

Adjustable Weight Bench  
Verstellbare Hantelbank  
Banc de Musculation Réglable  
Banco de Pesas Ajustable  
Panca Pesi Regolabile  
Ławka treningowa

**FH10064**

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 zum 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

## Warnings & Precautions

Note: Please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety precautions:

◆ Be sure to consult a specialist before using it when you are being treated by a doctor or the following patients.

(1) Those who are currently suffering from back pain or who have been injured in the legs, waist, and neck in the past, and those who have numbness in the legs, waist, neck and hands (those with chronic diseases such as intervertebral disc herniation, spondylolisthesis, cervical spine herniation, etc.).

(2) Those who have deformed arthritis, rheumatism and gout.

(3) Those with abnormalities such as osteoporosis.

(4) Those with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).

(5) Those with respiratory disorders.

(6) Those who are using artificial heart rhythm regulators who have implanted internal medical electronic devices.

(7) Those with malignant tumor.

(8) People with thrombosis, severe lipoma, acute static lipoma and other blood circulation disorders or various skin infections.

(9) Persons with perceptual impairment caused by high peripheral circulatory disorder caused by diabetes, etc.

(10) Those with trauma to the skin.

(11) Those who have a high fever (38°C or more) due to illness, etc.

(12) Those with abnormal back bones or curved back bones.

(13) Those who are pregnant or may be pregnant or are menstruating.

(14) Those who feel abnormal in their body and need to rest.

(15) Those who are obviously in poor physical condition.

(16) Users for rehabilitation purposes.

(17) In addition to the above-mentioned situations, those who feel that there is an abnormality in their body.

◆If you feel lower back pain, numbness in legs and feet, dizziness, heartbeat, etc. different from the usual pain or coordination sensation or abnormality in the body during exercise, stop using it immediately and consult a doctor.

◆Do not let children use this product, and do not let children play around this product.

- Risk of injury if not followed.

◆Children's protectors should be careful not to let children play with this product.

- Risk of injury if not followed.

◆Be sure to confirm that there are no people or pets around (the back, bottom, and front of the product) during use, when loading and unloading the product, or when sliding it.

## **Prohibition!**

◆Do not use or store in damp places such as outdoors or near bathrooms or places exposed to water droplets.

◆Do not use or store it in high temperature places such as around the stove in direct sunlight, or on the top of heating appliances such as electric heating carpets.

- Otherwise it may cause fire.

◆Do not use it with 2 or more people at the same time, and be careful not to make people around you approach it during use.

- Otherwise, accident or injury may occur due to falling.

◆Do not use it if you can't express your consciousness or you can't operate it yourself.

-Accident or injury may occur.

## **Do not disassemble!**

◆It is absolutely forbidden to dismantle, repair and re-selection.

- Risk of injury due to mechanical failure.

## **Prohibition!**

◆People who don't usually exercise should not suddenly do intense exercise.

◆Do not use it after eating, when you are tired, when you have just exercised or when your physical state is abnormal.

- May cause damage to health.

◆This product is suitable for home use, not for a large number of unspecified users such as schools and gymnasiums.

- There is a risk of injury.

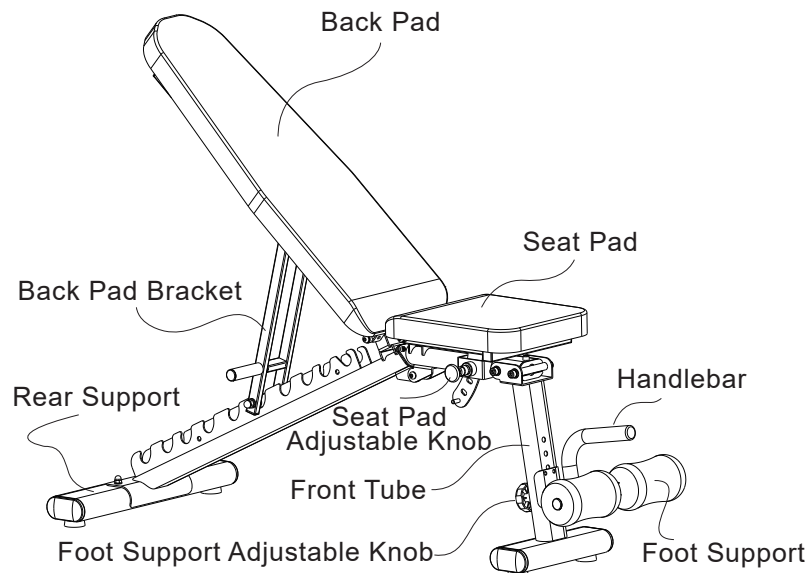
◆Do not use it while eating or doing other activities.

◆Do not use after drinking until you feel dull.

-Accident or injury may occur.



## Part Diagram



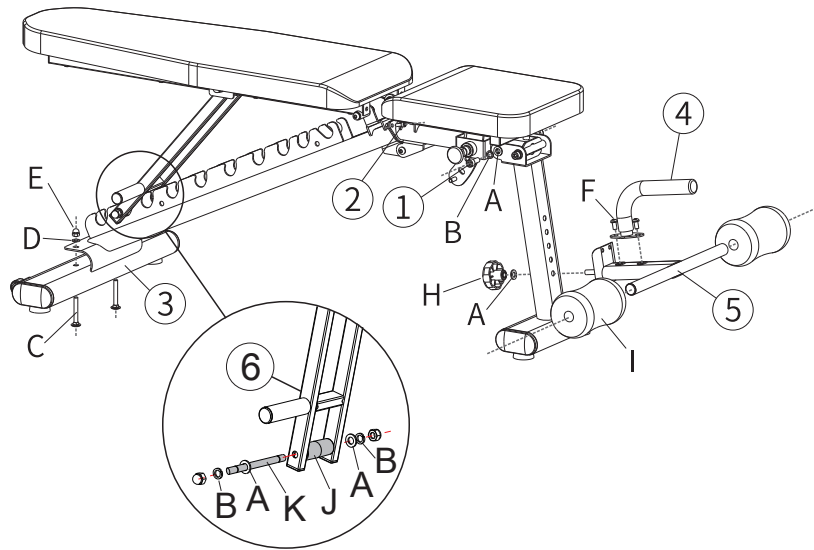
## Technical Parameter

User's Weight Capacity	300KG (660LBS)
Overall Size	1452x524x1324mm (57"x21"x52")
Product Weight	19.5kg (43lbs)
Adjustable Range of Back Pad	90°~200° (10 positions)
Adjustable Range of Seat Pad	0°~20° (3 positions)
Adjustable Range of Foot Support	278~398(5 positions)

## Part List

No.	Name	Qty.
1	Main frame	1
2	Foot support assembly	1
3	Rear support assembly	1
4	Foam	2
5	Handlebar	1
6	M10 Adjustable knob	1
7	M6*16 Bolts	1
8	M10*25 Bolts	2
9	φ11 Washers	4
10	φ11 Flat washers	5
11	M8*16 Screws	2
12	M8 Nuts	2
13	φ9 Flat washers	2
14	M8*60 Bolts	2
15	M10 Cap nut	2
16	M10*120 Double-head Bolts	1
17	Sleeve	1
18	8mm Spanner	1
19	6mm Spanner	1
20	5mm Spanner	1
21	13-16 Open-end spanner	2
22	User's Manual	1

## Installation Instruction



1. Take the main frame out of the box and place it on the carpet or cushion. As shown in step ①, use "M10\*25" bolts on the left and right to pass through the "Φ11 washer (B)" and "φ11 flat washer (A)" respectively, and screw them into the corresponding parts of the main frame in the direction shown in the figure;
2. As shown in step ②, fix one "M6X16 screw" to the corresponding position of the main frame;
3. As shown in step ③, insert the "rear support assembly" into the rear end of the "main frame", insert two "M8X60 bolts (C)" from the bottom, and insert the "Φ9 flat washer (D)" at the upper end. Then screw in "M8 nut (E)";
4. As shown in step ④, fasten the "handlebar" to the corresponding position of the "foot support assembly" with two "M8X16 screws (F)";
5. As shown in step ⑤, insert the "foot support assembly" into the corresponding hole of the "front tube assembly" in the

direction shown in the figure, and secure it with the "M10 adjustable knob (H)" and "Φ11 flat washer (A)" into the exposed bolts of the "foot support assembly", and tighten the "M10 knob"; then insert the "foam (I)" into the foot support tubes on both sides;

6. As shown in step ⑥, put the "sleeve (J)" under the support frame as shown, use "M10\*120 double-head bolt (K)" to pass through "sleeve (J)". Insert "Φ11 flat washer (A)" and "Φ11 washer (B)" at each side of the bolt, and then screw in "M10 cap nut" on each end.

**Note: If the dumbbell bench is unstable before use, please rotate and adjust the four circular foot pads under the front and rear support to a suitable position to ensure that the four corners of the weight bench are stable.**

**After the unit is assembled, please double check that all bolts are tightened.**

## Troubleshooting

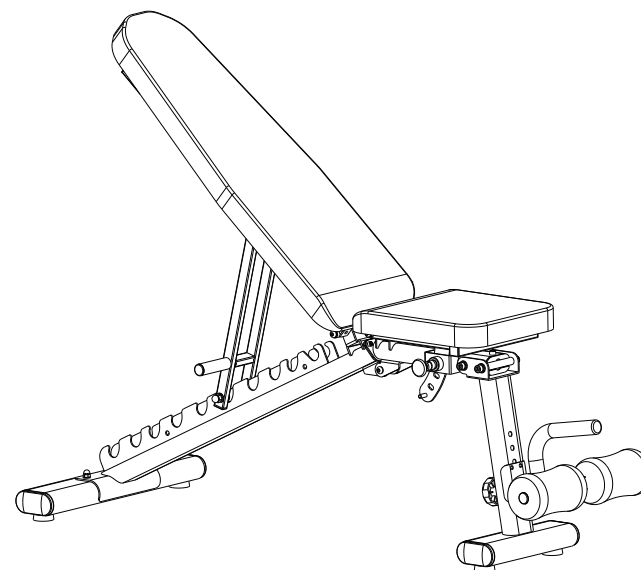
Problem	Possible Cause	Solution
Screws can not be tightened.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Screws were turned in the wrong directions.</li> <li>2. Did not use screw driver.</li> <li>3. Screws were not pointed toward the holes.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Align the screw with screw hole, and start screwing in clockwise direction.</li> <li>2. Use appropriate screw driver tip.</li> </ol>
Can't find any hardware.	Might be hidden inside or behind a packaging.	Please check the parts before unpacking, do not throw away the packaging before the machine is fully assembled.
Weird Sound, Unstable.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assembly failure caused by incorrect assembly steps.</li> <li>2. Screws are loose.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Please refer to the User's Manual to ensure safe and correct assembly.</li> <li>2. Re-tighten the screws.</li> <li>3. Contact the customer service for help.</li> </ol>
Missing Parts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Might be lost during transportation.</li> <li>2. Might be accidentally thrown out during assembly process.</li> </ol>	Please contact us and we will reship the missing parts to you.

