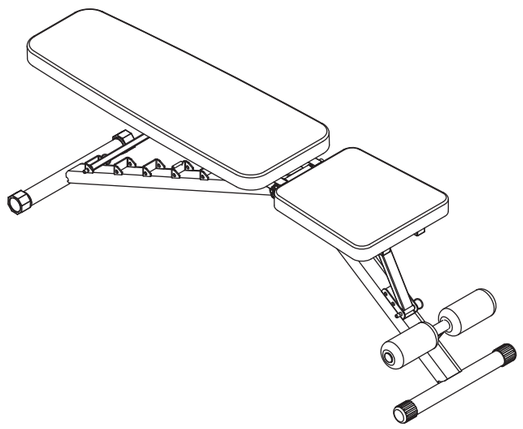
amazon basics



Adjustable Weight Bench
Banc de Musculation Réglable
Verstellbare Hantelbank
Panca Pesi Regolabile
Banco de Pesas Ajustable
Verstelbare Halterbank
Regulowana Ławka do Ćwiczeń
Justerbar Viktbänk
Banco de Musculação Ajustável
調節可能ウェイトベンチ
مقعد أوزان قابل للتعديل

B0DPHXXW29

amazon.com/pbhelp

Information pour les consommateurs sur la règle de tri (pour la France)





Amazon.com Services LLC, 410 Terry Ave N. Seattle, WA 98109 USA • Amazon.com.ca ULC, 40 King Street West 47th Floor, Toronto, ON, M2H 3Y2, Canada • Importadora Amazon México, S. de R.L. de C.V., Boulevard Manuel Ávila Camacho, #261 Piso 5 Colonia Polanco I Sección, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C.P.11510 México RFC: ACA140623TXA (☎: 800-874-8725) • Amazon Serviços de Varejo do Brasil Ltda., CNPJ: 15.436.940/0001-03, Av Presidente Juscelino Kubitschek, 2041, Torre E – 18º Andar. Vila Olímpia, São Paulo – SP., CEP 04543-011

Amazon EU Sarl, UK Branch, 1 Principal Place, Worship ST, London EC2A 2FA, United Kingdom (reg: BR017427) • Amazon EU S.à r.l., 38 Avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg (reg: 134248)

Amazon Commercial Services Pty Ltd, L 37 2-26 Park ST, Sydney NSW 2000 Australia • Amazon Commercial Services (South Africa), Wembley Square 2 - 134 Solan Street, Gardens, Cape Town, Western Cape, 8001

アマゾンジャパン合同会社 東京都目黒区下目黒 1-8-1

153-0064 日本

Souq.com for E-Commerce No.12B03/B, Cairo Festival City PRJ New Cairo – Egypt

كيو تك للتجارة العامة، ش.ذ.م.م بوابة ابن بطوطة، جاردنز، دبي،
صندوق بريد ٥٤١٠٧، الإمارات العربية المتحدة

شركة آفاق كيو تك للتجارة العامة المبنى ٨١٦٦-٣٦٢٧، واجهة روشن، طريق مطار الملك خالد الدولي، الرياض،
الرمز البريدي ١٣٤١٣، المملكة العربية السعودية

V04-04/26

EN

Safety Instructions

This exercise weight bench is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your weight bench. In particular, note the following safety precautions:

- Recommended maximum user weight: 660 lbs. (299 kg).
- Keep children and pets away from the weight bench at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the weight bench.
- Only one person at a time should use the weight bench.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the weight bench on a clear, level surface. DO NOT use near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear robes or other clothing that could become caught in the weight bench. Running or aerobic shoes are also required.
- Use the weight bench only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- DO NOT place any sharp objects around the weight bench.
- Before training, make sure that there is at least 5 ft (1.5 m) of unobstructed space on all sides and that no other persons are in the direct vicinity. There should also be no furniture in the direct vicinity as they could get damaged.
- Handicapped or disabled persons should not use the weight bench without the presence of a qualified health professional or physician.
- Before exercising, always do stretching first.
- Never operate the weight bench if it is not functioning properly.
- Please read the instructions carefully before assembling the weight bench.
- Our product is in compliance with EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, CLASS H. Accuracy CLASS C.

⚠ WARNING
BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PREEXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

Cleaning and Maintenance

Failure to perform routine maintenance could result in personal injury and/or equipment damage.

⚠ WARNING
Before first use and at regular intervals, ensure all hardware is secure and inspect moving parts, upholstery (including seat pad and backrest), grips, bushings, and welds for wear, damage, or cracks. If any issues are found, STOP USING the weight bench and contact your retailer. Do not use until repaired.

- Wipe your weight bench with mild soap and water.
- Regularly treat chrome plating with chrome polish and vinyl with conditioner/protectant to extend life and appearance.

