



Scan QR code for
assembly instructions

Sit Up Bench
Haltelbank
Banc De Musculation
Banco de Abdominales
Panca per Addominali
Ławka do brzusków

SP35737

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zacziesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

EN

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.

6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.

7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if

you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

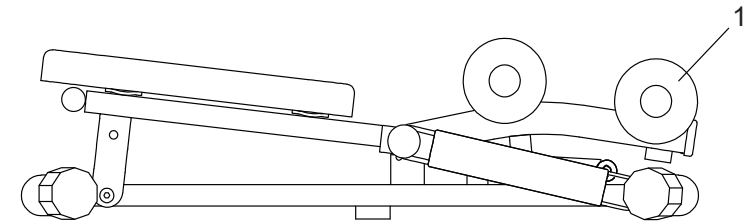
10. Maximum weight of user is 100kg.

11. The equipment is not suitable for therapeutic use.

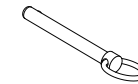
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

13. Check all moveable accessories before use each time. If anything is broken or loose, please repair it immediately, then you may continue to use.

14. A warning indicating that injuries to health may result from incorrect or excessive training.



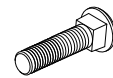
1 : 1



1 : 1



1 : 1



1 : 2



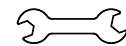
1 : 2



1 : 2



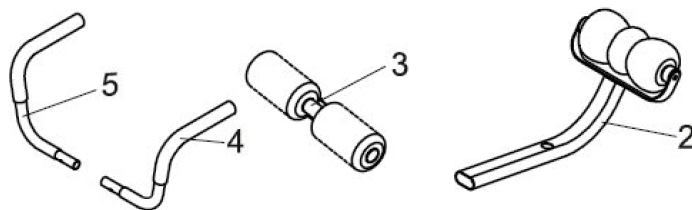
1 : 2



x 1

Assembly Instruction

- Unpack the carton and place all parts on the floor carefully.
- Remove the packing material and check there's no missing parts.

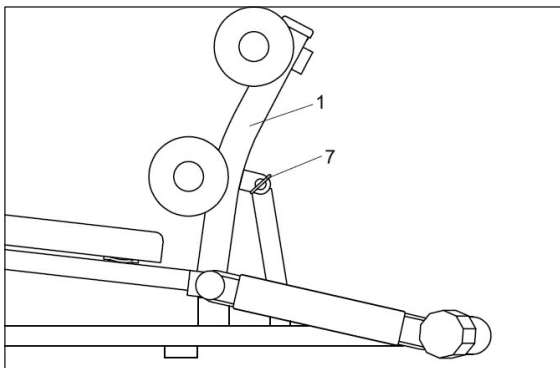
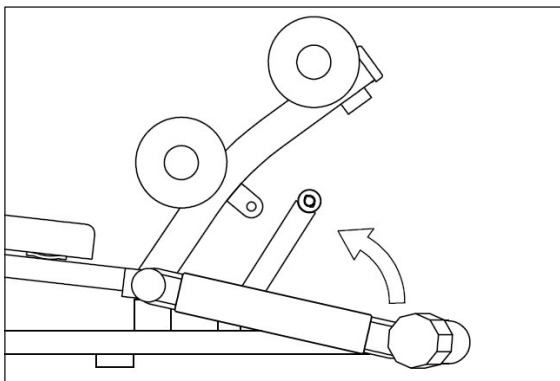


PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	8	Knob	1
2	Head support	1	9	Bolt	2
3	Backrest	1	10	Nut	2
4	Left handle	1	11	Washer	2
5	Right handle	1	12	Spring washer	2
6	Quick release knob	1	13	Tool	1
7	Pin	1			

1

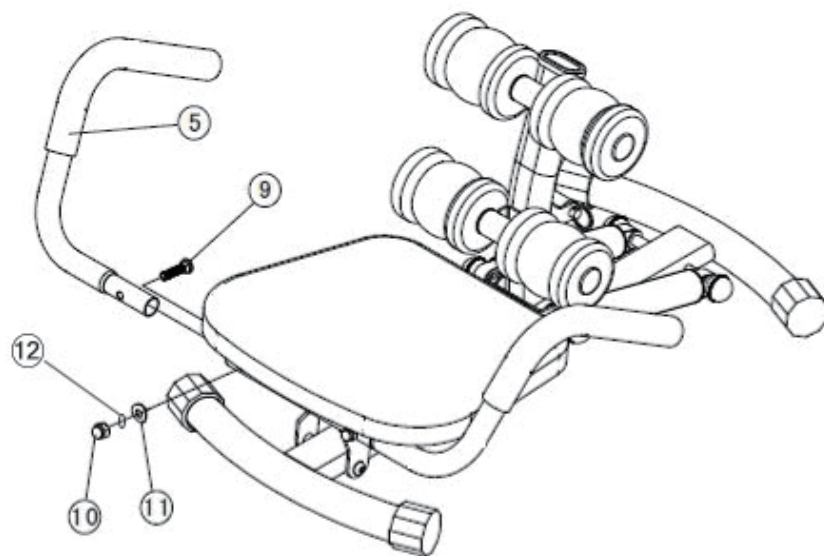
Unfold the Main frame (1) and lock it with the Pin (7).

**2**

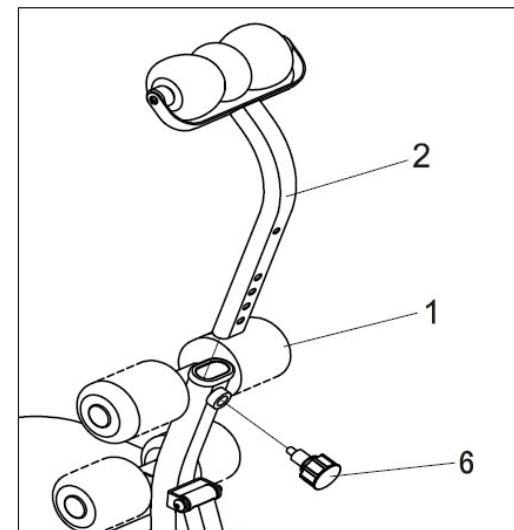
Insert the Right handle (5) into the Main frame (1) and tighten Bolt (9), Nut (10), Washer (11) and Spring Washer (12) by tool (13).

3

Insert the Left handle (4) into the Main frame (1) and tighten Bolt (9), Nut (10), Washer (11) and Spring Washer (12) by tool (13).

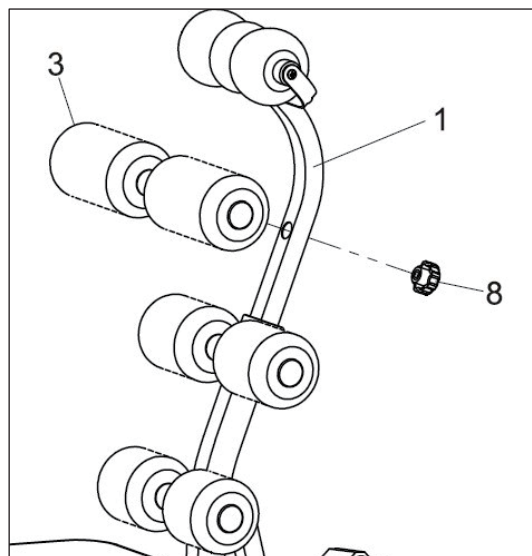
**4**

Insert the Head support (2) into the Main frame (1) and tighten it with Quick release knob (6).



5

Insert the Backrest (3) into the Main frame (1) and tighten it with Knob (8).

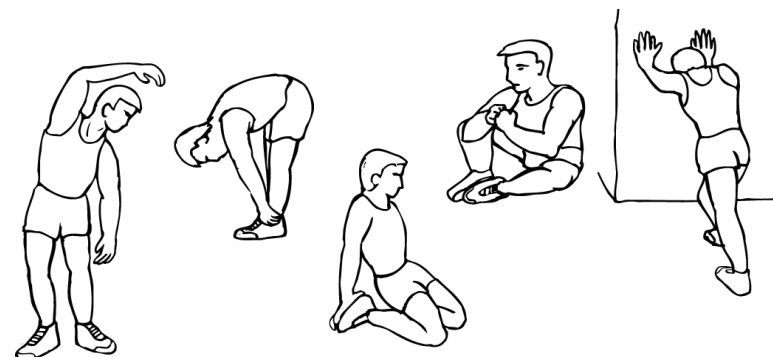


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using this equipment will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