## Maintenance

The product is safe and complete for use only if the equipment is regularly inspected and repaired. It is the responsibility of the user or owner to ensure that the equipment is regularly serviced. Worn or broken parts should be replaced immediately before continuing to use the product.

1. To prevent dust accumulation, please wipe the dumbbell bench regularly.
2. Only use a wet rag on plastic parts; on steel racks, only use a dry rag, etc.
3. If necessary, wipe the parts of the device clean.
4. Avoid cleaning agents that contain acidic chlorine and cleaning agents that contain abrasive particles, which can scratch and damage equipment.
5. Periodically check to ensure all parts are secure and in working order. If a part is damaged, do not use it until it is repaired.

**This manual is for reference only, subject to the actual product.**



## Warnungen & Vorsichtsmaßnahmen

Hinweis: Bitte lesen Sie die Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden

Sicherheitshinweise:

◆Konsultieren Sie unbedingt einen Facharzt, bevor Sie es verwenden, wenn Sie von einem Arzt oder den folgenden Patienten behandelt werden.

(1)Personen, die derzeit an Rückenschmerzen leiden oder in der Vergangenheit Verletzungen in den Beinen, der Taille und dem Nacken erlitten haben, sowie Personen mit Taubheitsgefühlen in den Beinen, der Taille, dem Nacken und den Händen (Personen mit chronischen Erkrankungen wie Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, HWS-Vorfall usw.).

(2)Diejenigen, die deformierte Arthritis, Rheuma und Gicht haben.

(3)Personen mit Anomalien wie Osteoporose.

(4)Personen mit Störungen des Kreislaufsystems (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.).

(5)Personen mit Erkrankungen der Atemwege.

(6)Personen, die künstliche Herzrhythmusregulatoren verwenden und denen interne medizinische elektronische Geräte implantiert wurden.

(7)Personen mit bösartigem Tumor.

(8)Menschen mit Thrombose, schweren Lipomen, akuten statischen Lipomen und anderen Durchblutungsstörungen oder verschiedenen Hautinfektionen.

(9)Personen mit Wahrnehmungsstörungen, die durch eine hohe periphere Durchblutungsstörung aufgrund von Diabetes usw. verursacht werden.

(10)Diejenigen mit einem Trauma auf der Haut.

(11)Personen, die aufgrund einer Krankheit hohes Fieber (38°C oder mehr) haben, usw.

(12)Personen mit abnormalen oder gekrümmten Rückenknöcheln.

(13)Diejenigen, die schwanger sind oder schwanger sein könnten oder ihre Menstruation haben.

(14)Diejenigen, die sich in ihrem Körper nicht normal fühlen und sich ausruhen müssen.

(15)Diejenigen, die offensichtlich in schlechter körperlicher Verfassung sind.

(16)Benutzer für Rehabilitationszwecke.

(17)Zusätzlich zu den oben erwähnten Situationen gibt es Personen, die das Gefühl haben, dass ihr Körper eine Anomalie aufweist.

◆Wenn Sie Schmerzen im unteren Rückenbereich, Taubheitsgefühle in Beinen und Füßen, Schwindel, Herzklopfen usw. verspüren, die sich von den üblichen Schmerzen oder Koordinationsstörungen im Körper während des Trainings unterscheiden, brechen Sie die Einnahme sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.

◆Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht benutzen, und lassen Sie Kinder nicht in der Nähe dieses Produkts spielen.

- Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.

◆Kinderschützer sollten darauf achten, dass Kinder nicht mit diesem Produkt spielen.

- Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.

◆Vergewissern Sie sich, dass sich während des Gebrauchs, beim Be- und Entladen oder beim Schieben des Geräts keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (Rückseite, Boden und Vorderseite des Geräts).

### Das Verbot!

◆Verwenden oder lagern Sie es nicht an feuchten Orten wie im Freien oder in der Nähe von Badezimmern oder an Orten, an denen es Wassertropfen ausgesetzt ist.

◆Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht an Orten mit hohen Temperaturen, z. B. in der Nähe des Ofens in direktem Sonnenlicht oder auf Heizgeräten wie elektrischen Heizteppichen.

- Andernfalls kann es zu Bränden kommen.

◆Benutzen Sie es nicht mit 2 oder mehr Personen gleichzeitig, und achten Sie darauf, dass sich die Personen in Ihrer Umgebung während der Benutzung nicht nähern.

- Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen durch Herunterfallen kommen.

◆Verwenden Sie es nicht, wenn Sie Ihr Bewusstsein nicht ausdrücken können oder es nicht selbst bedienen können.

-Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

### Nicht demontieren!

◆Es ist absolut verboten, das Gerät zu zerlegen, zu reparieren und neu zu wählen.

- Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen.

### Das Verbot!

◆Menschen, die normalerweise keinen Sport treiben, sollten sich nicht plötzlich intensiv bewegen.

◆Verwenden Sie es nicht nach dem Essen, wenn Sie müde sind, wenn Sie gerade trainiert haben oder wenn Ihr körperlicher Zustand anormal ist.

- Kann die Gesundheit schädigen.

◆Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für eine große Anzahl nicht spezifizierter Benutzer wie Schulen und Sporthallen.

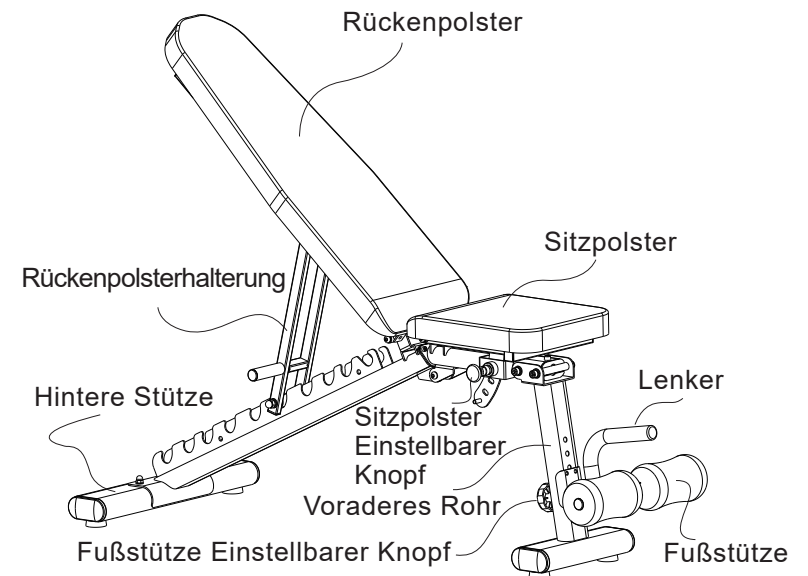
- Es besteht die Gefahr von Verletzungen.

◆Verwenden Sie es nicht beim Essen oder bei anderen Aktivitäten.

◆Nicht nach dem Trinken verwenden, bis Sie sich matt fühlen.

-Unfall oder Verletzung kann auftreten.

## Teil Diagramm



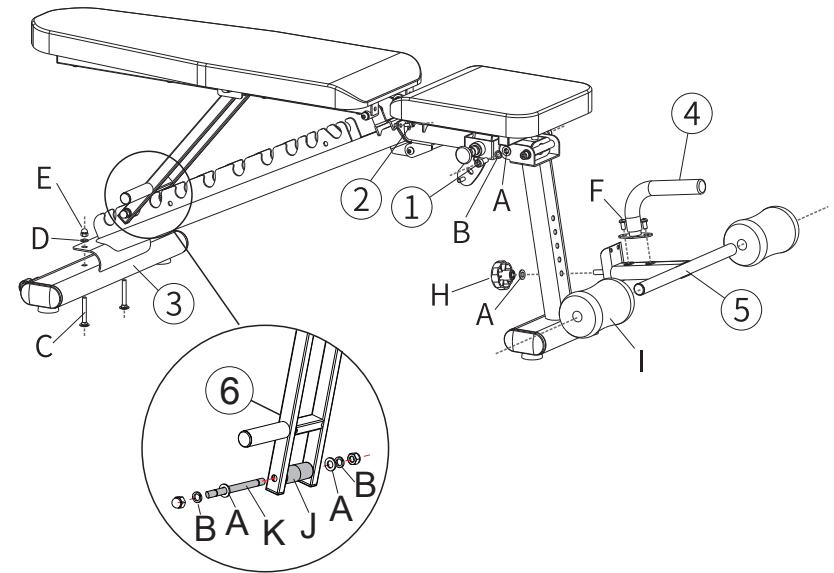
## Technische Parameter

Gewichtskapazität des Benutzers	300KG
Gesamtgröße	1452 x 524 x 1324mm
Produkt Gewicht	19,5kg
Einstellbarer Bereich des Rückenpolsters	90°~200° (10 Positionen)
Einstellbarer Bereich des Sitzpolsters	0°~20° (3 Positionen)
Einstellbarer Bereich der Fußstütze	278~398 (5 Positionen)

## Teileliste

Nr.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Baugruppe Fußstütze	1
3	Hintere Stützvorrichtung	1
4	Schaumstoff	2
5	Lenker	1
6	M10 Einstellbarer Drehknopf	1
7	M6*16 Schrauben	1
8	M10*25 Schrauben	2
9	φ11 Unterlegscheiben	4
10	φ11 Flat Unterlegscheiben	5
11	M8*16 Schrauben	2
12	M8 Nüsse	2
13	φ9 Unterlegscheiben	2
14	M8*60 Schrauben	2
15	M10 Hutmutter	2
16	M10*120 Doppelkopf-Schrauben	1
17	Ärmel	1
18	8mm Schraubenschlüssel	1
19	6mm Schraubenschlüssel	1
20	5mm Schraubenschlüssel	1
21	13-16 Gabelschlüssel	2
22	Benutzerhandbuch	1

