produktu przetrzyj go miękką, lekko wilgotną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj części produktu, aby upewnić się, że wszystkie śruby są dokręcone.
- Przechowuj produkt w chłodnym i suchym miejscu z dala od dzieci i zwierząt domowych.

Specyfikacja

Waga netto	ok. 21,6 lb (9,8 kg)
Wymiary (szer. x wys. x gł.)	ok. 41,3 x 19 x 17,7” (105 x 48 x 45 cm)
Maksymalne obciążenie	700 lb/317,52 kg (w tym waga użytkownika 181 kg i waga treningowa 136 kg)
Materiał	stal (rama), PCW (poduszka)
Pokrycie powierzchni	powłoka proszkowa

Opinie i pomoc

Chcielibyśmy poznać Twoją opinię. Zachęcamy do pozostawienia oceny i recenzji. Można to zrobić w sekcji zamówień. Jeśli potrzebujesz pomocy dotyczącej produktu, zaloguj się na konto, a następnie przejdź na stronę „Dział Obsługi Klienta” lub „Skontaktuj się z nami”.

⚠ FARA **Risk för kvävning!** Håll allt förpackningsmaterial borta från barn och husdjur. Materialen utgör en potentiell fara, t.ex. kvävningrisk.

⚠ FÖRSIKTIGHET **Risk för skada!** Produkten är inte avsedd för barn. Låt inte barn klättra på eller leka med produkten.

- Läs de här anvisningarna noggrant och spara dem för framtida bruk. De här anvisningarna måste inkluderas om produkten överlämnas till tredje part.
- Den här produkten måste monteras av en vuxen.
- Använd alltid den här produkten på en stabil, plan yta.
- Dra åt alla muttrar (D/G/H) ordentligt med skruvnyckeln (I) före användning.
- Använd inte den här produkten om några delar saknas, är skadade eller slitna.
- Dra inte åt muttrarna för hårt.
- Kontrollera regelbundet om produkten är sliten. Sluta använda produkten vid första tecken på skador, eller om delar lossnar.
- Överskrid aldrig den maximala lastkapaciteten på 317,52 kg (700 lbs), inklusive användarvikt 181,44 kg (400 lbs) + träningsvikt 136,08 kg (300 lbs).

Avsedd användning

- Produkten är avsedd för privat användning i hemmet (klass H) och är inte avsedd för kommersiellt bruk.
- Inget ansvar tas för skador som uppstår till följd av felaktig användning eller bristande överensstämmelse med de här anvisningarna.

Rengöring och underhåll

- Torka av med en mjuk, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten.
- Kontrollera delarna regelbundet för att se till att alla skruvar och bultar är åtdragna.
- Förvara på en sval och torr plats. Förvaras oåtkomlig för barn och husdjur.

Specifikation

Nettovikt	ca. 9,8 kg (21,6 lbs)
Mått (B x H x D)	ca. 105 x 48 x 45 cm (41,3 x 19 x 17,7 tum)
Lastkapacitet	317,52 kg (700 lbs) (inkluderar användarvikt 181,44 kg (400 lbs) + träningsvikt 136,08 kg (300 lbs))
Material	Stål (ram), PVC (dyna)
Ytbeläggning	Pulverlackering

Äterkoppling och hjälp

Vi vill gärna höra dina åsikter. Låmna gärna betyg och omdömen när du handlar från oss. Om du behöver hjälp med en produkt du har köpt loggar du in på ditt konto och går till sidan Kundtjänst.

PT Instruções de segurança

⚠ PERIGO **Risco de sufocamento!** Mantenha todos os materiais de embalagem fora do alcance de crianças e animais de estimação; esses materiais são uma fonte potencial de perigo, como sufocamento.

⚠ CUIDADO **Risco de lesão!** O produto não é destinado a crianças. Não permita que crianças subam nem brinquem com o produto.

- Leia estas instruções com atenção e guarde-as para uso futuro. Se o produto for transferido para terceiros, estas instruções deverão ser incluídas.
- Este produto deve ser montado por adultos.
- Sempre use o produto sobre uma superfície firme e nivelada.

- Aperte completamente todas as porcas (D/G/H) usando a chave (I) antes do uso.
- Não use o produto se houver alguma peça danificada, desgastada ou faltando.
- Não aperte demais as porcas.
- Examine o produto regularmente para verificar a existência de algum desgaste. Interrompa o uso do produto ao primeiro sinal de dano ou se as peças se soltarem.
- Nunca exceda a capacidade máxima de carga de 317,52 kg (700 lb), incluindo o peso do usuário de 181,44 kg (400 lb) e o peso de treinamento de 136,08 kg (300 lb).

Indicação de uso

- O produto foi projetado para uso doméstico privado (classe H) e não se destina ao uso comercial.
- Não nos responsabilizamos por danos resultantes do uso inadequado ou não conformidade com estas instruções.

Limpeza e manutenção

- Para limpar o produto, passe um pano macio e levemente úmido.
- Verifique os componentes regularmente para ter certeza de que todos os parafusos e porcas estão apertados.
- Armazene em local fresco e seco, longe de crianças e animais de estimação.

Especificação

Peso líquido	aproximadamente 9,8 kg (21,6 lb)
Dimensões (L x A x P)	aproximadamente 105 cm x 48 cm x 45 cm (41,3 pol x 19 pol x 17,7 pol)
Capacidade de carga	317,52 kg/700 lb (inclui o peso do usuário de 181,44 kg (400 lb) e o peso de treinamento de 136,08 kg (300 lb))
Material	Aço (estrutura), PVC (almofada)
Revestimento da superfície	Revestimento em pó

Comentários e ajuda

Adorárimos ouvir seus comentários. Considere deixar uma classificação e uma avaliação em seus pedidos de compra. Se precisar de ajuda com o produto, faça login em sua conta e navegue até a página de atendimento ao cliente/fale conosco.