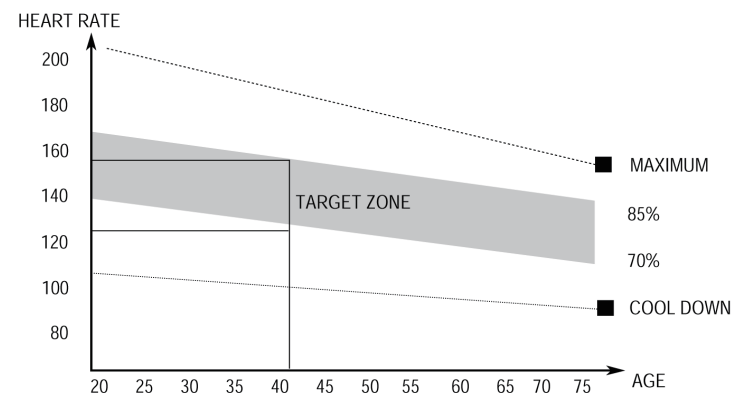
1. THE WARM UP PHASE

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



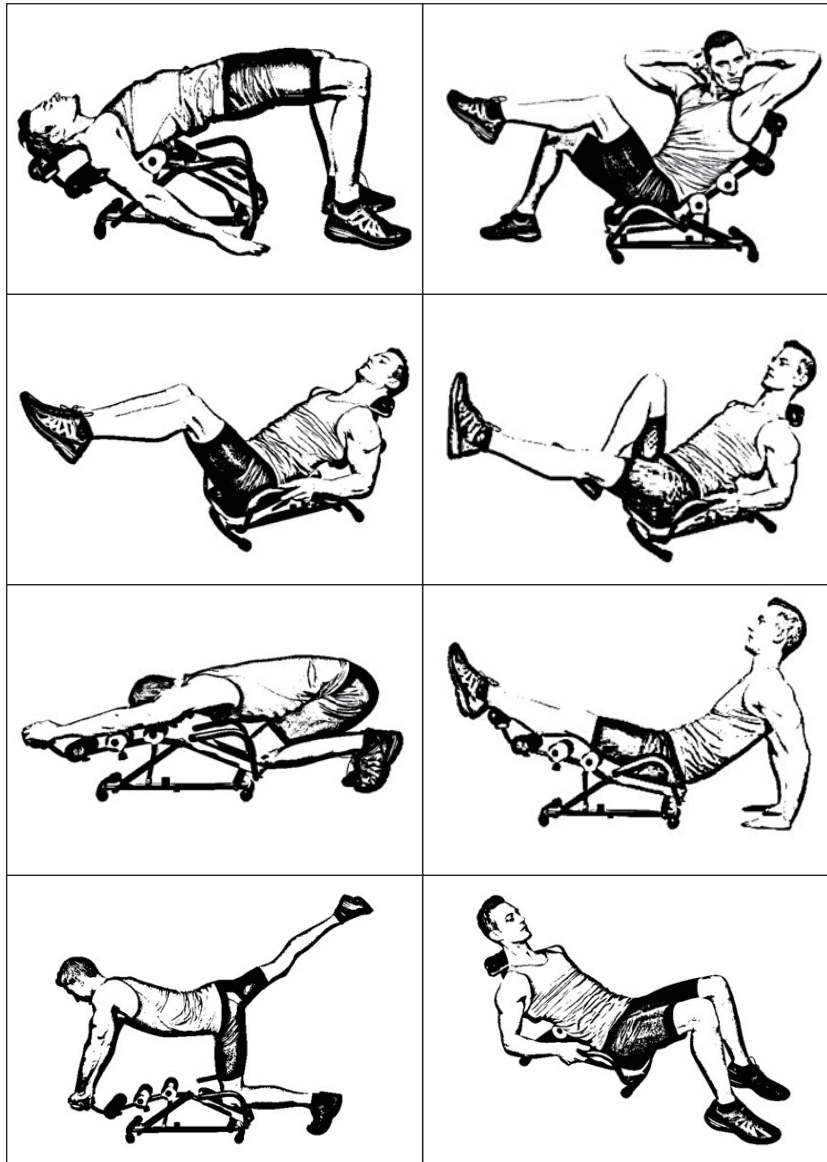
2. THE EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own level but it is important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

EXERCISE SESSION



DE

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von den Geräten fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden sein.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

7. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.

8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.

9. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.

10. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 100 kg.

11. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

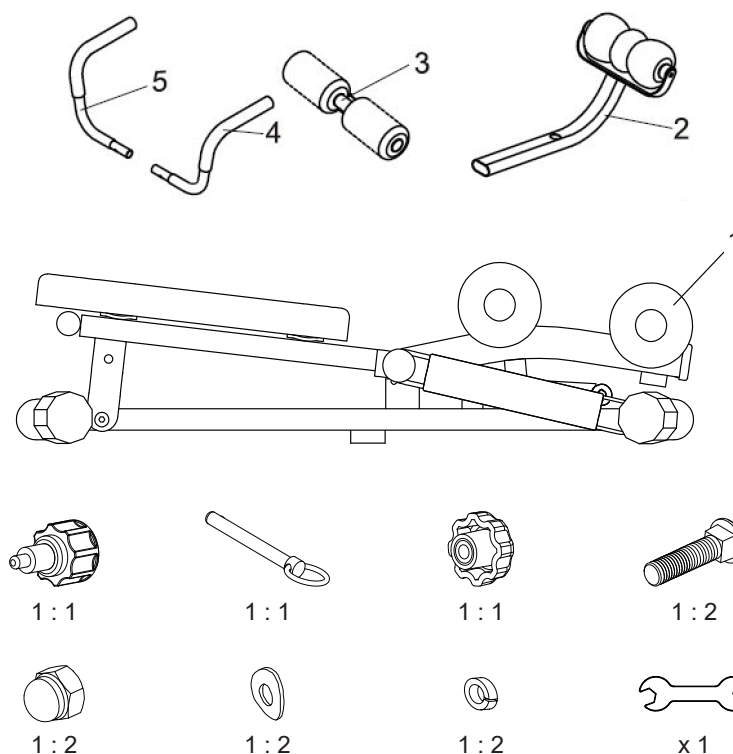
12. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetechniken und/oder lassen Sie sich helfen.

13. Überprüfen Sie alle beweglichen Zubehöerteile vor jedem Gebrauch. Wenn etwas kaputt oder lose ist, reparieren Sie es bitte sofort, dann können Sie das Gerät weiter benutzen.

14. Achtung vor Gesundheitsschäden, die durch falsches oder übermäßiges Training verursacht werden können.

Montageanleitung

- Packen Sie den Karton aus und legen Sie alle Teile vorsichtig auf den Boden.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und überprüfen Sie, ob keine Teile fehlen.

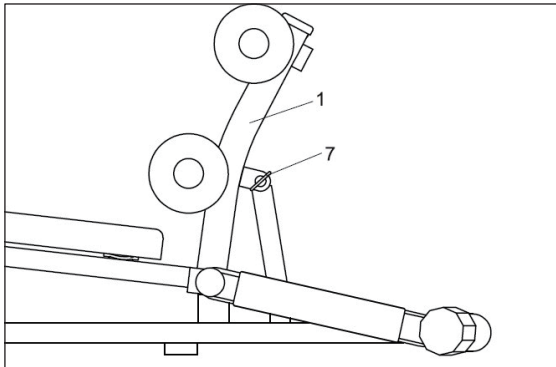
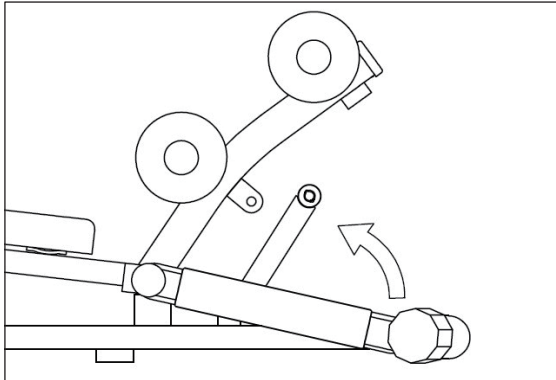


TEILELISTE

NR.	NAME	MENGE	NR.	NAME	MENGE
1	Hauptrahmen	1	8	Knopf	1
2	Kopfstütze	1	9	Schraube	2
3	Rückenlehne	1	10	Mutter	2
4	Linker Griff	1	11	Unterlegscheibe	2
5	Rechter Griff	1	12	Federscheibe	2
6	Schnellspannknopf	1	13	Werkzeug	1
7	Stift	1			

1

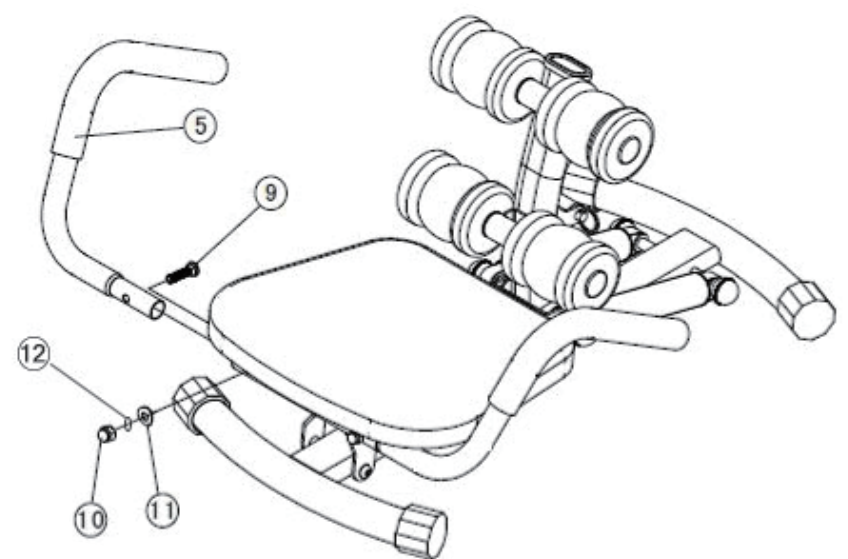
Klappen Sie den Hauptrahmen (1) auf und verriegeln Sie ihn mit dem Stift (7).

**2**

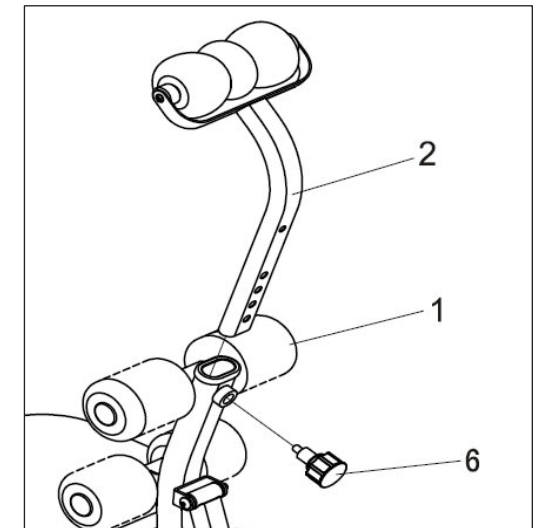
Setzen Sie den rechten Griff (5) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie die Schraube (9), die Mutter (10), die Unterlegscheibe (11) und die Federscheibe (12) mit dem Werkzeug (13) fest.

3

Setzen Sie den linken Griff (4) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie die Schraube (9), die Mutter (10), die Unterlegscheibe (11) und die Federscheibe (12) mit dem Werkzeug (13) fest.

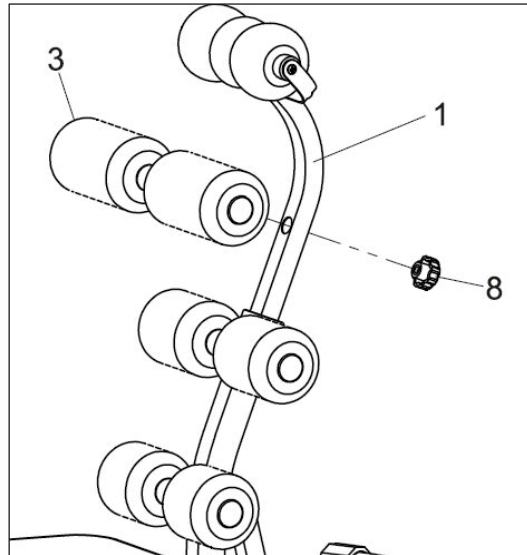
**4**

Setzen Sie die Kopfstütze (2) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie sie mit dem Schnellverschluss (6) fest.



5

Setzen Sie die Rückenlehne (3) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie sie mit dem Knopf (8) fest.