Specifications

Load capacity	660 lbs./299 kg (includes user weight and training weight)
Material	Steel (frame), PVC (cushion)
Surface coating	Powder coating

DE

Sicherheitsanweisungen

Diese Hantelbank ist für optimale Sicherheit gebaut. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beim Bedienen eines Trainingsgeräts. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie Ihre Hantelbank zusammenbauen oder verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

- Empfohlenes maximales Benutzergewicht: 299kg (660lbs)
- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Hantelbank fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im gleichen Raum wie die Hantelbank.
- Die Hantelbank darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspüren, BEENDEN Sie das Training sofort. NEHMEN SIE UMGEHEND ÄRZTLICHE HILFE IN ANSPRUCH.
- Stellen Sie die Hantelbank auf eine freie, ebene Oberfläche. NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training stets angemessene Trainingskleidung. Tragen Sie keine Gewänder oder andere Kleidung, die sich in der Hantelbank verfangen könnte. Lauf- oder Aerobicschuhe sind ebenfalls erforderlich.
- Verwenden Sie die Hantelbank nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie KEIN anderes Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände in der Nähe der Hantelbank ab.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass rundherum mindestens 1,5m (5ft) freier Raum ohne Hindernisse vorhanden ist und sich keine weiteren Personen in unmittelbarer Nähe befinden. Auch Möbel sollten sich nicht in der unmittelbaren Umgebung befinden, da sie beschädigt werden könnten.
- Beeinträchtigte oder körperbehinderte Personen dürfen die Hantelbank nur in Anwesenheit ärztlichen Fachpersonals oder einer qualifizierten medizinischen Fachkraft benutzen.
- Machen Sie vor dem Training immer zuerst Dehnübungen.
- Verwenden Sie die Hantelbank niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Hantelbank zusammenbauen.
- Unser Produkt entspricht der EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, Klasse H. Genauigkeitsklasse C.

⚠ ACHTUNG
HOLEN SIE ÄRZTLICHEN RAT EIN, BEVOR SIE MIT DIESEM ODER EINEM ANDEREN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG ALLE ANWEISUNGEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

Reinigung und Wartung

Die Nichtdurchführung der routinemäßigen Wartungsarbeiten kann zu Verletzungen und/oder Sachschäden führen.

⚠ ACHTUNG
Vergewissern Sie sich vor dem ersten Gebrauch und in regelmäßigen Abständen, dass alle Komponenten fest sitzen, und überprüfen Sie bewegliche Teile, Polster (einschließlich Sitzpolster und Rückenlehne), Griffe, Buchsen und Schweißnähte auf Verschleiß, Beschädigungen oder Risse. Sollten Sie Mängel feststellen, VERWENDEN SIE DIE HANTELBANK NICHT WEITER und wenden Sie sich an Ihren Händler. Verwenden Sie das Gerät erst nach der Reparatur wieder.

- Wischen Sie die Hantelbank mit milder Seife und Wasser ab.
- Behandeln Sie die Verchromungen regelmäßig mit Chrompolitur und das Vinyl mit Pflegemittel/Schutzmittel, um die Lebensdauer und das Aussehen zu erhalten.

Spezifikationen

Tragfähigkeit	299kg/660lbs (umfasst das Benutzergewicht und das Trainingsgewicht)
Material	Stahl (Rahmen), PVC (Polster)
Oberflächenbeschichtung	Pulverbeschichtung

ES

Instrucciones de seguridad

Este banco de pesas para ejercicios está diseñado para garantizar una seguridad óptima. Sin embargo, se deben tomar ciertas precauciones siempre que utilices un equipo para hacer ejercicio. Asegúrate de leer todo el manual antes de montar o usar el banco de pesas. En particular, ten en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

- Peso máximo recomendado del usuario: 660 libras (299 kg)
- Mantén a los niños y las mascotas alejados del banco de pesas en todo momento. NO dejes a los niños solos en la misma habitación que el banco de pesas.
- Solo una persona a la vez debe usar el banco de pesas.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETÉN el entrenamiento. CONSULTA A UN MÉDICO DE INMEDIATO.
- Coloca el banco de pesas sobre una superficie despejada y nivelada. NO lo uses cerca del agua o al aire libre.
- Mantén las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Usa siempre ropa deportiva adecuada cuando hagas ejercicio. No uses batas ni otras prendas que puedan quedar atrapadas en el banco de pesas. También se requieren zapatillas aeróbicas o para correr.
- Utiliza el banco de pesas únicamente para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. NO utilices ningún otro accesorio no recomendado por el fabricante.
- NO coloques ningún objeto afilado alrededor del banco de pesas.
- Antes de entrenar, asegúrate de que haya al menos 1,5 m (5 pies) de espacio libre hacia todos los lados y de que no haya otras personas en las inmediaciones. Tampoco debe haber muebles en las cercanías, ya que podrían dañarse.
- Las personas con discapacidad o movilidad reducida no deben usar el banco de pesas sin la presencia de un profesional de la salud o un médico cualificado.
- Estira antes de hacer ejercicio.
- No uses el banco de pesas si no funciona correctamente.
- Lee atentamente las instrucciones antes de montar el banco de pesas.
- Nuestro producto cumple con las normas EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, CLASE H. Precisión CLASE C.

⚠ ADVERTENCIA
ANTES DE COMENZAR ESTE O CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTA PRIMERO A TU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARLO. NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR EL USO DE ESTE PRODUCTO.

Limpieza y mantenimiento

No realizar el mantenimiento rutinario podría provocar lesiones personales o daños en el equipo.