## Installationsanweisung



1. Nehmen Sie den Hauptrahmen aus dem Karton und legen Sie ihn auf den Teppich oder das Kissen. Wie in Schritt ① gezeigt, verwenden Sie links und rechts "M10\*25"-Bolzen, um sie durch die "φ11-Unterlegscheibe (B)" bzw. "φ11-Unterlegscheibe (A)" zu führen, und schrauben Sie sie in die entsprechenden Teile des Hauptrahmens in der in der Abbildung gezeigten Richtung;
2. Wie in Schritt ② gezeigt, befestigen Sie eine "M6X16-Schraube" an der entsprechenden Position des Hauptrahmens;
3. Wie in Schritt ③ gezeigt, setzen Sie die "hintere Stützbaugruppe" in das hintere Ende des "Hauptrahmens" ein, setzen Sie zwei "M8X60-Schrauben (C)" von unten ein und setzen Sie die "φ9-Unterlegscheibe (D)" am oberen Ende ein. Schrauben Sie dann die "M8-Mutter (E)" ein;

4. Wie in Schritt ④ gezeigt, befestigen Sie die "Lenkstange" mit zwei "M8X16-Schrauben (F)" an der entsprechenden Position der "Fußstützenbaugruppe";

5. Wie in Schritt ⑤ gezeigt, setzen Sie die "Fußstützenbaugruppe" in das entsprechende Loch der "vorderen Rohrbaugruppe" in der in der Abbildung gezeigten Richtung ein, und befestigen Sie sie mit dem "verstellbaren M10-Knopf (H)" und der "Φ11-Unterlegscheibe (A)" in den freiliegenden Schrauben der "Fußstützenbaugruppe", und ziehen Sie den "M10-Knopf" fest; Setzen Sie dann den "Schaumstoff (I)" auf beiden Seiten in die Fußstützenrohre ein;

6. Wie in Schritt ⑥ gezeigt, setzen Sie die "Hülse (J)" unter den Stützrahmen wie gezeigt, die "Doppelkopfschraube M10\*120 (K)" durch die "Hülse (J)" führen. Setzen Sie "Φ11 Unterlegscheibe (A)" und "Φ11 Unterlegscheibe (B)" auf jeder Seite der Schraube ein und schrauben Sie dann die "M10 Hutmutter" an jedem Ende ein.

**Hinweis: Wenn die Hantelbank vor dem Gebrauch instabil ist, drehen Sie bitte die vier runden Fußpolster unter der vorderen und hinteren Stütze in eine geeignete Position, um sicherzustellen, dass die vier Ecken der Hantelbank stabil sind.**

**Prüfen Sie nach dem Zusammenbau des Geräts, ob alle Schrauben fest angezogen sind.**

## Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Schrauben können nicht angezogen werden.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Schrauben wurden in die falsche Richtung gedreht.</li> <li>2. Schraubendreher nicht verwendet.</li> <li>3. Die Schrauben waren nicht auf die Löcher gerichtet.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Richten Sie die Schraube auf das Schraubenloch aus und beginnen Sie im Uhrzeigersinn zu schrauben.</li> <li>2. Verwenden Sie eine geeignete Schraubendreherspitze.</li> </ol>
Kann keine Hardware finden.	Könnte in oder hinter einer Verpackung versteckt sein.	Bitte überprüfen Sie die Teile vor dem Auspacken und werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Maschine vollständig montiert ist.
Seltsamer Klang, instabil.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montagefehler durch falsche Montageschritte.</li> <li>2. Die Schrauben sind lose.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch, um eine sichere und korrekte Montage zu gewährleisten.</li> <li>2. Ziehen Sie die Schrauben wieder an.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Kundendienst, um Hilfe zu erhalten.</li> </ol>
Fehlende Teile	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Könnte beim Transport verloren gehen.</li> <li>2. Könnte bei der Montage versehentlich herausgeworfen werden.</li> </ol>	Bitte kontaktieren Sie uns und wir werden die fehlenden Teile an Sie zurücksenden.

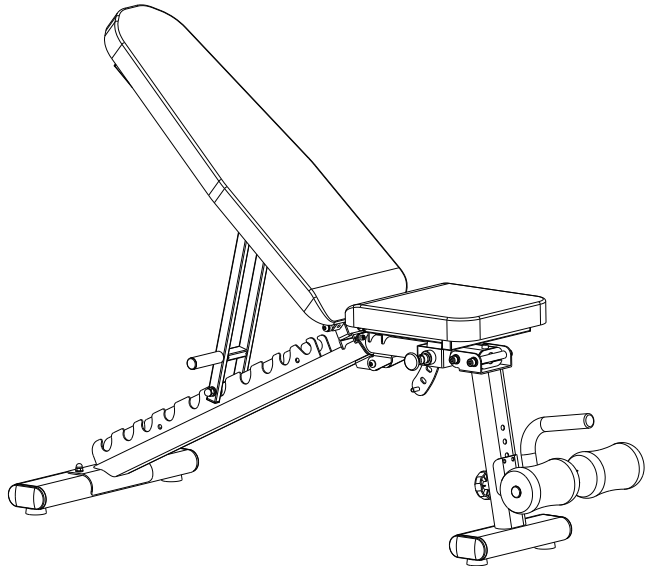


## Wartung

Das Produkt ist nur dann sicher und vollständig für den Gebrauch, wenn das Gerät regelmäßig überprüft und repariert wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers oder Besitzers, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Verschlossene oder kaputte Teile sollten sofort ausgetauscht werden, bevor das Produkt weiter verwendet wird.

1. Um Staubansammlungen zu vermeiden, wischen Sie die Hantelbank bitte regelmäßig ab.
2. Verwenden Sie für Kunststoffteile nur einen feuchten Lappen, für Stahlgestelle nur einen trockenen Lappen usw.
3. Wischen Sie die Teile des Geräts bei Bedarf sauber.
4. Vermeiden Sie chlorhaltige Reinigungsmittel und Reinigungsmittel mit Schleifpartikeln, die die Geräte verkratzen und beschädigen können.
5. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Teile sicher und funktionstüchtig sind. Wenn ein Teil beschädigt ist, verwenden Sie es nicht, bis es repariert ist.

**Dieses Handbuch ist nur als Referenz gedacht und hängt vom tatsächlichen Produkt ab.**



## Avertissements et Précautions

Remarque : Veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes:

- ◆ Veuillez consulter un spécialiste avant de l'utiliser lorsque vous êtes traité par un médecin ou les patients suivants .
- (1) Ceux qui souffrent actuellement de douleurs dorsales ou qui ont été blessés aux jambes, à la taille et au cou dans le passé, et ceux qui ont des engourdissements dans les jambes, la taille, le cou et les mains (ceux qui ont des maladies chroniques telles que la hernie discale intervertébrale, le spondylolisthésis, la hernie de la colonne cervicale, etc.)
- (2) Ceux qui souffrent d'arthrite déformée, de rhumatisme et de goutte.
- (3) Ceux qui présentent des anomalies telles que l'ostéoporose.
- (4) Les personnes souffrant de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).
- (5) Les personnes souffrant de troubles respiratoires.
- (6) Les personnes qui utilisent des régulateurs de rythme cardiaque artificiels et qui ont implanté des dispositifs électroniques médicaux internes.
- (7) Ceux qui ont une tumeur maligne.
- (8) Personnes souffrant de thrombose, de lipome grave, de lipome statique aigu et d'autres troubles de la circulation sanguine ou de diverses infections cutanées.
- (9) Les personnes souffrant d'une déficience de la perception causée par un trouble élevé de la circulation périphérique causé par le diabète, etc.
- (10) Les personnes ayant subi un traumatisme de la peau.
- (11) Ceux qui ont une forte fièvre (38°C ou plus) due à une maladie, etc.
- (12) Les personnes dont les os du dos anormaux ou courbés.



(13) Les femmes enceintes ou susceptibles de l'être, ou qui ont leurs règles.

(14) Ceux qui se sentent anormaux dans leur corps et ont besoin de se reposer.

(15) Ceux qui sont manifestement en mauvaise condition physique.

(16) Les utilisateurs à des fins de réhabilitation.

(17) En plus des situations susmentionnées, ceux qui sentent qu'il y a une anomalie dans leur corps.

◆ Si vous ressentez des douleurs dans le bas du dos, des engourdissements dans les jambes et les pieds, des vertiges, des battements de cœur, etc. différents de la douleur habituelle ou de la sensation de coordination ou une anomalie dans le corps pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.

◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit, et ne laissez pas les enfants jouer autour de ce produit.

- Risque de blessure en cas de non-respect.

◆ Les protecteurs d'enfants doivent veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.

- Risque de blessure en cas de non-respect.

◆ Veillez à confirmer qu'il n'y a pas de personnes ou d'animaux domestiques autour (de l'arrière, du bas et de l'avant du produit) pendant l'utilisation, lors du chargement et du déchargement du produit, ou lors de son glissement.

## **Interdiction !**

◆ Ne pas utiliser ou stocker dans des endroits humides tels qu'à l'extérieur ou à proximité de salles de bains ou d'endroits exposés à des gouttelettes d'eau.

◆ Ne l'utilisez pas ou ne le stockez pas dans des endroits à haute température comme autour du poêle en plein soleil, ou sur le dessus d'appareils de chauffage comme les tapis chauffants électriques.

- Sinon, cela peut provoquer un incendie.

◆ Ne l'utilisez pas avec 2 personnes ou plus en même temps, et veillez à ce que les personnes autour de vous ne s'en approchent pas pendant l'utilisation.

- Sinon, un accident ou une blessure peut se produire en raison d'une chute.

◆ Ne l'utilisez pas si vous ne pouvez pas exprimer votre conscience ou si vous ne pouvez pas le faire fonctionner vous-même.

- Un accident ou une blessure peut se produire.

Ne pas démonter !

◆ Il est absolument interdit de démonter, réparer et re-sélectionner.

- Risque de blessure dû à une défaillance mécanique.

## **Interdiction !**

◆ Les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exercice ne doivent pas s'adonner soudainement à un exercice intense.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué, lorsque vous venez de faire de l'exercice ou lorsque votre état physique est anormal.

- Peut causer des dommages à la santé.

◆ Ce produit est adapté à un usage domestique, pas à un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.