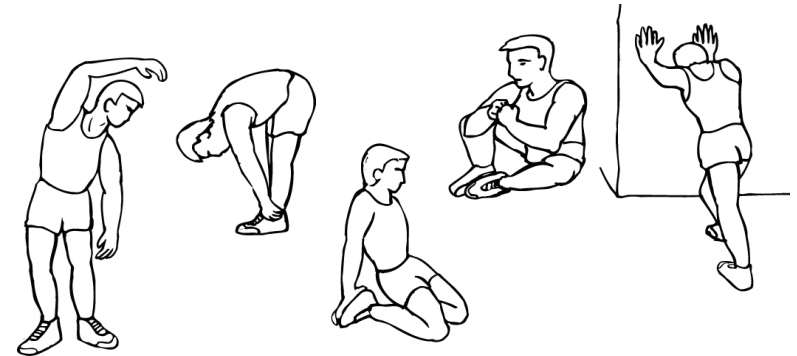


ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung dieses Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile. Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung, beim Abnehmen.

1. DIE AUFWÄRMPHASE

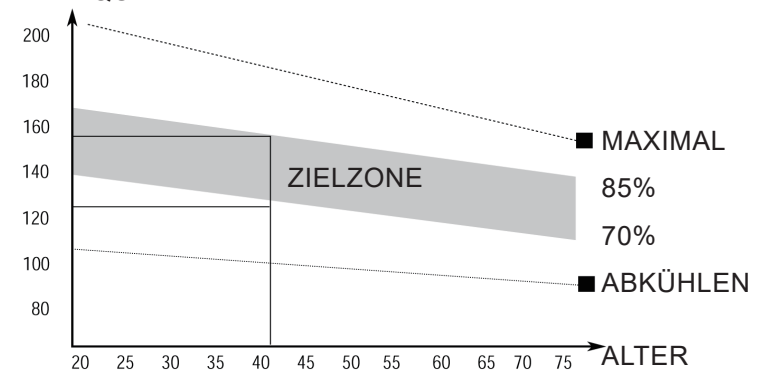
Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen zu machen, wie unten dargestellt. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden. Die Muskeln sollten nicht mit Gewalt oder ruckartig gedehnt werden - wenn es weh tut, STOPPEN.



2. DIE ÜBUNGSPHASE

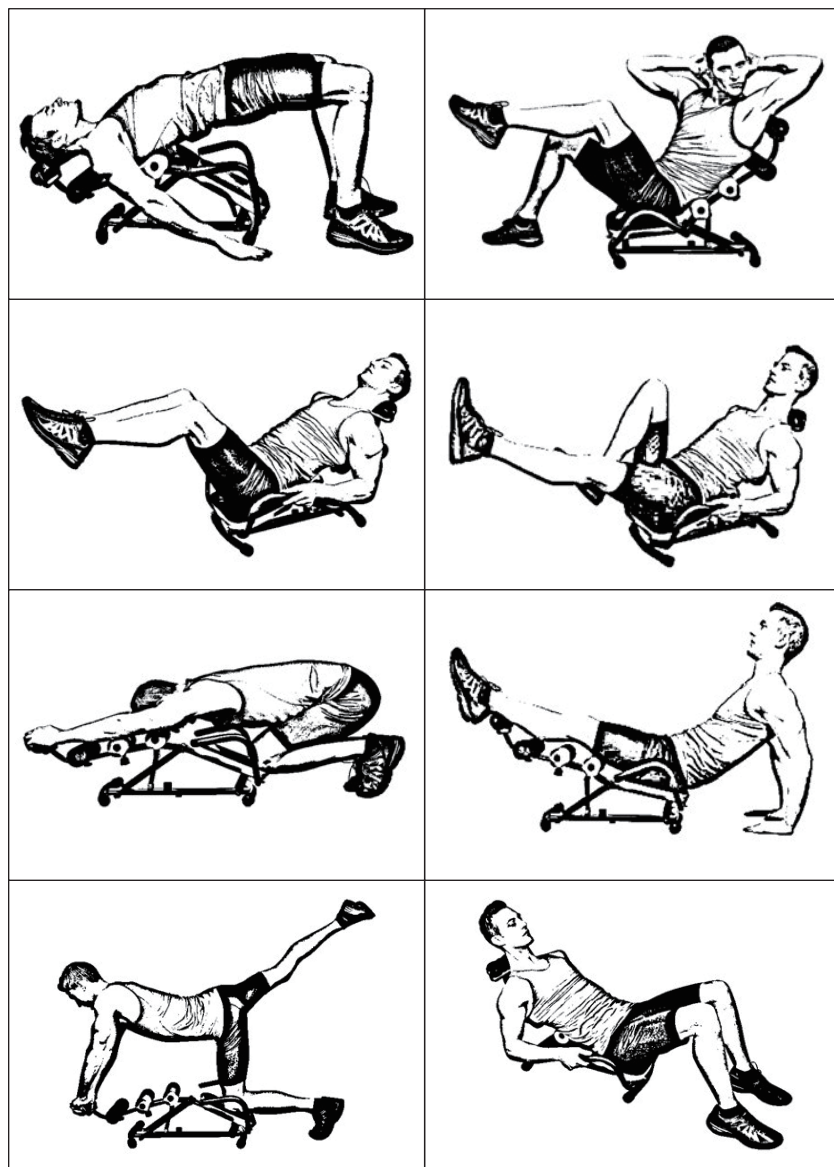
Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen müssen. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Arbeiten Sie auf Ihrem eigenen Niveau, aber es ist wichtig, dass Sie ein gleichmäßiges Tempo beibehalten. Das Arbeitstempo sollte so hoch sein, dass Ihr Herzschlag in den auf der Grafik angegebenen Zielbereich steigt.

HERZFREQUENZ



Diese Periode sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten Menschen beginnen jedoch mit 15-20 Minuten.

TRAININGSEINHEIT



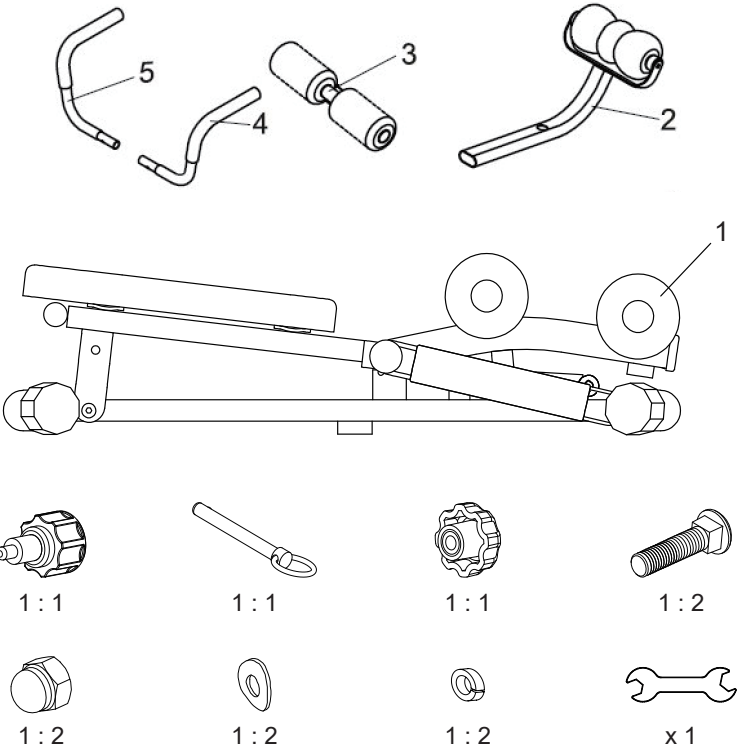
FR

1. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez de problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation d'étourdissement, étourdissements ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est destiné à un usage adulte uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour déceler les dommages et/ou l'usure.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites appel à une assistance.
13. Vérifiez tous les accessoires mobiles avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou lâche, veuillez le réparer immédiatement, puis vous pouvez continuer à l'utiliser.
- 14. Un avertissement indiquant que des dommages à la santé peuvent résulter d'une formation incorrecte ou excessive.**

Instructions de Montage

- Déballiez le carton et placez soigneusement toutes les pièces sur le sol.
- Retirez le matériel d'emballage et vérifiez qu'il n'y a pas de pièces manquantes.

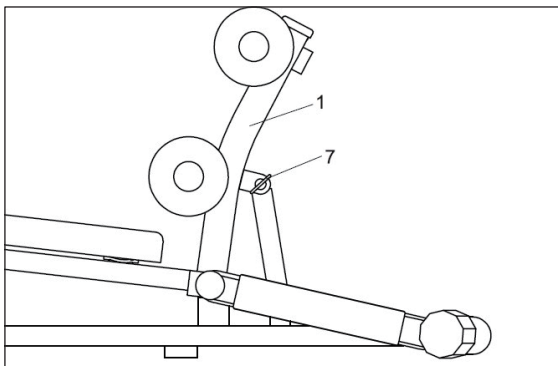
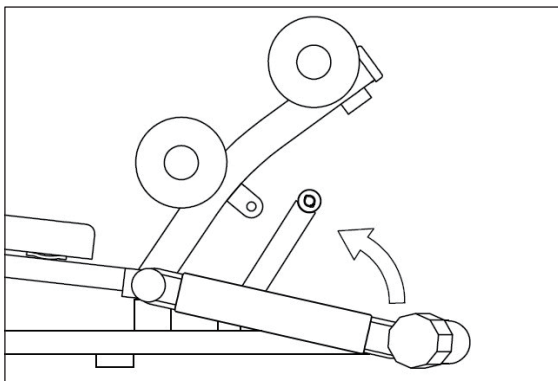


LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Cadre principal	1	7	Épingle	1
2	Support de tête	1	8	Bouton	1
3	Dossier	1	9	Verrouiller	2
4	Poignée gauche	1	10	Noix	2
5	Poignée droite	1	11	Rondelle	2
6	Bouton de libération rapide	1	12	Rondelle à ressort	2
			13	Outil	1

1

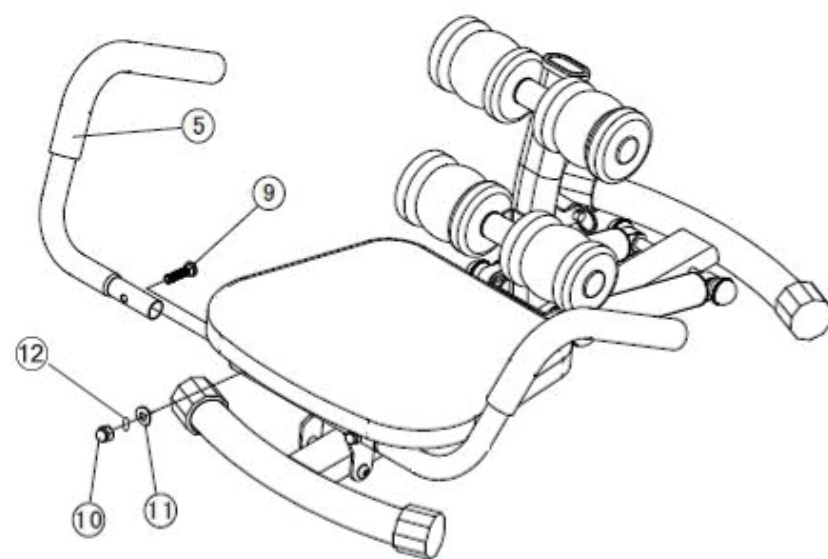
Dépliez le Cadre Principal (1) et verrouillez-le avec la Goupille (7).