⚠ ADVERTENCIA
Antes del primer uso y de forma periódica, asegúrate de que todo el equipo esté correctamente fijado e inspecciona las partes móviles, el tapizado (lo que incluye el asiento y el respaldo), las empuñaduras, los casquillos y las soldaduras para detectar desgaste, daños o grietas. Si detectas algún problema, DEJA DE USAR el banco de pesas y contacta con el distribuidor. No lo uses hasta que esté reparado.

- Limpia el banco de pesas con agua y jabón suave.
- Trata regularmente el cromado con pulimento para cromo y el vinilo con acondicionador o protector para prolongar la vida útil y mantener su apariencia.

Especificaciones

Capacidad de carga:	660libras/299kg (incluye el peso del usuario y el peso de entrenamiento)
Material	Acero (estructura), PVC (cojín)
Revestimiento de la superficie	Revestimiento en polvo

FR

Consignes de sécurité

Ce banc de musculation est conçu pour offrir une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre banc de musculation. En particulier, tenez compte des précautions de sécurité suivantes :

- Poids maximal de l'utilisateur recommandé : 299kg (660lb).
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du banc de musculation en tout temps. NE LAISSEZ PAS d'enfants sans surveillance dans la même pièce que le banc de musculation.
- Une seule personne à la fois doit utiliser le banc de musculation.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
- Placez le banc de musculation sur une surface dégagée et plane. Ne l'utilisez PAS à proximité d'eau ou à l'extérieur.
- Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de peignoirs ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans le banc de musculation. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également requises.
- Utilisez le banc de musculation uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans le présent manuel. N'utilisez PAS d'autres accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez PAS d'objets pointus autour du banc de musculation.
- Avant l'entraînement, assurez-vous qu'il y a au moins 1,5m (5pi) d'espace libre de tous les côtés et qu'aucune autre personne ne se trouve à proximité immédiate. Il ne doit pas non plus y avoir de meubles à proximité immédiate, car ils pourraient être endommagés.
- Les personnes handicapées ou invalides ne doivent pas utiliser le banc de musculation sans la présence d'un professionnel de la santé ou d'un médecin qualifié.
- Avant de faire de l'exercice, commencez toujours par vous étirer.
- N'utilisez jamais le banc de musculation s'il ne fonctionne pas correctement.
- Veuillez lire attentivement les instructions avant d'assembler le banc de musculation.
- Notre produit est conforme aux normes EN ISO 20957-1 et EN ISO 20957-4, classe H. Produit de précision de la classe C.

⚠ ATTENTION
AVANT D'ENTAMER CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ D'ABORD VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS SUBIS PAR OU DU FAIT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

Nettoyage et entretien

L'absence d'entretien de routine pourrait entraîner des blessures corporelles et/ou endommager l'équipement.

⚠ ATTENTION
Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, assurez-vous que l'ensemble du matériel est sécurisé et inspectez les pièces mobiles, le revêtement (notamment le coussin d'assise et le dossier), les poignées, les bagues et les soudures pour déceler toute usure, tout dommage ou toute fissure. En cas de problème, CESSEZ D'UTILISER le banc de musculation et contactez votre détaillant. Ne l'utilisez pas avant qu'il ne soit réparé.

- Nettoyez votre banc de musculation avec de l'eau et du savon doux.
- Traitez régulièrement les pièces chromées avec un produit de polissage et le vinyle avec un produit revitalisant/protecteur pour prolonger leur durée de vie et leur apparence.

Spécifications

Capacité de charge	299kg/660lb (comprend le poids de l'utilisateur et des poids et haltères)
Matériau	Acier (cadre), PVC (coussin)
Revêtement de surface	Revêtement en poudre

IT

Istruzioni di sicurezza

Questa panca fitness per pesi è progettata per una sicurezza ottimale. Tuttavia, si applicano alcune precauzioni quando si utilizza un attrezzo ginnico. Assicurarsi di leggere per intero il manuale prima di assemblare o utilizzare la panca per pesi. In particolare, attenersi alle seguenti precauzioni di sicurezza:

- Peso massimo dell'utente raccomandato: 299kg (660lb).
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dalla panca per pesi. NON lasciare bambini senza supervisione nella stessa stanza con la panca per pesi.
- La panca per pesi deve essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- Se l'utente avverte capogiri, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, INTERROMPERE immediatamente l'allenamento. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
- Posizionare la panca per pesi su una superficie libera e piana. NON usare in prossimità dell'acqua o all'aperto.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili.
- Mentre si fa esercizio, indossare sempre indumenti adeguati per l'allenamento. Non indossare indumenti ampi o tali che potrebbero rimanere impigliati nella panca per pesi. Sono necessarie anche scarpe da corsa o da aerobica.
- Utilizzare la panca per pesi solo per l'uso previsto, come descritto nel presente manuale. NON utilizzare altri accessori non raccomandati dal produttore.
- NON posizionare oggetti appuntiti attorno alla panca per pesi.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che ci sia uno spazio libero di almeno 1,5m (5 piedi) su tutti i lati e che nessun'altra persona si trovi nelle immediate vicinanze. Inoltre, non dovrebbero essere presenti mobili nelle immediate vicinanze in quanto potrebbero danneggiarsi.
- Le persone portatori di handicap o diversamente abili non devono utilizzare la panca per pesi senza la presenza di un operatore sanitario o di medico qualificato.
- Prima dell'allenamento, fare sempre esercizi di stretching.
- Non utilizzare mai la panca per pesi se non funziona correttamente.
- Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima di assemblare la panca per pesi.
- Il nostro prodotto è conforme alle norme EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, CLASSE H. Classe di accuratezza C.