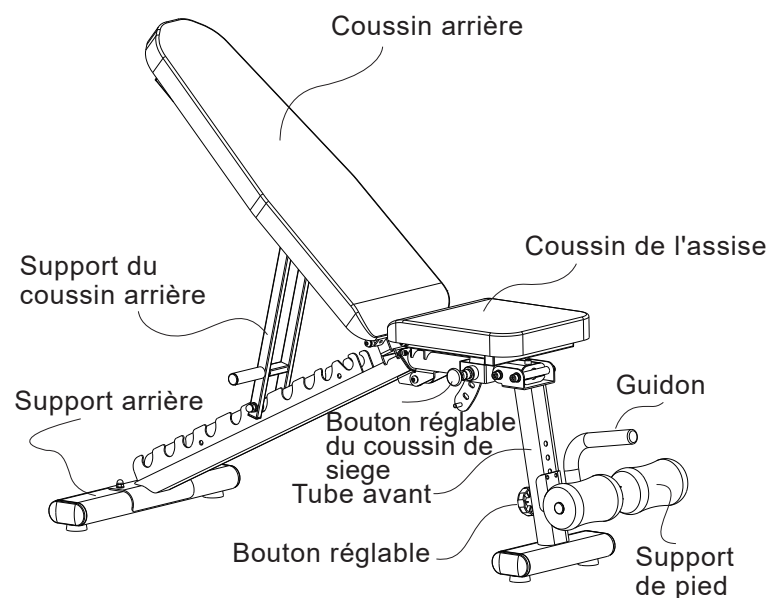
- Il y a un risque de blessure.

◆ Ne l'utilisez pas en mangeant ou en faisant d'autres activités.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu jusqu'à ce que vous vous sentiez émoussé.

- Un accident ou une blessure peut se produire.

## Schéma des Pièces



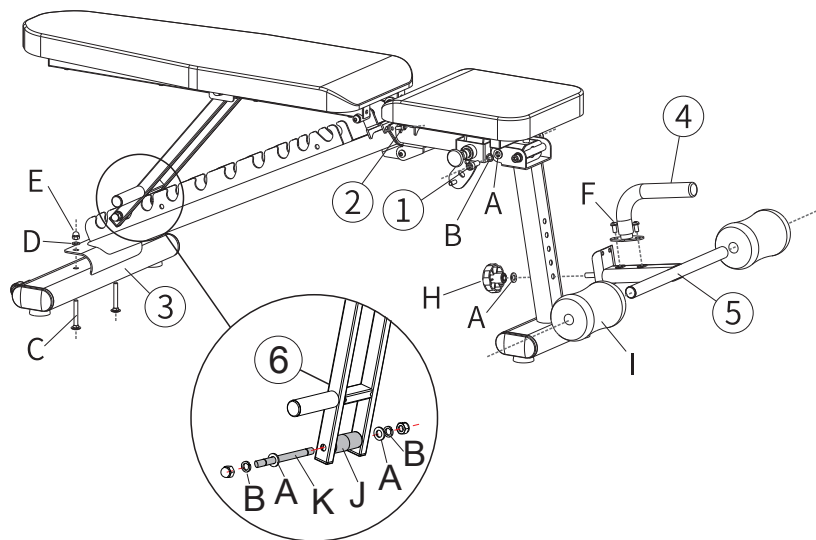
## Paramètres Techniques

Capacité de poids de l'utilisateur	300 KG
Taille totale	1452 x 524 x 1324 mm
Poids du produit	19,5 kg
Plage de réglage du dossier	90°~200° (10 positions)
Plage de réglage du coussin de l'assise	0°~20° (3 positions)
Plage de réglage du support de pied	278~398 (5 positions)

## Liste des Pièces

N°	Nom	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Ensemble de support de pied	1
3	Ensemble de support arrière	1
4	Mousse	2
5	Guidon	1
6	M10 Bouton réglable	1
7	Boulons M6*16	1
8	Boulons M10*25	2
9	φ11 Rondelles	4
10	φ11 Rondelles plates	5
11	Vis M8*16	2
12	M8 Écrou	2
13	φ9 Rondelles plates	2
14	Boulons M8*60	2
15	Écrou borgne M10	2
16	Boulons à double tête M10*120	1
17	Manchon	1
18	Clé de 8 mm	1
19	Clé de 6 mm	1
20	Clé de 5 mm	1
21	13-16 Clé à fourche	2
22	Manuel de l'utilisateur	1

## Instructions d'Installation



1. Sortez le cadre principal de la boîte et placez-le sur le tapis ou le coussin. Comme indiqué à l'étape ①, utilisez des boulons « M10\* 25 » à gauche et à droite pour passer respectivement dans la « rondelle  $\Phi 11$  (B) » et la « rondelle plate  $\Phi 11$  (A) », et vissez-les dans les parties correspondantes du cadre principal dans le sens indiqué sur l'image ;
2. Comme indiqué à l'étape ②, fixez une « vis M6X16 » à la position correspondante du cadre principal ;
3. Comme indiqué à l'étape ③, insérez le « support arrière » dans l'extrémité arrière du « cadre principal », insérez deux « boulons M8X60 (C) » depuis le bas, et insérez la « rondelle plate  $\Phi 9$  (D) » à l'extrémité supérieure. Vissez ensuite « écrou M8 (E) » ;
4. Comme indiqué à l'étape ④, fixez le « guidon » à la position correspondante de « l'ensemble de support de pied » avec deux « vis M8X16 (F) » ;

5. Comme indiqué à l'étape ⑤, insérez « l'ensemble de support de pied » dans le trou correspondant de « l'ensemble tube avant » dans le sens indiqué sur l'image, et fixez-le avec le « bouton réglable M10 (H) » et la « rondelle plate  $\Phi 11$  (A) » dans les boulons exposés de « l'ensemble de support de pied », et serrez le « bouton M10 » ; puis insérez la « mousse (I) » dans les tubes support de pied des deux côtés ;
6. Comme indiqué à l'étape ⑥, mettez le « manchon (J) » sous le support comme indiqué, utilisez « Boulons à double tête M10\*120 (K) » pour passer à travers « manchon (J) ». Insérez « Rondelle plate  $\Phi 11$  (A) » et « Rondelle  $\Phi 11$  (B) » de chaque côté du boulon, puis vissez « Écrou borgne M10 » à chaque extrémité.

**Remarque : si le banc de musculation est instable avant l'utilisation, veuillez faire pivoter et ajuster les quatre patins circulaires sous le support avant et arrière à une position appropriée afin de garantir la stabilité des quatre coins du banc de musculation.**

**Après l'assemblage de l'appareil, veuillez vérifier que tous les boulons sont bien serrés.**

## Dépannage

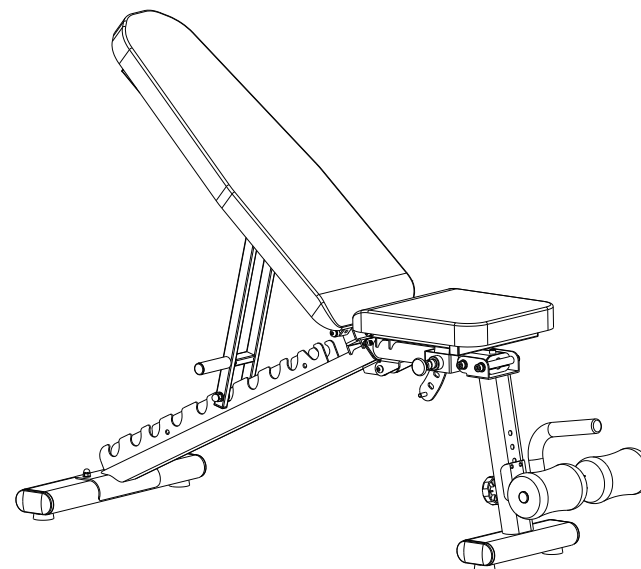
Problème	Cause possible	Solution
Les vis ne peuvent pas être serrées.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les vis ont été tournées dans le mauvais sens.</li> <li>2. N'a pas utilisé de tournevis.</li> <li>3. Les vis n'étaient pas dirigées vers les trous.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alignez la vis avec le trou et commencez à visser dans le sens des aiguilles d'une montre.</li> <li>2. Utilisez l'embout de tournevis approprié.</li> </ol>
Impossible de trouver des accessoires	Peut être cachée à l'intérieur ou derrière un emballage.	Veuillez vérifier les pièces avant de les déballer, ne jetez pas l'emballage avant que la machine ne soit complètement assemblée.
Son bizarre, instable.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Échec de l'assemblage causée par des étapes d'assemblage incorrectes.</li> <li>2. Les vis sont desserrées.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veuillez consulter le manuel de l'utilisateur pour garantir un assemblage sûr et correct.</li> <li>2. Resserrez les vis.</li> <li>3. Contactez le service clientèle pour obtenir de l'aide.</li> </ol>
Pièces manquantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peut être perdu pendant le transport.</li> <li>2. Peut être accidentellement jeté pendant le processus d'assemblage.</li> </ol>	Veuillez nous contacter et nous vous réexpédierons les pièces manquantes.

## Entretien

Le produit n'est sûr et complet pour l'utilisation que si l'équipement est régulièrement inspecté et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur ou du propriétaire de s'assurer que l'équipement est régulièrement entretenu. Les pièces usées ou cassées doivent être remplacées immédiatement avant de continuer à utiliser le produit.

1. Pour éviter l'accumulation de poussière, veuillez essuyer régulièrement le banc d'haltères.
2. N'utilisez qu'un chiffon humide sur les pièces en plastique ; sur les supports en acier, n'utilisez qu'un chiffon sec, etc.
3. Si nécessaire, nettoyez les parties de l'appareil.
4. Évitez les produits de nettoyage qui contiennent du chlore acide et les produits de nettoyage qui contiennent des particules abrasives, qui peuvent rayer et endommager l'équipement.
5. Vérifiez périodiquement que toutes les pièces sont bien fixées et en état de marche. Si une pièce est endommagée, ne l'utilisez pas jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

**Ce manuel est destiné à servir de référence uniquement, sous réserve du produit réel.**



## Advertencias y Precauciones

Nota: Por favor, lea atentamente las instrucciones antes de usar el producto y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

◆ Asegúrese de consultar con un especialista antes de utilizar el producto cuando esté recibiendo un tratamiento médico o sean los siguientes pacientes.