**2**

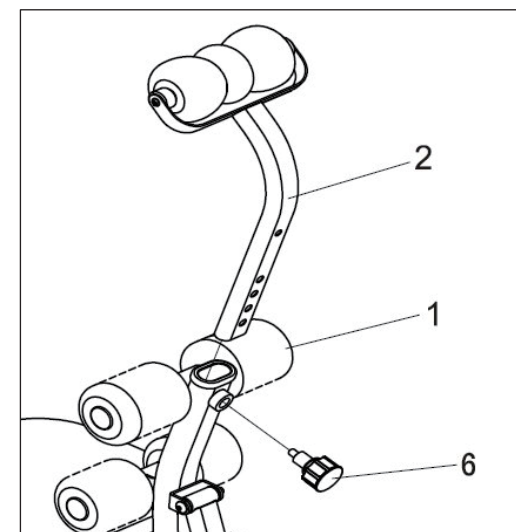
Insérez la Poignée droite (5) dans le Cadre principal (1) et serrez le Boulon (9), l'Écrou (10), la Rondelle (11) et la Rondelle à ressort (12) à l'aide de l'Outil (13).

3

Insérez la Poignée gauche (5) dans le Cadre principal (1) et serrez le Boulon (9), l'Écrou (10), la Rondelle (11) et la Rondelle à ressort (12) à l'aide de l'Outil (13).

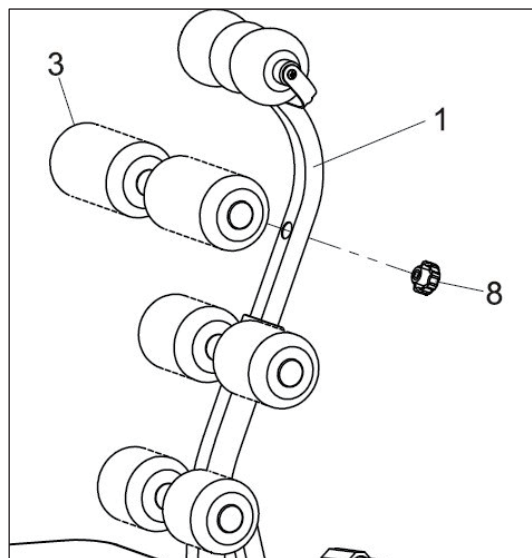
**4**

Insérez le Support de tête (2) dans le Cadre principal (1) et serrez-le avec le Bouton de libération rapide (6).



5

Insert the Backrest (3) into the Main frame (1) and tighten it with Knob (8).

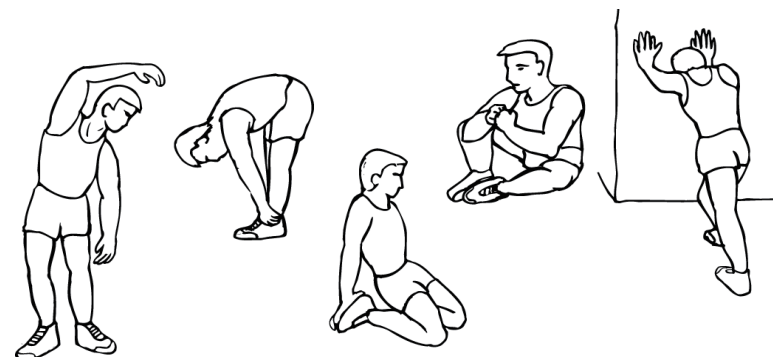


INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de cet équipement vous procurera plusieurs avantages. Il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et associé à un régime hypocalorique, vous aidera à perdre du poids.

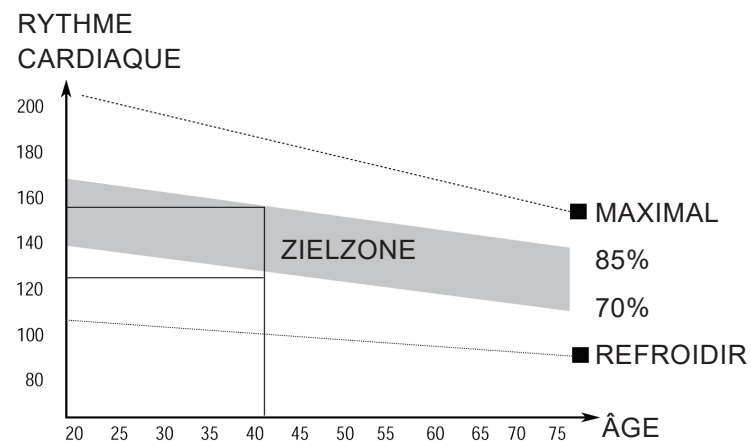
1. LA PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette étape aide à faire circuler le sang dans tout le corps et à faire fonctionner correctement les muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.



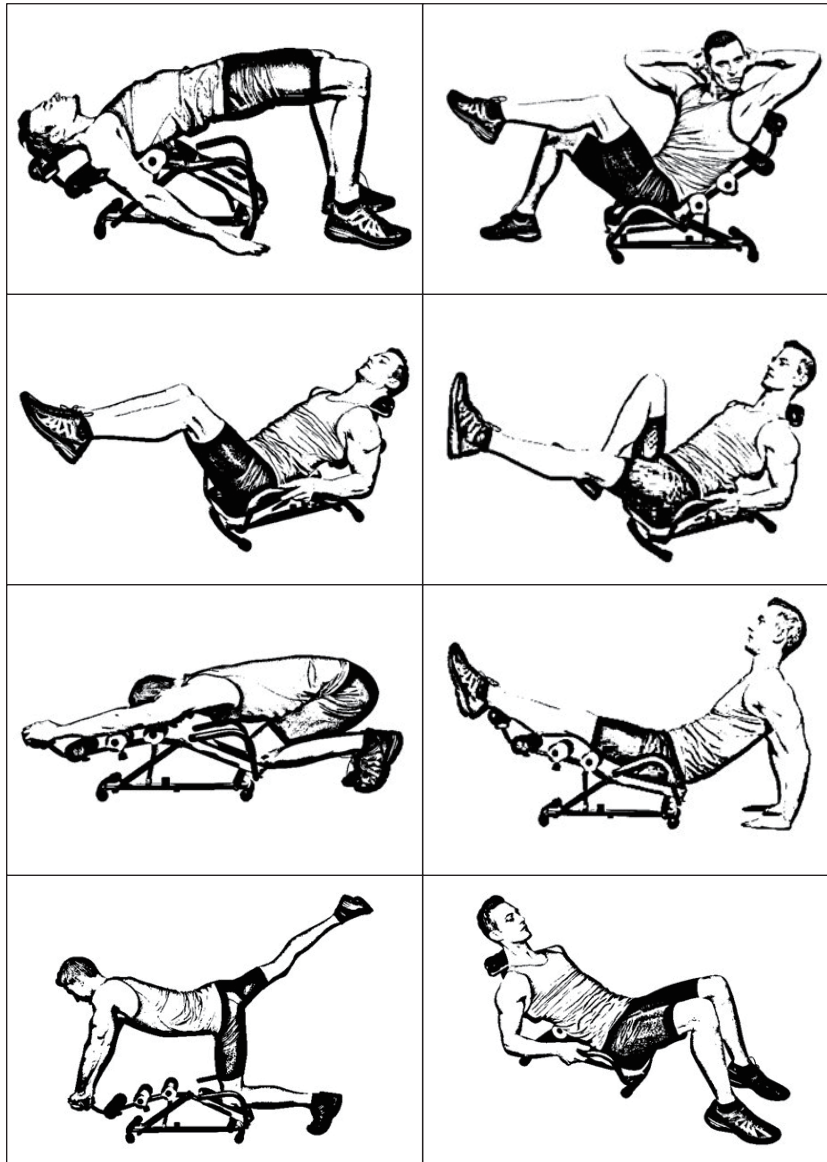
2. LA PHASE D'EXERCICE

C'est l'étape où vous mettez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre propre niveau, mais il est important de maintenir un rythme constant tout au long. Le rythme de travail doit être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15 à 20 minutes.

SESSION D'EXERCICE



ES

1. Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos están bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra

algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.

9. Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.

10. El peso máximo del usuario es de 100 kg.

11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

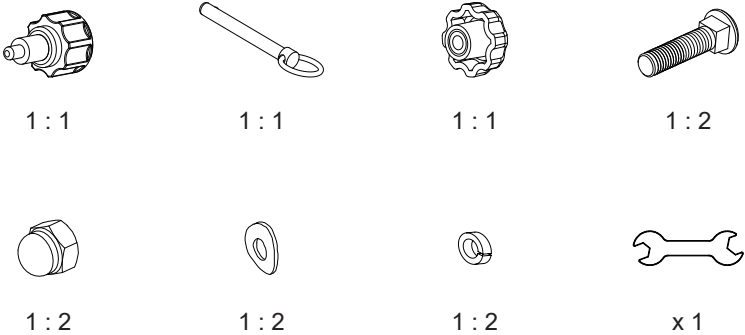
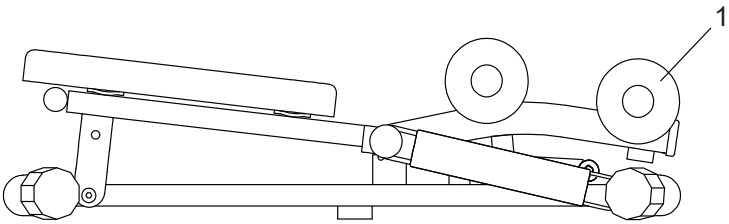
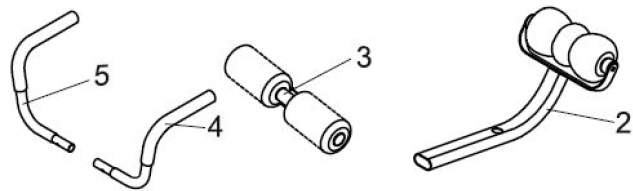
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayu

13. Compruebe todos los accesorios móviles antes de cada uso. Si algo está roto o suelto, por favor repárelo inmediatamente, luego puede continuar usándolo.

14. **Advertencia indicando que pueden producirse lesiones para la salud como consecuencia de un entrenamiento incorrecto o excesivo.**

Instrucciones de Montaje

- Desembale la caja y coloque todas las piezas en el suelo con cuidado.
- Retire el material de embalaje y compruebe que no falte ninguna pieza.