⚠ AVVERTENZA
PRIMA DI INIZIARE QUESTO O QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. CIÒ È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O PER LE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI MATERIALI SUBITI A CAUSA DI O MEDIANTE L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

Pulizia e manutenzione

La mancata esecuzione della manutenzione ordinaria potrebbe causare lesioni personali e/o danni alle attrezzature.

⚠ AVVERTENZA
Prima del primo utilizzo e a intervalli regolari, assicurarsi che tutti i componenti siano assicurati e ispezionare le parti mobili, il rivestimento (inclusi cuscino e schienale), le impugnature, le boccole e le saldature per individuare eventuali segni di usura, danni o crepe. Se si riscontrano problemi, SMETTERE DI USARE la panca per pesi e contattare il rivenditore. Non utilizzare fino alla riparazione.

- Pulire la panca per pesi con acqua e sapone neutro.
- Trattare regolarmente la cromatura con lucidante per cromo e il vinile con balsamo/agente protettivo per prolungarne la durata e l'aspetto.

Specifiche

Capacità di carico:	299kg (include il peso dell'utente e dei manubri da palestra)
Materiale	Acciaio (telaio), PVC (cuscino)
Rivestimento superficiale	Verniciatura a polvere

NL

Veiligheidsinstructies

Deze halterbank voor oefeningen is gebouwd voor optimale veiligheid. Er zijn echter bepaalde voorzorgsmaatregelen van toepassing wanneer je een fitnessapparaat bedient. Zorg ervoor dat je de volledige handleiding leest voordat je je halterbank monteert of bedient. Let in het bijzonder op de volgende veiligheidsmaatregelen:

- Aanbevolen maximaal gebruikersgewicht: 299kg (660lbs).
- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van de halterbank. Laat kinderen NIET zonder toezicht achter in dezelfde kamer met de halterbank.
- De halterbank mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, STOP dan onmiddellijk met de training. ONMIDDELLIJK EEN ARTS RAADPLEGEN.
- Plaats de halterbank op een heldere, vlakke ondergrond. NIET in de buurt van water of buitenshuis gebruiken.
- Houd je handen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Draag altijd geschikte trainingskleding tijdens het sporten. Draag geen badjassen of andere kleding die vast kan komen te zitten in de halterbank. Hardloop- of aerobicsschoenen zijn ook vereist.
- Gebruik de halterbank alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN andere accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Plaats GEEN scherpe voorwerpen rond de halterbank.
- Zorg er vóór de oefening voor dat er aan alle kanten minstens 1,5m (5ft) vrije ruimte is en dat er zich geen andere personen in de directe omgeving bevinden. Er mogen ook geen meubels in de directe omgeving zijn, omdat deze beschadigd kunnen raken.
- Gehandicapten of mensen met een lichamelijke beperking mogen de halterbank niet gebruiken zonder de aanwezigheid van een gekwalificeerde gezondheidswerker of arts.
- Doe voor het sporten altijd eerst strekoefeningen.
- Gebruik de halterbank nooit als deze niet goed functioneert.
- Lees de instructies zorgvuldig door voordat je de halterbank monteert.
- Ons product voldoet aan EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, KLASSE H. Nauwkeurigheidsklasse C.

⚠ WAARSCHUWING
RAADPLEEG EERST JE ARTS VOORDAT JE MET DIT OF EEN ANDER TRAININGSPROGRAMMA BEGINT. DIT IS VOORAL BELANGRIJK VOOR PERSONEN OUDER DAN 35 JAAR OF PERSONEN MET REEDS BESTAANDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK. WIJ AANVAARDEN GEEN VERANTWOORDELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE OPGELOPEN DOOR OF DOOR HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

Reiniging en onderhoud

Het niet uitvoeren van routineonderhoud kan leiden tot persoonlijk letsel en/of schade aan de apparatuur.

⚠ WAARSCHUWING
Controleer vóór het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen of alle bevestigingen goed vastzitten en inspecteer bewegende onderdelen, bekleding (inclusief zitkussen en rugleuning), handgrepen, bussen en lasnaden op slijtage, beschadigingen of scheuren. Als je problemen constateert, STOP DAN MET HET GEBRUIK van de halterbank en neem contact op met je verkoper. Niet gebruiken totdat het gerepareerd is.

- Veeg je halterbank schoon met milde zeep en water.
- Behandel verchroomde onderdelen regelmatig met een chroompoetsmiddel en vinyl met een conditioner/beschermmiddel om de levensduur en het uiterlijk te behouden.