(1) Los que actualmente sufren de dolor de espalda o los que se han lesionado en las piernas, la cintura y el cuello en el pasado, y los que tienen entumecimiento en las piernas, la cintura, el cuello y las manos (los que tienen enfermedades crónicas como hernia de disco intervertebral, espondilolistesis, espondilosis cervical, etc.).

(2) Los que tienen artritis deformante, reumatismo y gota.

(3) Los que tienen anomalías como la osteoporosis.

(4) Los que tienen trastornos del sistema circulatorio (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).

(5) Las personas con trastornos respiratorios.

(6) Los que utilizan reguladores artificiales del ritmo cardíaco y tienen dispositivos electrónicos médicos internos implantados.

(7) Los que tienen un tumor maligno.

(8) Los que padecen trombosis, lipoma grave, esteatolipoma agudo y otros trastornos de la circulación sanguínea o diversas infecciones cutáneas.

(9) Las personas con alteraciones perceptivas causadas por un trastorno circulatorio periférico elevado provocado por la diabetes, etc.

(10) Aquellos con traumatismos en la piel.

(11) Los que tienen fiebre alta (38°C o más) debido a una enfermedad, etc.

(12) Los que tienen huesos de espalda anormales o curvados.

(13) Las que estén embarazadas o puedan estarlo o estén menstruando.

(14) Aquellos que sientan algo anormal en su cuerpo y necesiten descansar.

(15) Los que evidentemente están en malas condiciones físicas.

(16) Los usuarios con fines de rehabilitación.

(17) Además de las situaciones mencionadas, los que sienten que hay una anomalía en su cuerpo.

◆ Si durante el ejercicio siente dolor lumbar, entumecimiento de piernas y pies, mareos, latidos del corazón, etc. diferentes a los habituales o sensación de coordinación o anomalía, deje de usarlo inmediatamente y consulte a un médico.

◆ No deje que los niños usen este producto, y no deje que los niños jueguen alrededor de este producto.

- Riesgo de lesiones si no se respeta.

◆ El tutor de los niños debe tener cuidado de no dejar que los niños jueguen con este producto.

- Riesgo de lesiones si no se respeta.

◆ Asegúrese de confirmar que no hay personas o mascotas alrededor (la parte trasera, inferior y frontal del producto) durante el uso, al cargar y descargar el producto, o al deslizarlo.

### ¡Prohibido!

◆ No utilice ni almacene el producto en lugares húmedos como el exterior o cerca de baños o lugares expuestos a gotas de agua.

◆ No utilice ni almacene el producto en lugares con altas temperaturas, como alrededor de estufas, a la luz directa del sol o sobre aparatos de calefacción, como alfombras eléctricas.

- De lo contrario, podría provocar un incendio.
- ◆ No lo utilice con 2 o más personas al mismo tiempo, y tenga cuidado de que no se acerquen personas a su alrededor durante el uso.
- De lo contrario, puede producirse un accidente o una lesión debido a una caída.
- ◆ No lo utilice si no puede expresar su conciencia o no puede manejarlo usted mismo.
- Puede producirse un accidente o una lesión.

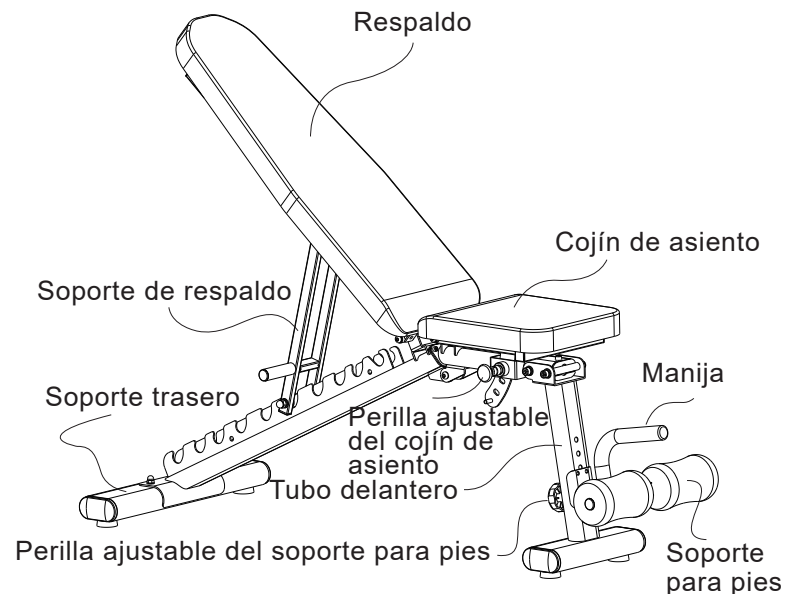
### ¡No lo desmonte!

- ◆ Está absolutamente prohibido desmontar, reparar y volver a seleccionar.
- Riesgo de lesiones debido a un fallo mecánico.

### ¡Prohibido!

- ◆ Las personas que no suelen hacer ejercicio no deben realizarlo repentinamente de forma intensa.
- ◆ No lo utilice después de comer, cuando esté cansado, cuando acabe de hacer ejercicio o cuando su estado físico sea anormal.
- Puede causar daños a la salud.
- ◆ Este producto es adecuado para uso doméstico, no para escuelas, gimnasios y un gran número de usuarios no especificados.
- Existe riesgo de lesiones.
- ◆ No lo utilice mientras come o realiza otras actividades.
- ◆ No lo use después de beber hasta que se sienta embotado.
- Puede producirse un accidente o una lesión.

## Diagrama de Piezas



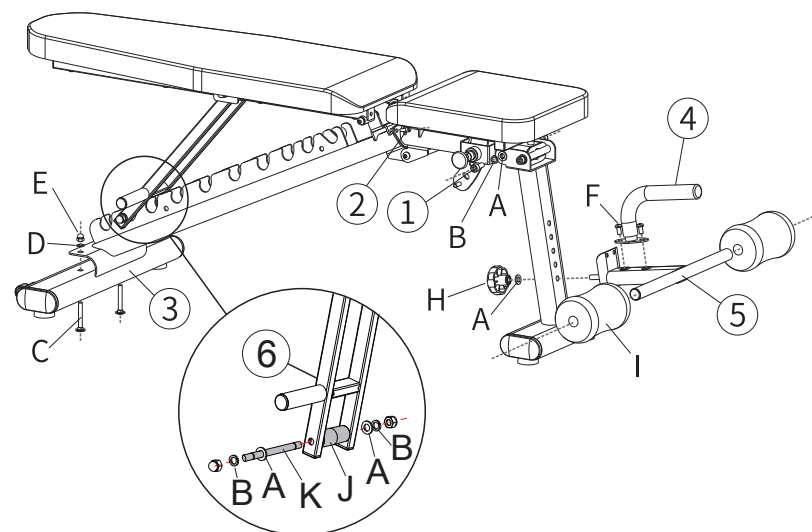
## Parámetros Técnicos

Capacidad de carga	300 KG
Tamaño total	1452 x 524 x 1324 mm
Peso del producto	19,5 kg
Rango de ajuste del respaldo	90°~200° (10 posiciones)
Rango de ajuste del cojín de asiento	0°~20° (3 posiciones)
Rango de ajuste del soporte para pies	278~398 (5 posiciones)

## Lista de Piezas

Número	Nombre	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Conjunto del soporte para pies	1
3	Conjunto del soporte trasero	1
4	Espuma	2
5	Manija	1
6	Perilla ajustable M10	1
7	Perno M6*16	1
8	Perno M10*25	2
9	Arandela $\phi 11$	4
10	Arandela plana $\phi 11$	5
11	Tornillo M8*16	2
12	Tuerca M8	2
13	Arandela plana $\phi 9$	2
14	Perno M8*60	2
15	Tuerca de sombrerete M10	2
16	Perno de doble cabeza M10*120	1
17	Manguito	1
18	Llave de 8 mm	1
19	Llave de 6 mm	1
20	Llave de 5 mm	1
21	Llave de boca 13-16	2
22	Manual del usuario	1

## Instrucciones de Montaje



1. Saque la unidad principal de la caja y colóquela sobre una alfombra o un cojín suave. Como se muestra en el paso ①, utilice los pernos "M10\*25" en la izquierda y en la derecha para pasar por la "arandela  $\Phi 11$  (B)" y la "arandela plana  $\Phi 11$  (A)" respectivamente, y atorníllelos en las partes correspondientes del marco principal en la dirección mostrada en la figura.
2. Como se muestra en el paso ②, fije un "tornillo M6x16" en la posición correspondiente del marco principal.
3. Como se muestra en el paso ③, inserte el "conjunto del soporte trasero" en el extremo posterior del "marco principal", inserte dos "pernos M8x60 (C)" desde la parte inferior, e inserte la "arandela plana  $\Phi 9$  (D)" en el extremo superior. A continuación, atornille la "tuerca M8 (E)".
4. Como se muestra en el paso ④, fije la "manija" a la posición correspondiente del "conjunto del soporte para pies" con dos "tornillos M8x16 (F)".

5. Como se muestra en el paso ⑤, inserte el "conjunto del soporte para pies" en el agujero correspondiente del "conjunto del tubo frontal" en la dirección mostrada en la figura, y fíjelo con la "perilla ajustable M10 (H)" y la "arandela plana  $\Phi 11$  (A)" en los pernos expuestos del "conjunto del soporte para pies", y apriete la "perilla M10"; luego inserte la "espuma (I)" en los tubos del soporte para pies en ambos lados.

6. Como se muestra en el paso ⑥, coloque el "manguito (J)" bajo el marco de soporte como se muestra, utilice el "perno de doble cabeza M10\*120 (K)" para pasar a través del "manguito (J)". Inserte la "arandela plana  $\Phi 11$  (A)" y la "arandela  $\Phi 11$  (B)" en cada lado del perno, y luego atornille la "tuerca de sombrerete M10" en cada extremo.