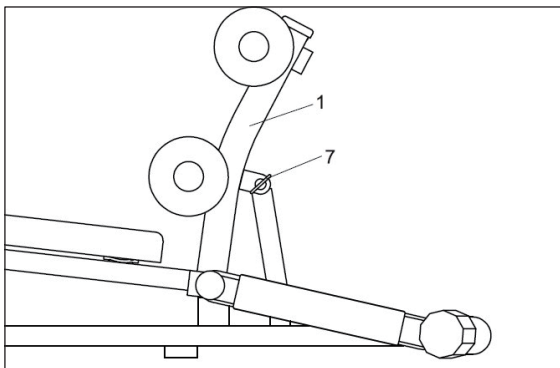
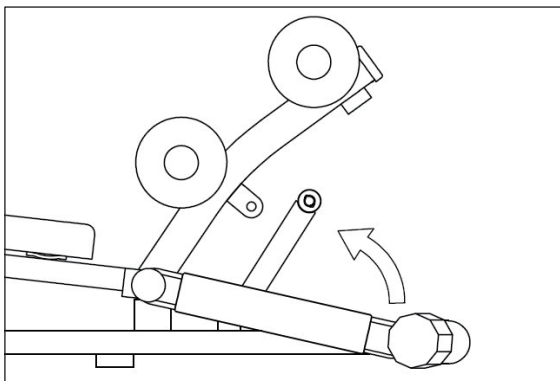


LISTA DE PIEZAS

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	NÚMERO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Marco principal	1	7	Pasador	1
2	Soporte de cabeza	1	8	Perilla	1
3	Respaldo	1	9	Perno	2
4	Manija izquierda	1	10	Tuerca	2
5	Manija derecha	1	11	Arandela	2
6	Perilla de liberación rápida	1	12	Arandela elástica	2
			13	Herramienta	1

1

Despliegue el marco principal (1) y bloquéelo con el pasador (7).

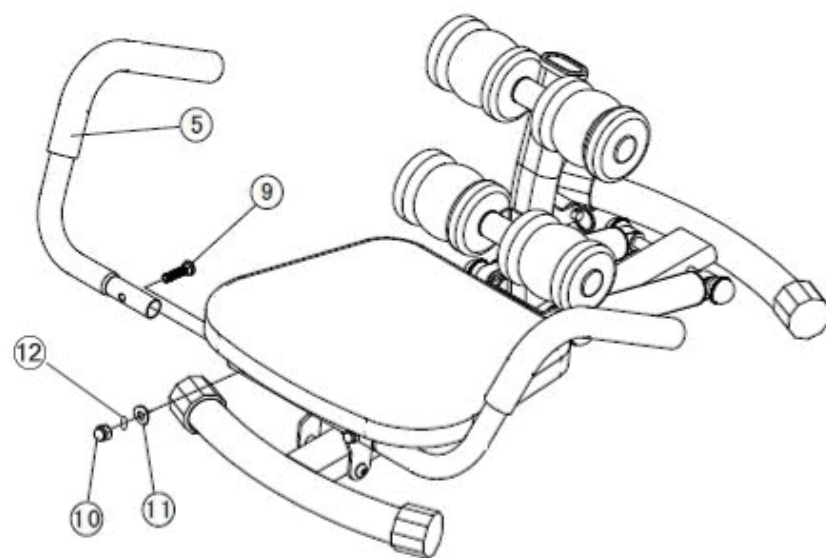


2

Inserte la manija derecha (5) en el marco principal (1) y apriete el perno (9), la tuerca (10), la arandela (11) y la arandela de resorte (12) con la herramienta (13).

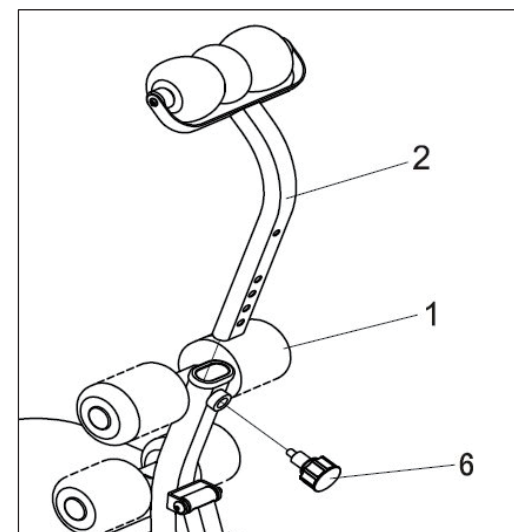
3

Inserte la manija izquierda (4) en el marco principal (1) y apriete el perno (9), la tuerca (10), la arandela (11) y la arandela elástica (12) con la herramienta (13).



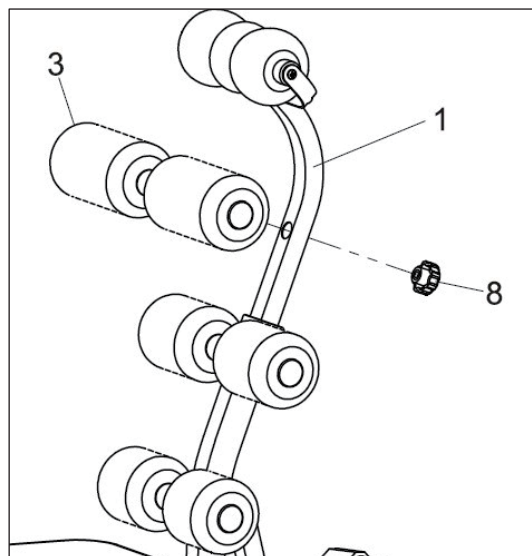
4

Inserte el soporte de cabeza (2) en el marco principal (1) y apriételo con la perilla de liberación rápida (6).



5

Inserte el respaldo (3) en el marco principal (1) y apriételo con la perilla (8).

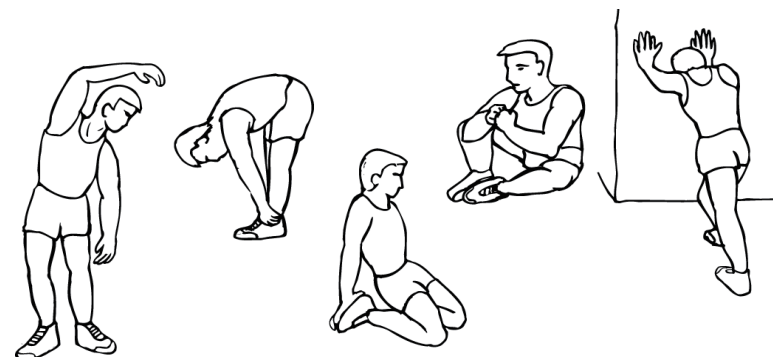


INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios. Mejorará su forma física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta de control de calorías, le ayudará a perder peso.

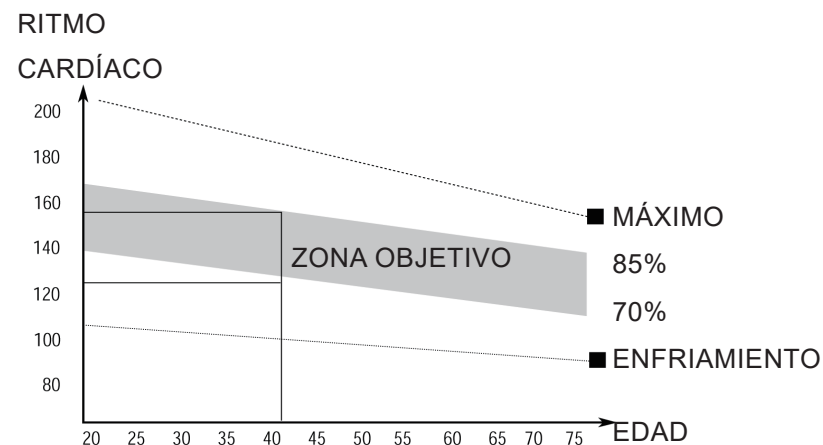
1. FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase ayuda a que la sangre circule por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni estire bruscamente los músculos en un estiramiento: si duele, DETÉNGASE.



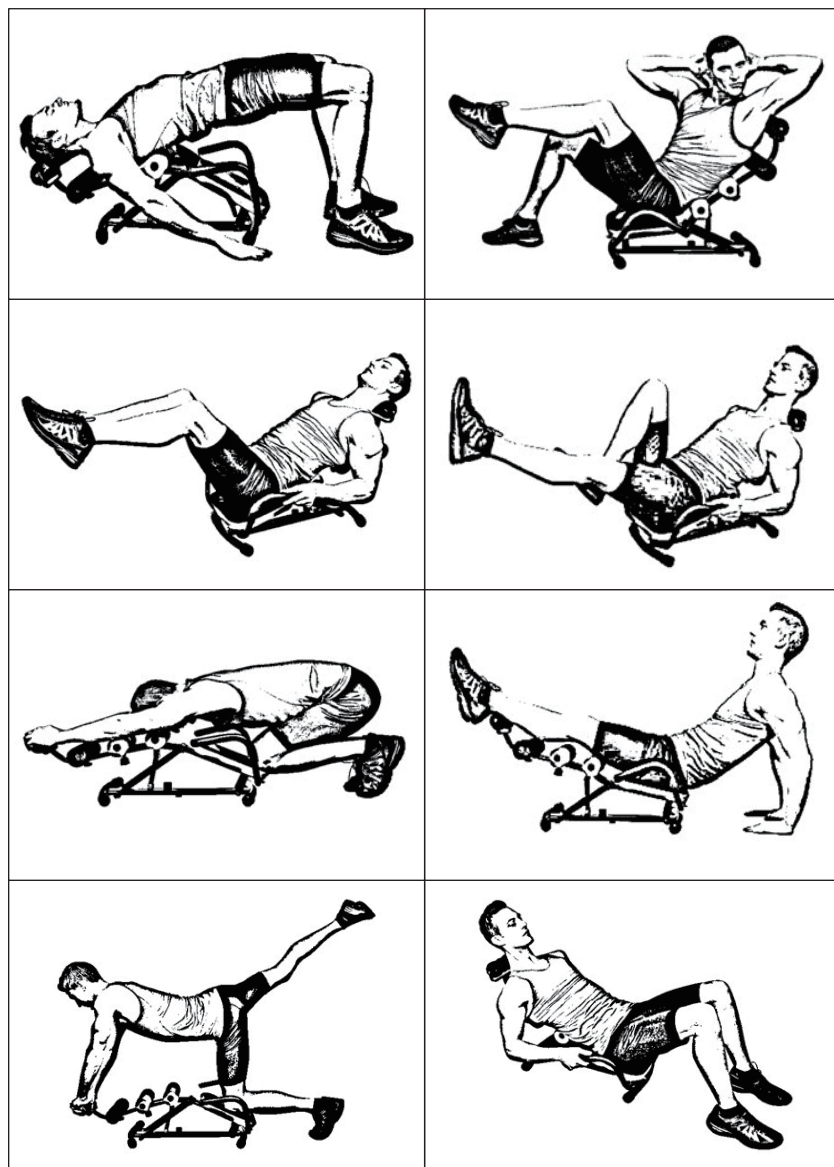
2. FASE DE EJERCICIO

Esta es la fase en la que se realiza el esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio nivel, pero es importante mantener un ritmo constante durante todo el ejercicio. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar sus latidos cardíacos hasta la zona objetivo indicada en el gráfico.



Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

SESIÓN DE EJERCICIO



IT

1. Prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere il presente manuale per intero. Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. L'esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di esercitare se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,5 metri di spazio libero intorno a sé.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.

7. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare l'assenza di danni e/o usura.

8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.

9. Indossare vestiti adeguati durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.

10. Il peso massimo dell'utente è di 100 kg.

11. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.

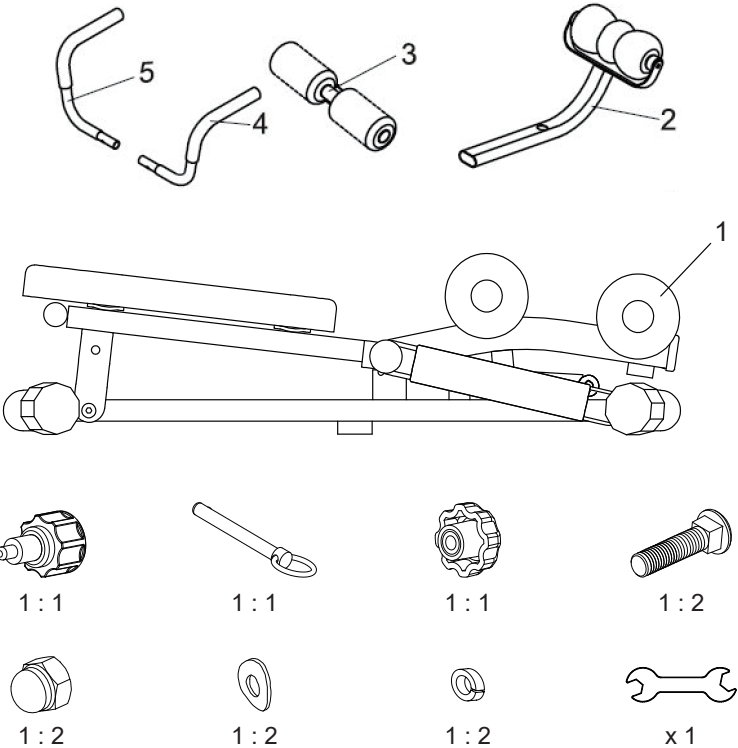
12. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare di farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.

13. Controllare ogni volta tutti gli accessori mobili prima dell'uso. Se qualcosa è rotto o allentato, ripararlo immediatamente e poi continuare a usarlo.

14. Un'avvertenza che indica che l'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute.

Istruzioni di Montaggio

- Disimballare il cartone e posizionare con cura tutte le parti sul pavimento.
- Rimuovere il materiale di imballaggio e verificare che non vi siano parti mancanti.

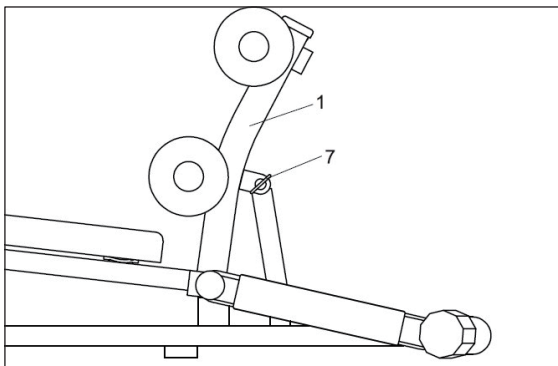
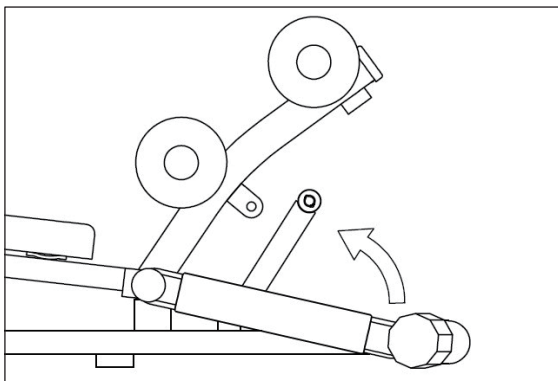


Elenco Parti

NO.	DESCRIZIONE	QTÀ	NO.	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Telaio principale	1	7	Perno	1
2	Supporto per la testa	1	8	Manopola	1
3	Schienale	1	9	Bullone	2
4	Maniglia sinistra	1	10	Dado	2
5	Maniglia destra	1	11	Rondella	2
6	Manopola a rilascio rapido	1	12	Rondella a molla	2
			13	Utensile	1

1

Aprire il telaio principale (1) e bloccarlo con il perno (7).

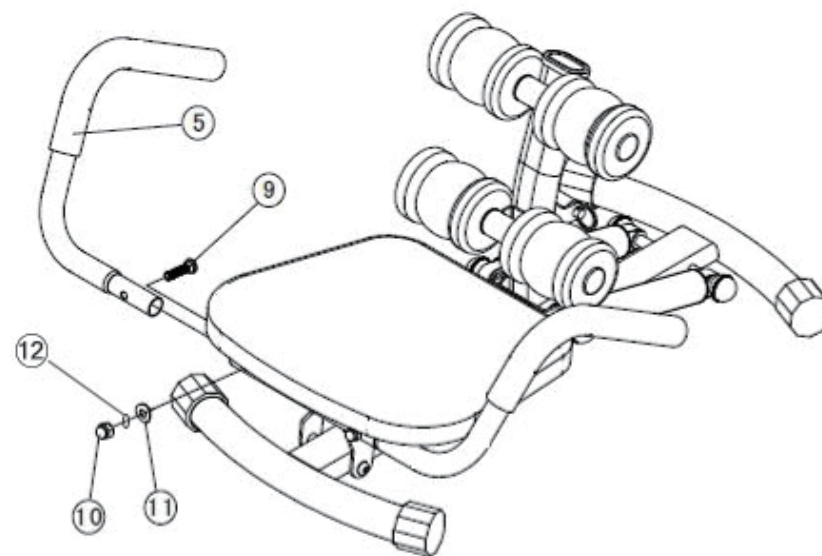


2

Inserire la maniglia destra (5) nel telaio principale (1) e stringere il bullone (9), il dado (10), la rondella (11) e la rondella a molla (12) con l'utensile (13).

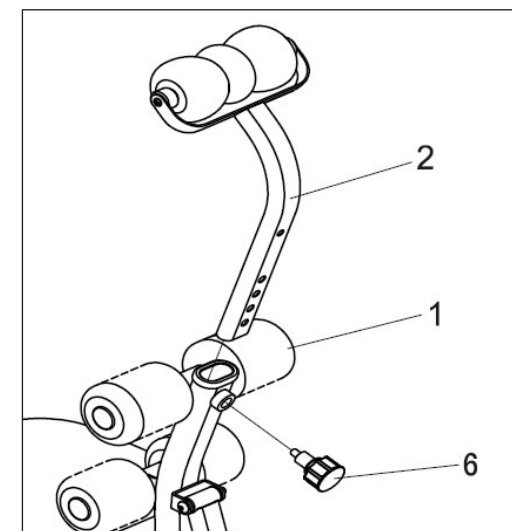
3

Inserire la maniglia sinistra (4) nel telaio principale (1) e stringere il bullone (9), il dado (10), la rondella (11) e la rondella a molla (12) con l'utensile (13).



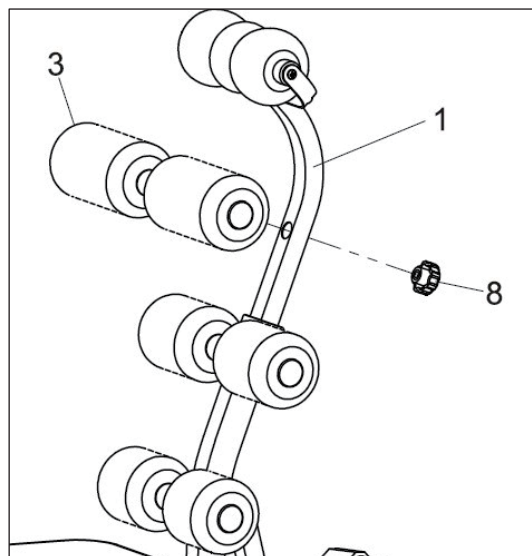
4

Inserire il supporto della testa (2) nel telaio principale (1) e stringerlo con la manopola a rilascio rapido (6).



5

Inserire lo schienale (3) nel telaio principale (1) e stringerlo con la manopola (8).

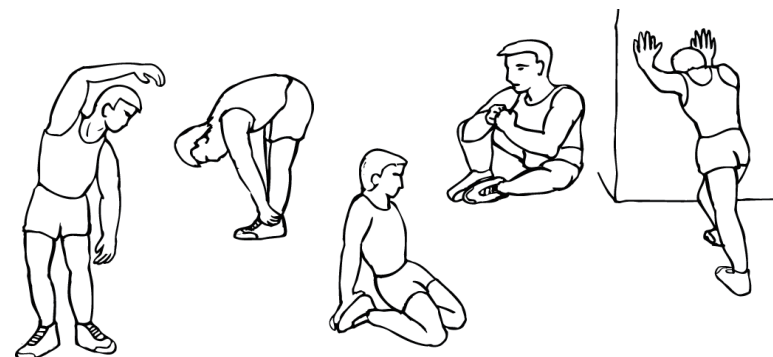


ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso di questo attrezzo offre diversi vantaggi. Migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i vostri muscoli e, in combinazione con una dieta a basso contenuto calorico, vi aiuterà a perdere peso.