Specificaties

Draagkracht:	299kg (660lbs) (inclusief gebruikersgewicht en trainingsgewicht)
Materiaal	Staal (frame), PVC (kussen)
Oppervlaktecoating	Poedercoating

PL

Zasady bezpieczeństwa

Ta ławka do ćwiczeń została skonstruowana z myślą o maksymalnym bezpieczeństwie. Mimo tego podczas jej używania zawsze należy przestrzegać pewnych środków ostrożności. Przed przystąpieniem do składania i użytku ławki uważnie przeczytaj całą instrukcję. W szczególności zwróć uwagę na następujące kwestie:

- Zalecana maksymalna waga użytkownika: 299kg (660lb).
- Nigdy nie dopuszczaj dzieci ani zwierząt domowych do ławki. NIE zostawiaj dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się ławka do ćwiczeń.
- Z ławki powinna korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub jakiekolwiek inne nieprawidłowe objawy, natychmiast powinien PRZERWAĆ trening. NATYCHMIAST SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
- Postaw ławkę na czystej, poziomej powierzchni. NIE używaj ławki w pobliżu wody ani na zewnątrz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Do ćwiczeń zawsze wkładaj odpowiednią odzież treningową. Nie obszernych strojów ani innych ubrań, które mogłyby zostać przycięte przez ławkę. Wymagane są także buty do biegania lub gimnastyczne.
- Używaj ławki wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji obsługi. NIE używaj innych akcesoriów, które nie są zalecane przez producenta.
- NIE umieszczaj ostrych przedmiotów wokół ławki do ćwiczeń.
- Przed treningiem upewnij się, że ze wszystkich stron znajduje się co najmniej 5 stóp (1,5 m) wolnej przestrzeni i że w bezpośrednim sąsiedztwie nie ma innych osób. W bezpośrednim sąsiedztwie nie powinno być również mebli, ponieważ mogą ulec uszkodzeniu.
- Osoby niepełnosprawne lub o ograniczonej sprawności nie powinny korzystać z ławki do ćwiczeń bez pomocy wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia lub lekarza.
- Przed ćwiczeniami zawsze najpierw wykonuj rozciąganie.
- Nigdy nie używaj ławki, jeśli nie działa prawidłowo.
- Przed montażem ławki należy uważnie przeczytać instrukcję.
- Nasz produkt jest zgodny z normą EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, KLASA H. KLASA dokładności C.

⚠ OSTRZEŻENIE

PRZED ROZPOCZĘCIEM TEGO LUB JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU TRENINGOWEGO SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM. JEST TO SZCZEGÓLNIE WAŻNE W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 ROKU ŻYCIA ORAZ OSÓB Z WCZEŚNIEJ ISTNIEJĄCYMI PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED UŻYCIEM. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA OBRAŻENIA CIAŁA LUB SZKODY MAJĄTKOWE PONIESIONE PRZEZ LUB W WYNIKU KORZYSTANIA Z TEGO PRODUKTU.

Czyszczenie i konserwacja

Brak regularnej konserwacji może doprowadzić do obrażeń ciała i/lub uszkodzenia sprzętu.

⚠ OSTRZEŻENIE

Przed pierwszym użyciem oraz w regularnych odstępach czasu sprawdzaj, czy wszystkie elementy montażowe są dobrze dokręcone, a także skontroluj ruchome części, tapicerkę (w tym siedzisko i oparcie), uchwyty i tuleje oraz sprawdź pod kątem zużycia, uszkodzeń lub pęknięć. W razie stwierdzenia jakichkolwiek usterek PRZESTAŃ UŻYWAĆ ławki treningowej i skontaktuj się ze sprzedawcą. Nie używaj sprzętu do czasu jego naprawy.

- Przecieraj ławkę treningową wodą z łagodnym środkiem czyszczącym.
- Regularnie konserwuj elementy chromowane za pomocą środka do polerowania chromu, a powierzchnie winylowe – preparatem pielęgnacyjno-ochronnym, aby przedłużyć ich żywotność i zachować estetyczny wygląd.

Specyfikacja

Maksymalne obciążenie	299kg / 660lb (dotyczy wagi użytkownika i obciążenia treningowego)
Materiał	stal (rama), PVC (poduszka)
Pokrycie powierzchni	Powłoka proszkowa

PT-BR

Instruções de segurança

Este banco de pesos para exercícios foi projetado para oferecer máxima segurança. No entanto, algumas precauções devem ser seguidas ao usar qualquer equipamento de exercícios. Leia com atenção o manual antes de montar ou usar o banco de pesos. Em especial, observe as seguintes precauções de segurança:

- Peso máximo recomendado para o usuário: 299kg (660lb).
- Mantenha crianças e animais de estimação afastados do banco de pesos em todos os momentos. NÃO deixe crianças desacompanhadas na mesma sala que o banco de pesos.
- Apenas uma pessoa por vez deve usar o banco de pesos.
- Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou qualquer outro sintoma anormal, PARE imediatamente o exercício. CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.
- Posicione o banco de pesos em uma superfície nivelada e desobstruída. NÃO use próximo à água ou ao ar livre.
- Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis.
- Sempre use roupas adequadas para exercícios. Não use roupões ou vestimentas largas que possam ficar presas no banco de pesos. É obrigatório o uso de tênis apropriados para corrida ou aeróbica.
- Use o banco de pesos somente para os fins descritos neste manual. NÃO use nenhum acessório que não seja recomendado pelo fabricante.
- NÃO coloque objetos pontiagudos ao redor do banco de pesos.
- Antes do treino, verifique se há pelo menos 1,5m (5 pés) de espaço livre em todos os lados e se não há outras pessoas nas proximidades. Também não deve haver móveis por perto, pois podem ser danificados.
- Pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida não devem usar o banco de pesos sem a presença de um profissional de saúde qualificado ou médico.
- Antes de iniciar os exercícios, sempre faça alongamentos.
- Nunca use o banco de pesos se ele não estiver funcionando corretamente.
- Leia com atenção as instruções antes de montar o banco de pesos.
- Nosso produto está em conformidade com a EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, CLASSE H. Precisão CLASSE C.