**Nota: Si el banco de pesas es inestable antes de su uso, por favor gire y ajuste las cuatro almohadillas circulares para patas bajo el soporte delantero y trasero a una posición adecuada para asegurar que las cuatro esquinas del banco de pesas sean estables.**

**Después del montaje, por favor, vuelva a comprobar que todos los tornillos están apretados bien.**

## Solución de Problemas

Problema	Causa posible	Solución
Los tornillos no están apretados.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El tornillo se ha girado en la dirección incorrecta.</li> <li>2. No se utiliza un destornillador.</li> <li>3. Los tornillos no están alineados con los agujeros.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alinee el tornillo con el agujero del tornillo y comience a girar el tornillo en el sentido de las agujas del reloj.</li> <li>2. Utilice un destornillador adecuado.</li> </ol>
No se encuentran los accesorios.	Tal vez esté escondido en el interior o detrás de un embalaje.	Compruebe las piezas antes de desembalar y no deseche el embalaje hasta que el producto esté completamente montado.
Hay un sonido extraño y es inestable.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fallo de montaje causado por una secuencia de montaje incorrecta.</li> <li>2. Tal vez el tornillo no está apretado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consulte el manual de instrucciones para garantizar un montaje completo y correcto.</li> <li>2. Vuelva a apretar los tornillos.</li> <li>3. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda.</li> </ol>
Falta la pieza.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tal vez se haya perdido durante el envío.</li> <li>2. Tal vez se haya tirado accidentalmente durante el montaje.</li> </ol>	Póngase en contacto con nosotros y le volveremos a enviar las piezas que faltan.

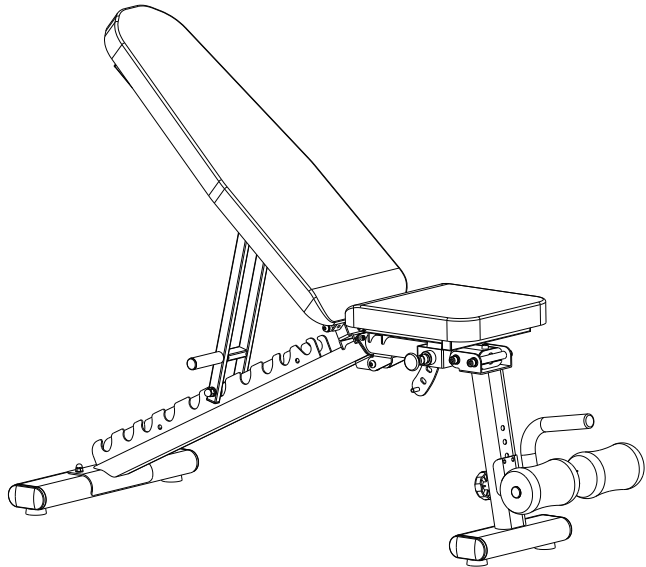


## Mantenimiento

Solo la inspección y el mantenimiento regulares pueden garantizar la seguridad y la integridad del producto. Es responsabilidad del usuario o del propietario asegurarse de que el equipo reciba un mantenimiento regular. Las piezas desgastadas o rotas deben ser sustituidas inmediatamente antes de seguir utilizando el producto.

1. Para evitar la acumulación de polvo, limpie el banco de pesas regularmente.
2. Utilice solo un trapo húmedo en las piezas de plástico; las piezas de acero solo pueden limpiarse con trapos secos.
3. Si es necesario, limpie las piezas del producto.
4. Evite utilizar limpiadores que contengan cloro ácido o partículas abrasivas, que pueden rayar y dañar el equipo.
5. Compruebe periódicamente para asegurarse de que todas las piezas son seguras y están en funcionamiento. Si una pieza está dañada, no utilice el equipo hasta que sea reparada.

**Este manual es solo de referencia, sujeto al producto real.**



## Avvertenze & Precauzioni

Nota: Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza:

◆ Assicurarsi di consultare uno specialista prima di usarla quando è in cura da un medico o da seguenti pazienti.

- (1) Persone che attualmente soffrono di mal di schiena o che sono stati feriti in passato alle gambe, alla vita e al collo e persone che hanno intorpidimento alle gambe, alla vita, al collo e alle mani (quelli con malattie croniche come ernia del disco, spondilolistesi, ernia del rachide cervicale, ecc.).
- (2) Persone che hanno deformato l'artrite, i reumatismi e la gotta.
- (3) Persone con anomalie come l'osteoporosi.
- (4) Persone con disturbi del sistema circolatorio (malattie cardiache, disturbi vascolari, ipertensione, ecc.).
- (5) Persone con disturbi respiratori.
- (6) Persone che utilizzano regolatori artificiali del ritmo cardiaco che hanno impiantato dispositivi elettronici medici interni.
- (7) Persone con tumore maligno.
- (8) Persone con trombosi, lipoma grave, lipoma statico acuto e altri disturbi della circolazione sanguigna o varie infezioni della pelle.
- (9) Persone con disabilità percettiva causata da un disturbo circolatorio periferico elevato causato dal diabete, ecc.
- (10) Persone con traumi alla pelle.
- (11) Persone che hanno la febbre alta (38°C o più) a causa di malattia, ecc.
- (12) Persone con ossa posteriori anormali o ossa posteriori curve.
- (13) Persone che sono in gravidanza o potrebbero essere in gravidanza o hanno le mestruazioni.

(14) Persone che si sentono anormali nel loro corpo e hanno bisogno di riposare.

(15) Persone che sono ovviamente in cattive condizioni fisiche.

(16) Utenti per finalità riabilitative.

(17) Oltre alle situazioni sopra menzionate, persone che sentono che c'è un'anomalia nel loro corpo.

◆ Se sente dolore lombare, intorpidimento alle gambe e ai piedi, vertigini, battito cardiaco, ecc. diverso dal solito dolore o sensazione di coordinazione o anomalia nel corpo durante l'esercizio, smette immediatamente di usarla e consulta un medico.

◆ Non lasciare che i bambini utilizzino questo prodotto e non lasciare che i bambini giochino attorno a questo prodotto.

- Rischio di lesioni se non seguiti.

◆ I protettori per bambini devono fare attenzione a non permettere ai bambini di giocare con questo prodotto.

- Rischio di lesioni se non seguiti.

◆ Accertarsi di verificare che non ci siano persone o animali domestici intorno (il retro, il fondo e la parte anteriore del prodotto) durante l'uso, quando si carica e scarica il prodotto o quando lo si fa scorrere.

## **Vietato!**

◆ Non utilizzare o conservare in luoghi umidi come all'aperto o vicino a bagni o luoghi esposti a gocce d'acqua.

◆ Non utilizzarla o conservarla in luoghi ad alta temperatura come intorno alla stufa alla luce diretta del sole o sopra apparecchi di riscaldamento come tappetini elettrici.

- In caso contrario potrebbe provocare un incendio.

◆ Non usarla con 2 o più persone contemporaneamente e fare attenzione a non avvicinare le persone intorno a te durante l'uso.

- In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni a causa della caduta.

◆ Non usarla se non può esprimere la Sua coscienza o non può gestirla da solo.

- Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

## **Non smontare!**

◆ È assolutamente vietato smontare, riparare e riassemblare.

- Rischio di lesioni per guasto meccanico.

## **Vietato!**

◆ Le persone che di solito non fanno esercizio fisico non dovrebbero improvvisamente fare un esercizio intenso.

◆ Non usarla dopo aver mangiato, quando sei stanco, quando ha appena fatto esercizio o quando il Suo stato fisico è anormale.

- Può causare danni alla salute.

◆ Questo prodotto è adatto per l'uso domestico, non per un gran numero di utenti non specificati come scuole e palestre.

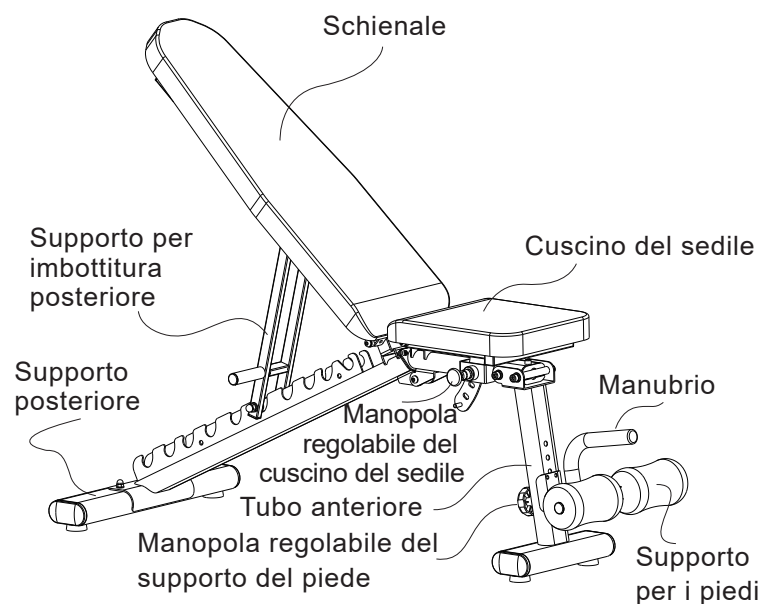
- Esiste il rischio di lesioni.

◆ Non usarla mentre mangia svolge altre attività.

◆ Non usare dopo aver bevuto fino a quando non ti senti stanco.

- Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

## Diagramma della Parte



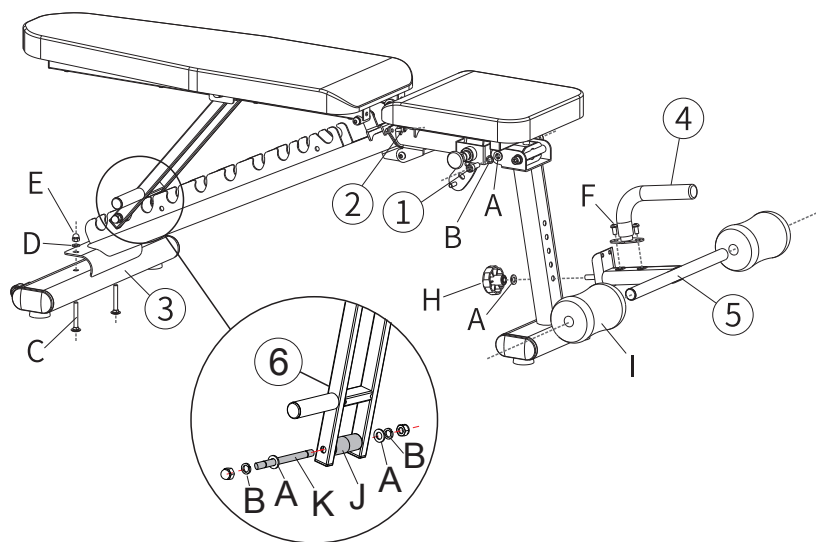
## Parametri Tecnici

Capacità di carico dell'utente	300 KG
Dimensione complessiva	1452 x 524 x 1324 mm
Peso del prodotto	19,5 kg (43 lbs)
Gamma regolabile di schienale	90°~200° (10 posizioni)
Gamma regolabile di imbottitura del sedile	0°~20° (3 posizioni)
Gamma regolabile di supporto per i piedi	278~398 (5 posizioni)