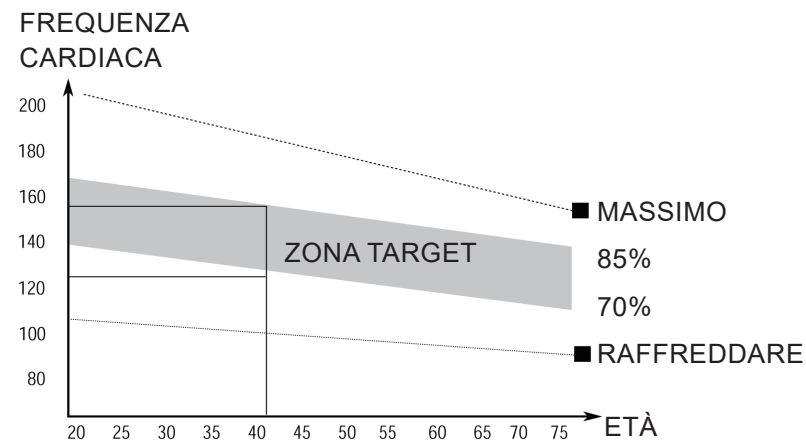
1. LA FASE DI RISCALDAMENTO

Questa fase aiuta a far fluire il sangue nel corpo e a far lavorare correttamente i muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi; non forzare o stratonare i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMARSI.



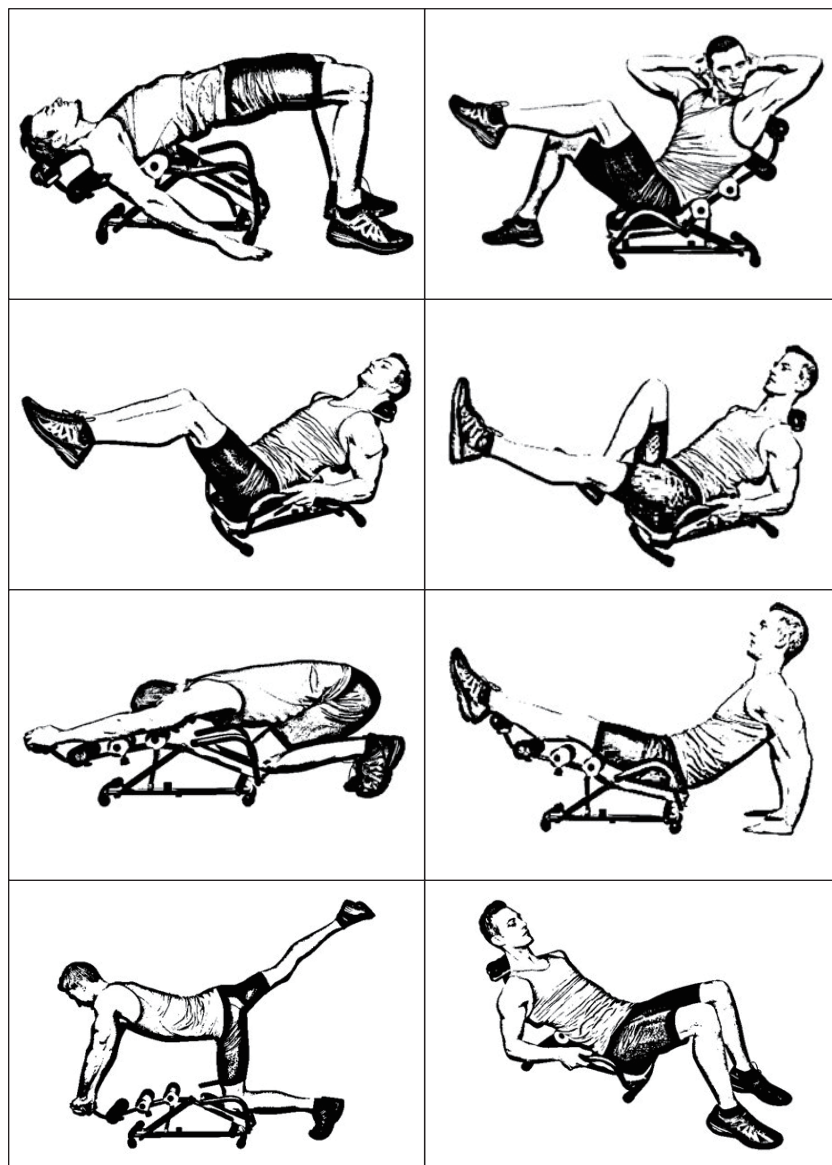
2. LA FASE DI ESERCIZIO

Questa è la fase in cui si compie lo sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorate secondo il vostro livello, ma è importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio. Il ritmo di lavoro deve essere sufficiente a portare il battito cardiaco nella zona target indicata nel grafico.



Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

SESSIONE DI ESERCIZI



PL

1. Przed montażem i użyciem sprzętu uważnie przeczytaj całą instrukcję. Prawidłowy montaż, użytkowanie i konserwacja zapewnią ci bezpieczeństwo i dobre efekty treningu. Zadbaj, aby wszyscy użytkownicy zapoznali się z ostrzeżeniami i wskazówkami zawartymi w instrukcji. To ty jesteś odpowiedzialny za ich bezpieczeństwo.
2. Przed rozpoczęciem treningów skonsultuj się ze lekarzem, który oceni, czy twój stan zdrowia pozwala na bezpieczne i prawidłowe użytkowanie tego rodzaju sprzętu sportowego. Porada lekarska jest szczególnie ważna, jeśli zażywasz leki wpływające na pracę serca, ciśnienie krwi czy poziom cholesterolu.
3. Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowo wykonywane lub zbyt intensywne treningi stanowią ryzyko dla zdrowia. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli pojawi się którykolwiek z wymienionych objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, nadmierna zadyszka, zawroty głowy, słabość lub mdłości. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, zasięgnij porady lekarza, zanim powrócisz do treningów.
4. Nie dopuszczaj do sprzętu dzieci, a także zwierząt domowych. Sprzęt zaprojektowany jest do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
5. Ustawiaj sprzęt na stabilnej, twardej i równej powierzchni, używaj maty chroniącej podłogę lub wykładzinę. Dla własnego bezpieczeństwa zadbaj, aby pozostawić sprzętu przynajmniej pół metra wolnej przestrzeni.
6. Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone.
7. Aby bezpiecznie użytkować sprzęt przez długi czas regularnie sprawdzaj wszystkie elementy pod kątem uszkodzeń i zużycia elementów.

8. Używaj sprzętu wyłącznie w sposób opisany w instrukcji. Jeśli podczas montażu lub kontroli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia, lub też usłyszysz podczas treningu niepokojące dźwięki, zaprzestań używania sprzętu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

9. Do treningu zakładaj odpowiednią odzież, która nie ogranicza ruchów. Unikaj zakładania luźnych ubrań, które mogą zahaczyć się o elementy.

10. Maksymalne obciążenie sprzętu wynosi 100 kg.

11. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku medycznego.

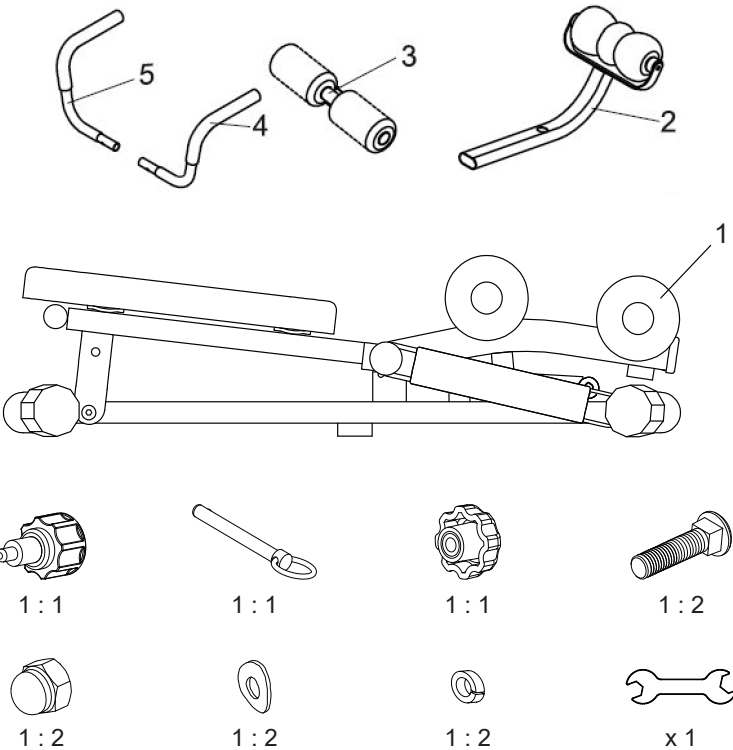
12. Podczas podnoszenia i przenoszenia sprzętu zachowaj szczególną ostrożność, aby nie doprowadzić do urazów kręgosłupa. Zawsze używaj prawidłowych technik podnoszenia lub zapewnij sobie pomoc drugiej osoby.

13. Przed każdym treningiem sprawdzaj ruchome elementy sprzętu. Jeśli którakolwiek część jest uszkodzona lub obłuzowana, napraw ją niezwłocznie, zanim ponownie przystąpisz do użytkowania.

14. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening stanowi ryzyko dla twojego zdrowia.

Instrukcja montażu

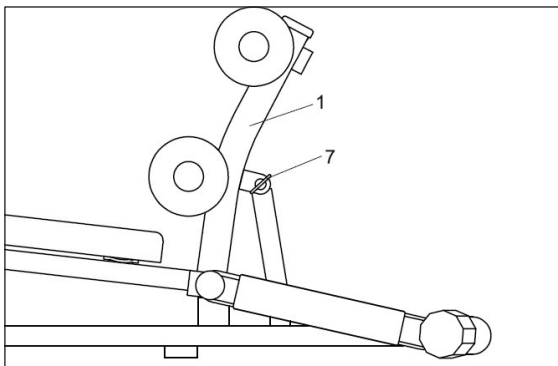
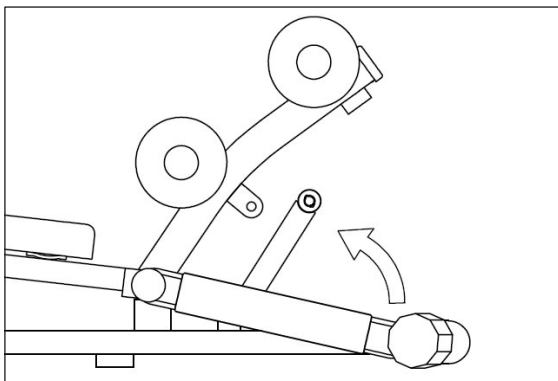
- Otwórz paczkę i ostrożnie rozłóż wszystkie elementy na podłodze.
- Odpowiednio zutylizuj materiały opakowaniowe i porównaj zawartość paczki z listą części. Upewnij się, że otrzymałeś wszystkie elementy.



LISTA CZĘŚCI					
NR	NAZWA	ILOŚĆ	NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	8	Gałka	1
2	Zagłówek	1	9	Śruba	2
3	Oparcie	1	10	Nakrętka	2
4	Lewe ramię	1	11	Podkładka płaska	2
5	Prawe ramię	1	12	Podkładka sprężynowa	2
6	Gałka zwalniająca	1	13	Klucz płaski	1
7	Zawleczka	1			

1

Rozłóż ramę główną (1) i zablokuj ją zawleczką (7).