⚠ DİKKAT **Yaralanma riski!** Ürün çocuklar için değildir. Çocukların ürünün üzerine çıkmasına veya ürünü oynamasına izin vermeyin.

- Bu talimatları dikkatlice okuyup ileride kullanmak üzere saklayın. Bu ürün üçüncü bir tarafa teslim edilirken söz konusu talimatlar da paylaşılmaldır.
- Bu ürün yetkilinler tarafından monte edilmelidir.
- Ürünü daima sağlam ve düz zeminde kullanın.
- Kullanmadan önce anahtar (I) kullanarak tüm somunları (D/G/H) tamamen sıkın.
- Herhangi bir parçası eksik, hasarlı veya yıpranmışa ürünü kullanmayın.
- Somunları aşırı sıkmayın.
- Üründe aşınma ve yıpranma olup olmadığının düzenli olarak kontrol edin. İlk hasar belirtisinde veya parçalarının ayrılması durumunda ürünü kullanmayı bırakın.
- 181 kg (400 lbs) kullanıcı + 136 kg (300 lbs) malzeme ağırlığı dahil olmak üzere maksimum 317 kg (700 lbs) yük kapasitesini asla aşmayın.

Kullanım Amacı

- Ürün özel, ev içi kullanım için tasarlanmıştır (H sınıfı) ve ticari kullanım için uygun değildir.
- Hatalı kullanımdan veya bu talimatlara uyulmamasından kaynaklanan hasarlardan dolayı hiçbir sorumluluk kabul edilmeyecektir.

Temizlik ve Bakım

- Ürünü temizlemek için hafif nemli yumuşak bir bezle silin.
- Tüm vida ve civataların gevşemediğinden emin olmak için bileşenleri düzenli olarak kontrol edin.
- Ürünün serin ve kuru bir yerde, çocuklardan ve evcil hayvanlardan uzakta saklayın.

Teknik Bilgiler

Net ağırlık	yaklaşık 9,8 kg (21,6 lbs)
Boyutlar (G x Y x D)	yaklaşık 105 x 48 x 45 cm (41,3 x 19 x 17,7")
Yük kapasitesi	317 kg/700 lbs (181 kg/400 lbs kullanıcı + 136 kg/300 lbs malzeme ağırlığı dahil)
Malzeme	Çelik (çerçeve), PVC (minder)
Yüzey kaplaması	Elektrostatik boyama

Gerİ Bildirim ve Yardım

Görüşlerinizi almak isteriz. Lütfen satın alma siparişlerinize ilgili bir değerlendirme ve yorum bırakın. Ürünüze ilgili yardımı ihtiyacınız varsa hesabınızda oturum açın ve müşteri hizmetleri veya bize ulaşın sayfasına gidin.

⚠ 危険 **窒息の危険性あり!** 梱包材は、お子様やペットが近づけない場所に保管してください。これらの材料は、窒息などの危険の原因になる可能性があります。

⚠ 注意 **怪我の危険!** 本製品はお子様向けではありません。お子様が本製品に登ったり、遊んだりしないようにしてください。

- 本説明書をよくお読みになり、以降も参照できるよう、大切に保管してください。本製品を第三者に譲渡される場合、本説明書も併せてお渡しください。
- 本製品の組立では、必ず大人が行ってください。
- 本製品は、必ずしっかりとした平坦な場所で使用してください。
- 使用する前に、レンチ (I) を使ってすべてのナット (D/G/H) をしっかりと締付けてください。
- 部品の欠損、破損、摩耗がある場合は、本製品を使用しないでください。
- ナットの締め付けすぎないでください。
- 摩耗や破損箇所がないか定期的に点検を行ってください。破損の兆候が見られたり、部品が外れた場合は、使用を中止してください。
- 400 lbsのユーザー 体重+300 lbsのトレーニング 体重を含めた最大耐荷重317.52kg (700 ポンド) を絶対に超えないでください。

使用目的

- 本製品は、個人・家庭用 (クラスH) であり、商用ではありません。
- 不適切な使用または本書の指示に従わずに生じた損害に対しては、責任を負いかねます。

クリーニングとメンテナンス

- 本製品のお手入れは、少し湿らせたやわらかい布で拭いてください。
- 定期的な部品をチェックし、すべてのネジやボルトが締まっていることを確認してください。
- お子様やペットが近づけない、涼しく乾燥した場所で保管してください。

仕様

販売元:アマゾンジャパン合同会社

所在地:〒153-0064 東京都目黒区下目黒 1 丁目 8-1

アレルコタワーアークス

正味重量	約9.8 kg (21.6ポンド)
寸法 (幅 x 高さ x 奥行)	約105 x 48 x 45 cm (41.3 x 19 x 17.7インチ)
荷重制限	700 lbs/317.52 kg (400 lbsのユーザー 体重+300 lbsのトレーニング 体重を含む)
材料	スチール (フレーム)、PVC (クッション)
表面処理	粉体塗装

フィードバックとサポート

ご意見お待ちしております。注文履歴から評価とレビューにご協力をお願いします。商品についてサポートが必要な場合は、お使いのアカウントにログインし、カスタマーサービス/お問い合わせページからお問い合わせください。

⚠ 注意 **خطر التعرض لإصابة** المنتج غير مناسب للأطفال. لا تسمح للأطفال بالتسلق على المنتج أو العبث