⚠ AVISO

ANTES DE INICIAR ESTE OU QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, PRIMEIRO CONSULTE SEU MÉDICO. ISSO É IMPORTANTE PRINCIPALMENTE PARA PESSOAS COM MAIS DE 35 ANOS OU COM PROBLEMAS DE SAÚDE PREEXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR. NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR LESÕES PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS PELO USO DESTE PRODUTO.

Limpeza e manutenção

A falta de manutenção periódica pode resultar em lesões e/ou danos ao equipamento.

⚠ AVISO

Antes do primeiro uso e em intervalos regulares, verifique se todos os componentes estão firmes e inspecione as partes móveis, o estofamento (incluindo o assento e o encosto), os pegadores, as buchas e as soldas quanto a desgaste, danos ou rachaduras. Se identificar qualquer problema, PARE DE USAR o banco de pesos e entre em contato com o revendedor. Não use até que seja reparado.

- Limpe o banco de pesos com água e sabão neutro.
- Aplique regularmente polidor de cromo no revestimento cromado e trate o vinil com condicionador/protetor para prolongar a durabilidade e manter a aparência.

Especificações

Capacidade de carga	299kg (660lb) (inclui o peso do usuário e o peso do treinamento)
Material	Aço (estrutura), PVC (almofada)
Revestimento da superfície	Revestimento em pó

AR

إرشادات السلامة

صُمم مقعد رفع الأثقال هذا لضمان السلامة المثلى. ومع ذلك، يتم تطبيق بعض الاحتياطات عند استخدام قطعة من معدات التمرين. تأكد من قراءة الدليل بالكامل قبل تجميع أو تشغيل مقعد رفع الأثقال. وعلى وجه الخصوص، لاحظ احتياطات السلامة الآتية:

- الحد الأقصى لوزن المستخدم الموصى به: ٦٦٠ رطلاً) ٢٩٩ كجم
- يُحفظ مقعد رفع الأثقال هذا بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة في جميع الأوقات. يجب **عدم** ترك الأطفال دون إشراف في نفس الغرفة التي يتواجد بها مقعد رفع الأثقال.
- يجب أن يستخدم شخص واحد فقط مقعد رفع الأثقال في كل مرة استخدام.
- إذا كان المستخدم يعاني من الدوخة أو الغثيان أو ألم الصدر أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، يجب حينها **إيقاف** التمرين على الفور. **يجب استشارة الطبيب على الفور**.
- يجب وضع مقعد رفع الأثقال على سطح مستوٍ ومسطح. يجب **عدم** استخدامه بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.
- يجب إبعاد يديك بعيدًا عن جميع الأجزاء المتحركة.
- يجب الحرص دائمًا على ارتداء ملابس التمرين المناسبة عند ممارسة الرياضة. يجب عدم ارتداء الأردية الفضفاضة أو الملابس الفضفاضة الأخرى التي يمكن أن تعلق في مقعد رفع الأثقال. يلزم ارتداء أحذية الجري أو الرياضة أيضًا.
- يجب استخدام مقعد رفع الأثقال فقط لغرض الاستخدام المقصود كما هو موضح في هذا الدليل. **ممنوع** منعًا باتًا استخدام أي ملحقات أخرى التي لا توصي بها الشركة المصنعة.
- يجب **عدم** وضع أي أدوات حادة حول مقعد رفع الأثقال.
- قبل التدريب، ينبغي التأكد من وجود مسافة لا تقل عن ١,٥ متر (٥ قدم) دون أي عوائق من جميع الجوانب ومن عدم وجود أشخاص آخرين في المحيط المباشر. ينبغي أيضًا عدم وجود أثاث في المحيط المباشر لأنه قد يتلف.
- يجب عدم استخدام الأشخاص المعاقين أو مقعد رفع الأثقال دون وجود أخصائي صحي أو طبيب مؤهل.
- قبل التمرين، يجب أداء تمارين التمددات أولاً.
- يُمنع منعًا باتًا تشغيل مقعد رفع الأثقال إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.
- يُرجى قراءة التعليمات بعناية قبل تجميع مقعد رفع الأثقال.
- يتوافق منتَجنا مع معايير EN ISO ٢٠٩٥٧-١ وEN ISO ٢٠٩٥٧-٤ والفئة H وفئة الدقة C.

⚠ تحذير

قبل البدء في هذا البرنامج أو أي برنامج تمارين آخر، ينبغي استشارة أولاً. يشكل هذا الأمر أهمية خاصة للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٣٥ عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة مسبقًا. ينبغي قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام. لا نتحمل أي مسؤولية عن الإصابة الشخصية أو الأضرار التي تلحق بالممتلكات بسبب استخدام هذا المنتَج أو من خلاله.

التنظيف والصيانة

قد يؤدي عدم إجراء الصيانة الروتينية إلى حدوث إصابة شخصية و/أو تلف المعدات.