## Elenco delle Parti

No.	Nome	Qtà
1	Cornice principale	1
2	Assemblaggio poggiapiedi	1
3	Gruppo supporto posteriore	1
4	Schiuma	2
5	Manubrio	1
6	Manopola regolabile M10	1
7	Bulloni M6*16	1
8	Bulloni M10*25	2
9	Rondelle $\phi$ 11	4
10	Rondelle piatte $\phi$ 11	5
11	Viti M8*16	2
12	Dadi M8	2
13	Rondelle piatte $\phi$ 9	2
14	Bulloni M8*60	2
15	M10 Dado cieco	2
16	M10 * 120 Bulloni a doppia testa	1
17	Manica	1
18	Chiave da 8 mm	1
19	Chiave da 6 mm	1
20	Chiave da 5 mm	1
21	13-16 Chiave fissa	2
22	Manuale utente	1

## Istruzioni per l'Installazione



1. Estrarre il telaio principale dalla scatola e posizionarlo sul tappeto o sul cuscino. Come mostrato al passo ①, utilizzare i bulloni "M10\*25" a sinistra e a destra per passare rispettivamente attraverso la "rondella  $\Phi 11$  (B)" e la "rondella piatta  $\Phi 11$  (A)" e avvitarli nelle parti corrispondenti della cornice nella direzione mostrata in figura;

2. Come mostrato al passo ②, fissare una "vite M6X16" nella posizione corrispondente del telaio principale;

3. Come mostrato al passo ③, inserire il "gruppo di supporto posteriore" nell'estremità posteriore del "telaio principale", inserire due "bulloni M8X60 (C)" dal basso e inserire la "rondella piatta  $\Phi 9$  (D)" in corrispondenza della estremità superiore. Quindi avvitare il "dado M8 (E)";

4. Come mostrato al passo ④, fissare il "manubrio" nella posizione corrispondente del "gruppo poggiatesta" con due "viti M8X16 (F)";

5. Come mostrato al passo ⑤, inserire il "gruppo poggiatesta" nel foro corrispondente del "gruppo tubo anteriore" nella direzione indicata in figura, e fissarlo con il "pomello regolabile M10 (H)" e la "rondella piana  $\Phi 11$  (A)" nei bulloni a vista del "gruppo supporto piedi" e serrare la "manopola M10"; quindi inserire la "schiuma (I)" nei tubi del poggiatesta su entrambi i lati;

6. Come mostrato al passo ⑥, mettere la "manica (J)" sotto il supporto

telaio come mostrato, utilizzare "bullone a doppia testa M10 \* 120 (K)" per passare attraverso il "manicotto (J)". Inserire la "rondella piatta  $\Phi 11$  (A)" e la "rondella  $\Phi 11$  (B)" su ciascun lato del bullone, quindi avvitare il "dado cieco M10" su ciascuna estremità.

**Nota: Se la panca per manubri è instabile prima dell'uso, ruotare e regolare i quattro poggiatesta circolari sotto il supporto anteriore e posteriore in una posizione adeguata per garantire che i quattro angoli della panca pesi siano stabili.**

**Dopo aver assemblato l'unità, verificare che tutti i bulloni siano serrati.**

## Risoluzione dei Problemi

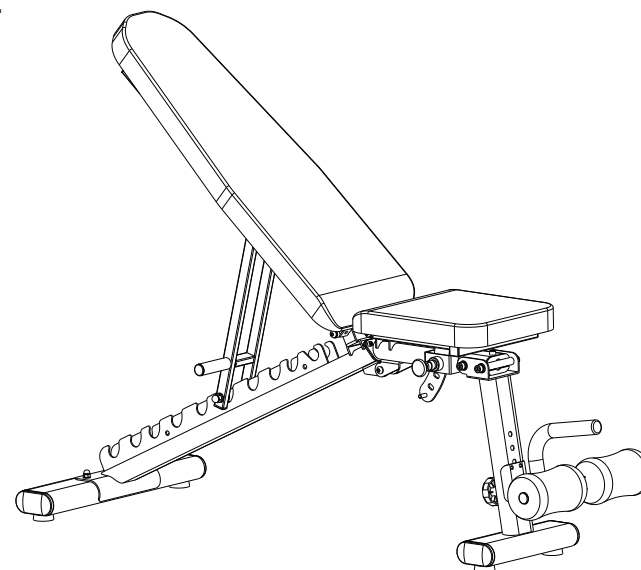
Problema	Causa Possibile	Soluzione
Non è possibile serrare le viti.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le viti sono state girate nella direzione sbagliata.</li><li>2. Non ha usato il cacciavite.</li><li>3. Le viti non erano puntate verso i fori.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Allineare la vite con il foro della vite e iniziare ad avvitare in senso orario.</li><li>2. Utilizzare la punta del cacciavite appropriata.</li></ol>
Non riuscire a trovare alcun hardware.	Potrebbe essere nascosto all'interno o dietro una confezione.	Si prega di controllare le parti prima di disimballare, non gettare l'imballo prima che la macchina sia completamente assemblata.
Suono strano, instabile.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guasto di assemblaggio causato da fasi di assemblaggio errate.</li><li>2. Le viti sono allentate.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fare riferimento al Manuale dell'utente per garantire un montaggio sicuro e corretto.</li><li>2. Serrare nuovamente le viti.</li><li>3. Contattare il servizio clienti per assistenza.</li></ol>
Parti mancanti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potrebbe essere perso durante il trasporto.</li><li>2. Potrebbe essere espulso accidentalmente durante il processo di assemblaggio.</li></ol>	Si prega di contattarci e le rispediremo le parti mancanti.

## Manutenzione

Il prodotto è sicuro e completo per l'uso solo se l'apparecchiatura viene regolarmente ispezionata e riparata. È responsabilità dell'utente o del proprietario assicurarsi che l'apparecchiatura sia sottoposta a regolare manutenzione. Le parti usurate o rotte devono essere sostituite immediatamente prima di continuare a utilizzare il prodotto.

1. Per evitare l'accumulo di polvere, pulire regolarmente la panca con manubri.
2. Utilizzare solo uno straccio umido sulle parti in plastica; su scaffalature in acciaio, utilizzare solo uno straccio asciutto, ecc.
3. Se necessario, pulire le parti del dispositivo.
4. Evitare agenti di pulizia che contengono cloro acido e agenti di pulizia che contengono particelle abrasive, che possono graffiare e danneggiare l'attrezzatura.
5. Controllare periodicamente per assicurarsi che tutte le parti siano sicure e funzionanti. Se una parte è danneggiata, non utilizzarla fino a quando non viene riparata.

**Questo manuale è solo di riferimento, soggetto al prodotto reale.**



## Środki ostrożności i ostrzeżenia

Uwaga: Przed użyciem zapoznaj się z instrukcją, a w szczególności z poniższymi ostrzeżeniami:

◆ Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, jeśli jesteś w trakcie leczenia lub wystąpiły u Ciebie jakiegokolwiek z niżej opisanych objawów.

(1) Jeśli występują u Ciebie bóle kręgosłupa, drętwienie kończyn, migreny; kiedykolwiek doświadczyłeś urazu kończyn, kręgosłupa lub głowy; jesteś w trakcie leczenia przewlekłych urazów (np. przepuklina krążka międzykręgowego, kręgozmyk, dyskopatia).

(2) Jeśli stwierdzono u Ciebie reumatoidalne zapalenie stawów, reumatyzm lub dnę moczanową.

(3) Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiegokolwiek choroby kości, np. osteoporozę.

(4) Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiegokolwiek zaburzenia pracy układu krążenia (choroby sercowo-naczyniowe).

(5) Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiegokolwiek zaburzenia pracy układu oddechowego.

(6) Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca lub inne elektroniczne stymulatory.

(7) Jeśli w Twoim organizmie stwierdzono obecność guzów złośliwych.

(8) Jeśli stwierdzono u Ciebie zakrzepicę, miażdżycę, tętniaka, inne choroby żył lub różnego rodzaju infekcje skóry.

(9) Jeśli stwierdzono u Ciebie cukrzycę i odczuwasz jakiegokolwiek związane z nią dolegliwości dotyczące krążenia obwodowego.

(10) Jeśli w ostatnim czasie doświadczyłeś jakichkolwiek urazów skóry.

(11) Jeśli masz wysoką gorączkę (powyżej 38° C) na skutek choroby.

(12) Jeśli stwierdzono u Ciebie jakiegokolwiek wadę postawy lub skrzywienie kręgosłupa.

(13) Jeśli jesteś w ciąży lub w trakcie menstruacji.

(14) Jeśli jesteś w złym stanie zdrowotnym i potrzebujesz odpoczynku.

(15) Jeśli jesteś w złym stanie fizycznym.

(16) Jeśli produkt będzie użytkowany w celach rehabilitacyjnych.

(17) Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek nieprawidłowości związane ze swoim stanem zdrowia.

◆ Jeśli odczuwasz ból w plecach, drętwienie kończyn, zawroty głowy, przyspieszone bicie serca lub zauważysz u siebie inne nieprawidłowości podczas ćwiczeń, natychmiast zakończ trening i skonsultuj się z lekarzem.

◆ Nie pozwalaj dzieciom na użytkowanie produktu ani zabawę w jego pobliżu.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do powstania obrażeń.

◆ Obowiązkiem osoby dorosłej jest upewnienie się, że dzieci nie bawią się produktem.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do powstania obrażeń.

◆ Upewnij się, że osoby trzecie i zwierzęta nie znajdują się w pobliżu produktu podczas jego użytkowania, montażu, podnoszenia lub przesuwania.

## Czynności zabronione!

◆ Nie używaj ani nie przechowuj produktu na zewnątrz ani w innych miejscach o dużej wilgotności powietrza, np. w pobliżu łazienki.

◆ Nie wystawiaj produktu na bezpośrednie działanie światła słonecznego ani nie przechowuj go w miejscach o wysokiej temperaturze powietrza, np. w pobliżu pieców, grzejników.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do pożaru.