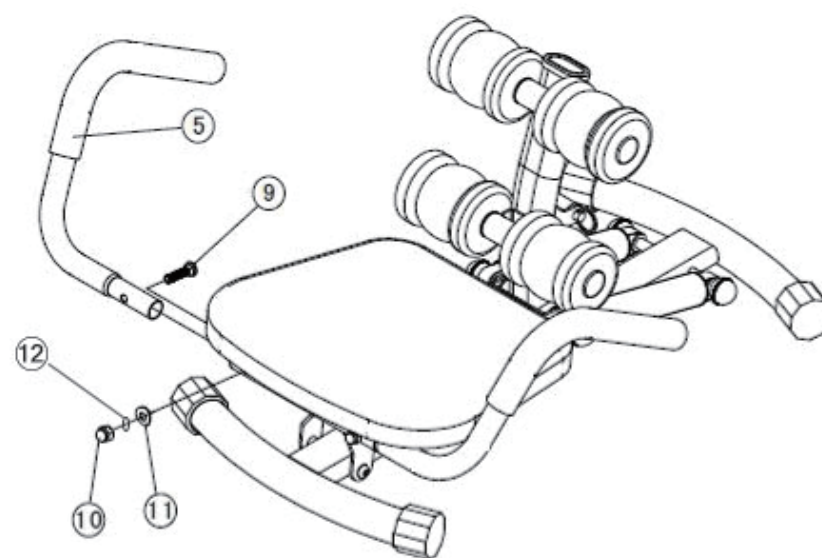


2

Założ prawe ramię (5) na ramę główną (1) i przykręć je przy użyciu śruby (9), nakrętki (10), podkładki płaskiej (11) i podkładki sprężynowej (12) za pomocą klucza płaskiego (13).

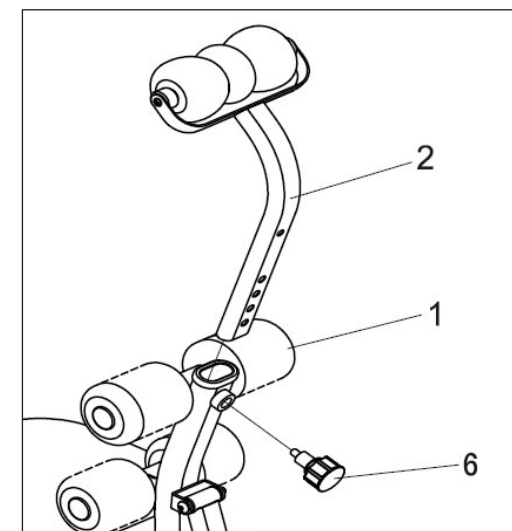
3

Założ lewe ramię (4) na ramę główną (1) i przykręć je przy użyciu śruby (9), nakrętki (10), podkładki płaskiej (11) i podkładki sprężynowej (12) za pomocą klucza płaskiego (13).



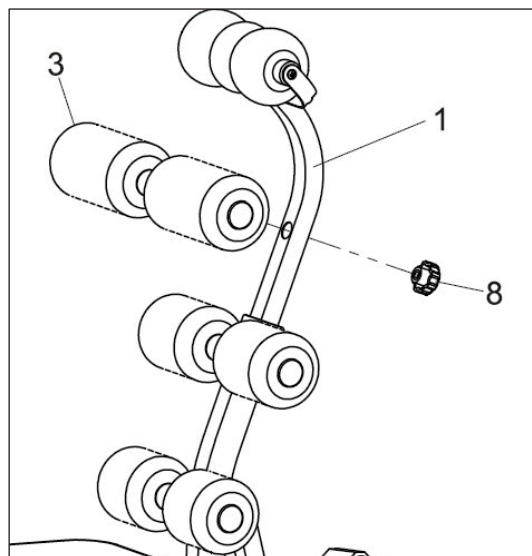
4

Założ zagłówek (2) na ramę główną (1) i przykręć go przy użyciu gałki zwalniającej (6).



5

Założ oparcie (3) na ramę główną (1) i przykręć je przy użyciu gałki (8).

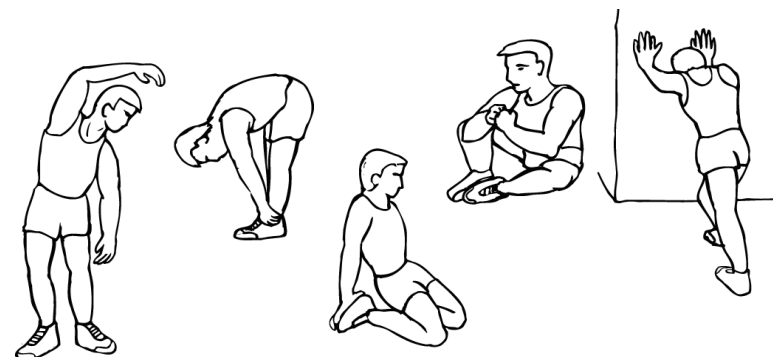


TRENING

Używanie ławki do brzuszków gwarantuje wiele korzyści. Poprawi twoją kondycję fizyczną, wzmocni mięśnie, a także - w połączeniu z odpowiednią dietą - pomoże ci zgubić nadmiar kilogramów.

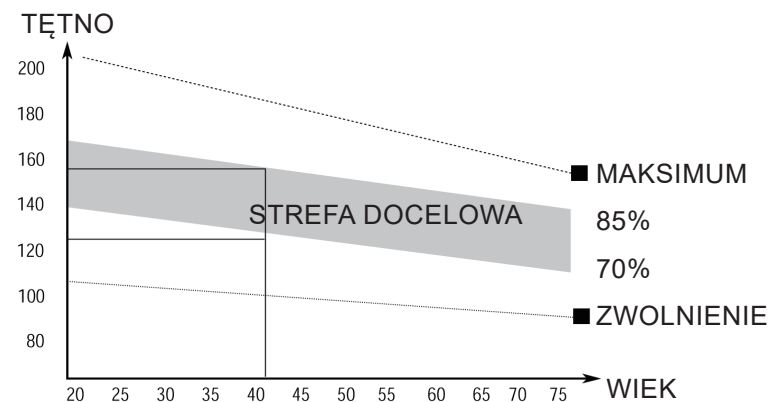
1. FAZA ROZGRZEWKI

Ta faza treningu poprawia krążenie krwi, dzięki czemu mięśnie działają z pełną wydajnością. Zmniejsza też ryzyko skurczów i urazów. Zalecamy wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających pokazanych na rysunku poniżej. Każde rozciągnięcie powinno trwać około 30 sekund. Nie rozciągaj mięśni na siłę, wykonuj ćwiczenia powoli, bez szarpania. Jeśli czujesz ból, PRZERWIJ ĆWICZENIE.



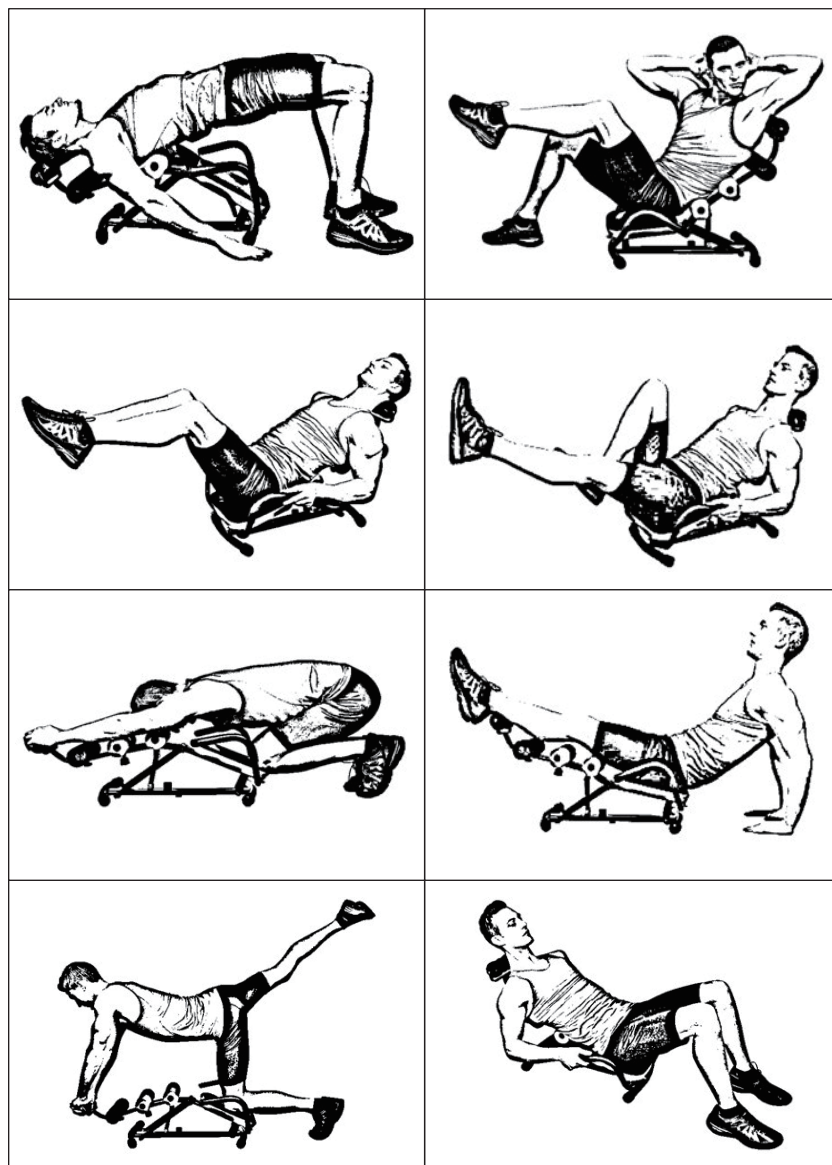
2. FAZA TRENINGU

W tej fazie zaczynasz wkladać w ćwiczenia wysiłek. Po pewnym czasie regularnych treningów twoje mięśnie zaczną nabierać sprawności. Ćwicz we własnym tempie, ale pamiętaj, aby utrzymać je przez cały czas każdego ćwiczenia. Tempo dobierz tak, aby podniosło twoje tętno do poziomu docelowego pokazanego na wykresie.



Ta faza powinna trwać przez minimum 12 minut, choć dla większości osób na początek odpowiednie jest 15-20 minut treningu.

ĆWICZENIA



EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

DE



Rücksendung / Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.

ES



Instrucciones de Devolución / Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de los daños (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.

IT



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

- ⚠ **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
- ⚠ **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
- ⚠ **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
- ⚠ **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.

PL



Zwroty i reklamacje

- ⚠ **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
- ⚠ **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
- ⚠ **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
- ⚠ **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.