⚠ تحذير

قبل الاستخدام الأول وعلى فترات منتظمة، يجب التأكد من أنَّ جميع المكونات المادية للأجهزة مثبتة بإحكام، وفحص الأجزاء المتحركة ومواد التنجيد (بما في ذلك وسادة المقعد ومسند الظهر) والمقابض والجلب واللحامات بحثًا عن التآكل أو التلف أو الشقوق. وإذا تم العثور على أي مشاكل، يجب **التوقف عن استخدام** مقعد الوزن وتواصل مع وكيل البيع بالتجزئة الذي تتعامل معه. يُحظر الاستخدام حتى يتم الإصلاح.

- يجب مسح مقعد الوزن لديك بالصابون الخفيف والماء.
- يجب تلميع الأجزاء المطلية بالكروم باستخدام ملمع الكروم، ومعالجة قطع الفينيل بمادة واقية/مكيفة للفينيل بانتظام، وذلك لإطالة العمر الافتراضي وتعزيز المظهر.

المواصفات

سعة التحميل	٢٩٩ كجم (٦٦٠ رطل) (بما في ذلك وزن المستخدم ووزن أدوات التدريب)
المادة	فولاذ (الإطار)، بولي كلوريد الفينيل (المسند)
طلاء الطبقة الخارجية	طلاء المسحوق

SV

Säkerhetsanvisningar

Den här träningsbänken är byggd för optimal säkerhet. Du måste emellertid vidta vissa försiktighetsåtgärder när du använder träningsutrustning. Se till att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder träningsbänken. Observera särskilt följande säkerhetsåtgärder:

- Rekommenderad maximal användarvikt: 299 kg (660 lbs)
- Håll alltid barn och husdjur borta från träningsbänken. Lämna ALDRIG barn utan uppsikt i samma rum som träningsbänken.
- Träningsbänken ska endast användas av en person i taget.
- STOPPA träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående, har bröstsmärta eller andra onormala symtom. KONTAKTA OMEDELBART EN LÄKARE.
- Placera träningsbänken på en fri och jämn yta. Använd den INTE nära vatten eller utomhus.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Använd alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Bär inte morgonrockar eller annan klädsel som kan fastna i träningsbänken. Du måste även använda löparskor eller träningsskor.
- Använd endast träningsbänken för avsedd användning enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen. Använd INTE andra tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- Placera INTE vassa föremål runt träningsbänken.
- Innan du börjar träna ser du till att det finns minst 1,5 meter (5 fot) fritt utrymme åt alla håll och att inga andra personer befinner sig i närheten. Det bör inte heller finnas några möbler i närheten, eftersom de kan skadas.
- Personer med funktionsnedsättning eller rörelsehinder bör inte använda träningsbänken utan närvaro av en kvalificerad vårdpersonal eller läkare.
- Se alltid till att stretcha innan du börjar träna.
- Använd aldrig träningsbänken om den inte fungerar korrekt.
- Läs anvisningarna noggrant innan du monterar träningsbänken.
- Vår produkt uppfyller kraven enligt EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, KLASS H. Noggrannhet KLASS C.

⚠ VARNING

RÅDGÖR MED EN LÄKARE INNAN DU BÖRJAR MED NÅGOT TRÄNINGSPROGRAM. DET HÄR ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER FÖR PERSONER SOM REDAN HAR HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA ANVISNINGAR INNAN DU ANVÄNDER PRODUKTEN. VI TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADOR ELLER EGENDOMSSKADOR SOM UPPSTÅR GENOM ELLER VID ANVÄNDNINGEN AV DEN HÄR PRODUKTEN.

Rengöring och underhåll

Underlåtenhet att utföra rutinunderhåll kan leda till personskador och/eller skador på utrustningen.

⚠ VARNING

Innan första användningen, och med jämna mellanrum, ska du säkerställa att all hårdvara sitter fast och inspektera rörliga delar, klädsel (inklusive sittdyna och ryggstöd), grepp, bussningar och svetsfogar gällande slitage, skador eller sprickor. Om några problem uppdagas SKA DU SLUTA ANVÄNDA träningsbänken och kontakta din återförsäljare. Använd den inte förrän den är reparerad.

- Torka av träningsbänken med mild tvål och vatten.
- Behandla kromplätering regelbundet med krompolish och vinyl med balsam/skyddsmedel för att förlänga livslängd och utseende.

Specifikationer

Lastkapacitet	299kg/660lbs (inklusive användarvikt och träningsvikt)
Material	Stål (ram), PVC (dyna)
Ytbeläggning	Pulverlackering

JP

安全に関する注意事項

このエクササイズ用トレーニングベンチは、最適な安全性を考慮して作られています。ただし、エクササイズ用機器を操作する際には、常に注意事項を守ってください。トレーニングベンチを組み立てたり操作したりする前に、必ず本説明書をすべてお読みください。特に、次の安全上の注意事項にご留意ください。