◆ Nie używaj produktu jednocześnie z innymi osobami. Uważaj, aby inne osoby nie zbliżały się do produktu w czasie twojego treningu.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do wypadku oraz powstania obrażeń.

◆ Nie używaj produktu, jeśli nie jesteś w stanie prawidłowo ocenić sytuacji lub nie możesz obsługiwać produktu samodzielnie.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do wypadku lub powstania obrażeń.

### **Nie demontuj produktu samodzielnie!**

◆ Demontaż, samodzielna naprawa oraz wymiana części są zabronione!

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do powstania obrażeń.

### **Czynności zabronione!**

◆ Nie przystępuj do obciążającego, długotrwałego treningu, jeśli nie ćwiczysz regularnie.

◆ Nie używaj produktu po posiłku, jeśli jesteś zmęczony lub jeśli źle się czujesz.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może mieć negatywny wpływ na twoje zdrowie.

◆ Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku w domu. Zabrania się użytkowania w miejscach publicznych, takich jak siłownie lub kluby fitness.

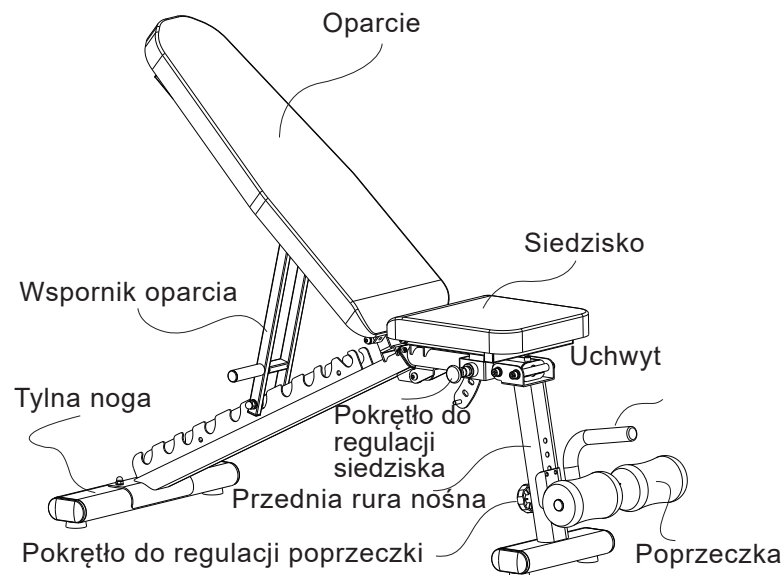
- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do powstania obrażeń.

◆ Nie używaj produktu podczas jedzenia lub wykonywania innych czynności.

◆ Nie używaj produktu po spożyciu alkoholu.

- Nieprzestrzeganie powyższego ostrzeżenia może prowadzić do powstania obrażeń.

## **Wykaz części**



## **Specyfikacja techniczna**

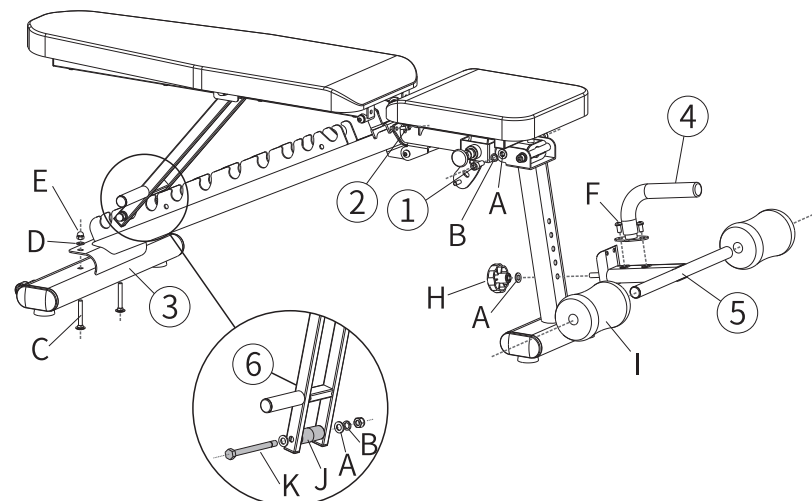
Maksymalna waga użytkownika	300 kg
Wymiary produktu	145,2 x 52,4 x 132,4 cm
Waga produktu	19,5 kg
Zakres regulacji oparcia	90°-200° (10 pozycji)
Zakres regulacji siedziska	0°-20° (3 pozycje)
Zakres regulacji poprzeczki	278-398 (5 pozycji)



## Lista części

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Poprzeczka	1
3	Tylna noga	1
4	Piankowa osłona	2
5	Uchwyt	1
6	Pokrętło M10 do regulacji	1
7	Śruba M6x16	1
8	Śruba M10x25	2
9	Podkładka Ø11	4
10	Podkładka płaska Ø11	5
11	Śruba M8x16	2
12	Nakrętka M8	2
13	Podkładka płaska Ø9	2
14	Śruba M8x60	2
15	Nakrętka M10	2
16	Śruba M10x110	1
17	Tuleja	1
18	Klucz 8 mm	1
19	Klucz 6 mm	1
20	Klucz 5 mm	1
21	Klucz 13-16	2
22	Instrukcja	1

## Montaż produktu



1. Wyjmij produkt z opakowania i połóż go na dywanie lub innym miękkim podłożu. Przełóż śruby M10x25 przez podkładki  $\Phi 11$  (B) i podkładki płaskie  $\Phi 11$  (A), a następnie zamocuj je w otworach po obu stronach ramy głównej, tak jak pokazano na rysunku (1).
2. Zamocuj śrubę M6x16 w otworze w ramie głównej, tak jak pokazano na rysunku (2).
3. Przymocuj tylną nogę w odpowiednim miejscu ramy głównej za pomocą 2 śrub M8x60 (C), płaskich podkładek  $\Phi 9$  (D) i nakrętek (E), tak jak pokazano na rysunku (3).
4. Zamocuj uchwyt w odpowiednim miejscu na poprzeczce za pomocą 2 śrub M8x16 (F), tak jak pokazano na rysunku (4).



5. Zamocuj poprzeczkę w jednym z otworów w przedniej rurze nośnej, tak jak pokazano na rysunku (5). Nasuń płaską podkładkę  $\Phi 11$  (A) na pokrętkę M10 (H), a następnie dokręć pokrętkę, aby zamocować poprzeczkę. Nałóż piankowe osłony (I) na oba końce poprzeczki.

6. Umieść tuleję (J) w dolnej części wspornika oparcia. Następnie przełóż śrubę M10x110 (K) przez tuleję (J). Umieść płaską podkładkę  $\Phi 11$  (A) i podkładkę  $\Phi 11$  (B), po obu stronach śruby, potem dokręć nakrętkę M10 na obu końcach śruby.

**Uwaga: Przed użyciem sprawdź, czy ławka treningowa stoi stabilnie. W razie potrzeby wyreguluj podstawki, które znajdują się pod przednią i tylną nogą, tak aby ławka stała całkowicie stabilnie.**

**Po zakończeniu montażu sprawdź, czy wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone.**

## Rozwiązywanie problemów

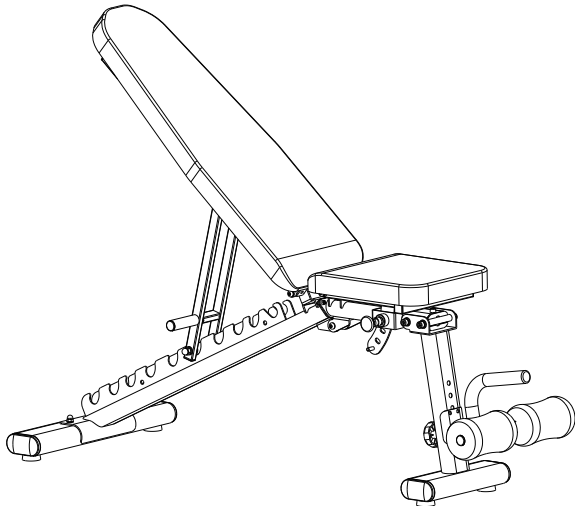
Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Śruby nie są dokręcone.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Śruby zostały dokręcone w złym kierunku.</li> <li>Śruby nie zostały dokręcone za pomocą odpowiedniego śrubokrętu.</li> <li>Śruby nie zostały wyrównane z otworami.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wyrównaj śruby z otworami i dokręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.</li> <li>Dokręć śruby za pomocą odpowiedniego śrubokrętu.</li> </ol>
Trudności ze znalezieniem części montażowych.	Części montażowe mogą znajdować się w opakowaniu z innymi częściami, luzem w kartonowym opakowaniu lub na zewnątrz opakowania.	Sprawdź, czy w zestawie znajdują się wszystkie części. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, dopóki produkt nie zostanie całkowicie zmontowany.
Dziwne odgłosy. Produkt jest niestabilny.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Części zostały zmontowane w nieprawidłowej kolejności.</li> <li>Śruby nie zostały prawidłowo dokręcone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zapoznaj się z instrukcją, aby upewnić się, że części zostały zmontowane w prawidłowej kolejności.</li> <li>Dokręć śruby.</li> <li>Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.</li> </ol>
Brak części w zestawie.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Część zagubiła się podczas transportu. Część została wyrzucona wraz z materiałami opakowaniowymi.</li> </ol>	Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta, a wyślemy ci brakującą część.

## Konserwacja

Tylko regularna kontrola i konserwacja części może zapewnić bezpieczne użytkowanie produktu. Obowiązkiem użytkownika/właściciela produktu jest jego regularna konserwacja. Bezwłocznie wymieniaj wszystkie zużyte lub uszkodzone części. W przypadku uszkodzenia części nie używaj produktu do czasu naprawy/wymiany.

1. Aby zapobiec gromadzeniu się kurzu, regularnie przecieraj ławeczkę treningową za pomocą ściereczki.
2. Do czyszczenia części plastikowych używaj wyłącznie zwilżonej ściereczki. Do czyszczenia części metalowych używaj wyłącznie suchej ściereczki.
3. W przypadku zabrudzenia części wytrzyj je za pomocą ściereczki.
4. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię produktu.
5. Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie części są prawidłowo zamocowane oraz sprawne. W przypadku uszkodzenia części nie używaj produktu do czasu naprawy/wymiany.

Rysunki przedstawione w instrukcją mają charakter wyłącznie poglądowy. Rzeczywisty wygląd produktu może różnić się od rysunków.



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.