- 推奨最大耐荷重: 299kg(660 ポンド)。
- トレーニングベンチには、子供やペットを近づけないようにしてください。トレーニングベンチと同じ部屋に子供を一人きりにしないでください。
- トレーニングベンチを同時に複数名で使用しないでください。一度に使用できるのは1名のみです。
- 使用中にめまい、吐き気、胸痛、その他の異常を感じた場合は、直ちにワークアウトを中止してください。すぐに医師に相談してください。
- トレーニングベンチは、障害物のない平らな場所に設置してください。水回りや屋外では使用しないでください。
- 可動部品には手を近づけないでください。
- ワークアウト時には、適切なトレーニングウェアを着用してください。トレーニングベンチに引っかかる可能性のあるロープやその他の衣類は着用しないでください。ランニングシューズまたはエアロビクスシューズを着用してください。
- トレーニングベンチは、本説明書に記載されている本来の用途以外には使用しないでください。また、メーカーが推奨していない付属品は使用しないでください。
- トレーニングベンチの周りに鋭利なものを置かないでください。
- トレーニングを行う前に、四方1.5m (5フィート) 以上の障害物のないスペースがあり、周りに他の人がいないことを確認してください。また、損傷する恐れがあるため、周りに家具を置かないでください。
- お身体の不自由な方がトレーニングベンチを使用される際は、必ず専門の医療従事者または医師の立ち会いのもとで行ってください。
- ワークアウトの前に必ずストレッチを行ってください。
- トレーニングベンチの動作に不具合がある場合は、直ちに使用を中止してください。
- トレーニングベンチを組み立てる前に、本説明書をよくお読みください。
- 本製品は「EN ISO 20957-1」、「EN ISO 20957-4 (クラスH)」および精度「クラスC」に準拠しています。

⚠ 警告

本製品、またはあらゆるエクササイズプログラムを開始する前に、必ず医師にご相談ください。これは特に、35歳以上の方や、持病 (既往症) のある方にとって極めて重要です。ご使用前にすべての指示をよくお読みください。本製品の使用により、または使用を通じて発生した人身傷害や物損損害に対して、当社は一切の責任を負いません。

清掃とメンテナンス

定期メンテナンスを怠ると、負傷や機器の損傷を招く恐れがあります。

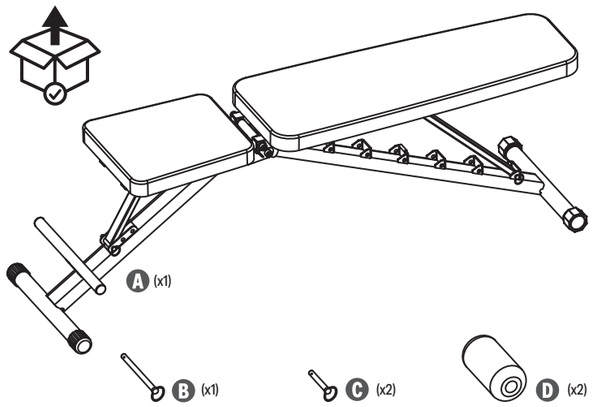
⚠ 警告

初回のご使用前および定期的に、すべての金具類が固定されているか確認してください。また、可動部品、張り地 (シートパッドや背もたれを含む)、グリップ、ブッシング、および溶接部に、摩耗や損傷、ひび割れがないか点検してください。問題が見つかった場合は、トレーニングベンチの使用を中止し、販売店にお問い合わせください。修理が完了するまで使用しないでください。

- トレーニングベンチの汚れは、薄めた中性洗剤を含ませた布で拭き取ってください。
- 製品の寿命を延ばし外観を保つために、クロムメッキ部はクロムポリッシュで、ビニール部はコンディショナーや保護剤で定期的にお手入れしてください。

仕様

耐荷重	299kg/660ポンド (ユーザーの体重とトレーニングウェイトを含む)
素材	スチール (フレーム)、PVC (クッション)
表面加工	粉体塗装





2

EN Lift the seat and backrest and support them with their adjustment brackets. Secure the adjustment brackets with the short pins (C).

FR Soulevez le siège et l'appui-dos et soutenez-les avec leurs supports de réglage. Fixez les supports de réglage avec les goupilles courtes (C).

DE Heben Sie den Sitz und die Rückenlehne an und stützen Sie diese mit den verstellbaren Halterungen. Sichern Sie die verstellbaren Halterungen mit den kurzen Stiften (C).

IT Sollevare il sedile e lo schienale e sostenerli con le relative staffe di regolazione. Fissare le staffe di regolazione con i perni corti (C).

ES Levanta el asiento y el respaldo y sostenlos con sus soportes de ajuste. Fija los soportes de ajuste con los pasadores cortos (C).

NL Til de zitting en rugleuning op en ondersteun ze met hun verstelbeugels. Zet de verstelbeugels vast met de korte pinnen (C).

PL Podnieś siedzisko i oparcie i podeprzyj je za pomocą wsporników regulacyjnych. Zabezpiecz wsporniki regulacyjne krótkimi kołkami (C).

SV Lyft sätet och ryggstödet och stöd dem med justeringsfästena. Fäst justeringsfästena med de korta stiften. (C).

PT-BR Levante o assento e o encosto e apoie-os em seus suportes de ajuste. Fixe os suportes de ajuste com os pinos curtos (C).

JP シートと背もたれを持ち上げ、調整ブラケットで支えます。調整ブラケットをショートピンで固定し、ます (C)。

AR يجب رفع المقعد ومسند الظهر ودعمهما باستخدام دعامة تعديل الارتفاع.
يجب تثبيت دعامة تعديل ارتفاع المقعد باستخدام المسامير القصيرة (C).