



Sit Up Bench
Hantelbank
Banc de Musculation
Banco de Pesas
Panca Palestra
Ławka treningowa

FH10096

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **ITA** office: Milano **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Höltingbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville
GBR office: FDS Corporation Limited, Unit 4, Blackacre Road, Great Blakenham, Ipswich, Ip6 0FL, United Kingdom

If you're having difficulty, our friendly
customer team is always here to help.



USA:cs.us@costway.com
AUS:cs.au@costway.com
GBR:cs.uk@costway.com
ITA:cs.it@costway.com

POL:sklep@costway.com
DEU:cs.de@costway.com
FRA:cs.fr@costway.com
ESP:cs.es@costway.com

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION.
PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

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, gdyż stwarzają potencjalne ryzyko zadławienia.

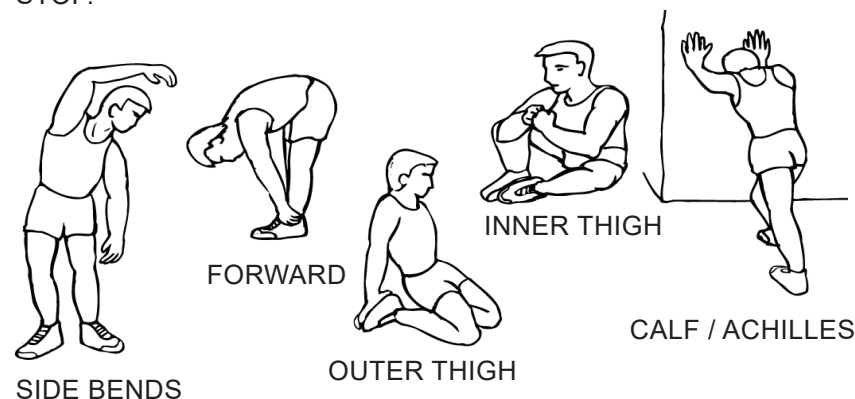
EN

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your bike provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

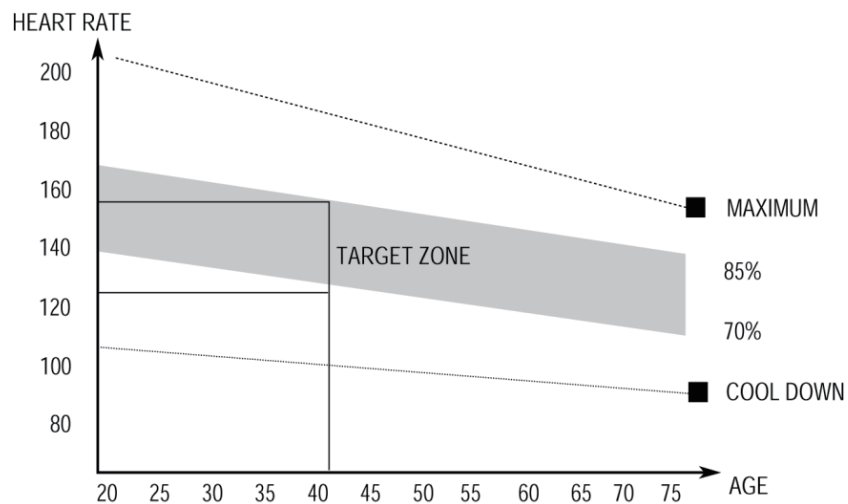
1.The Warm Up Phase

This stage helps 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 Stronger. Work to your but it is very 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 below.



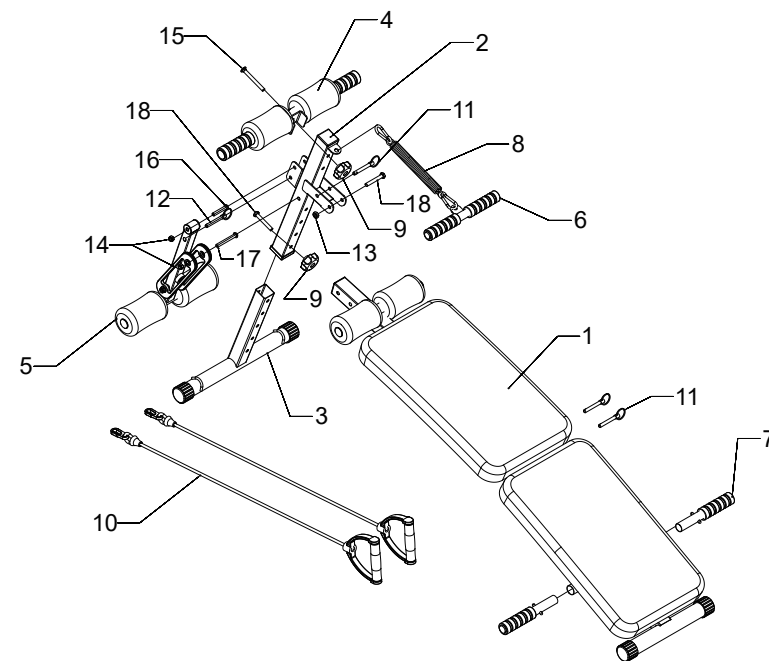
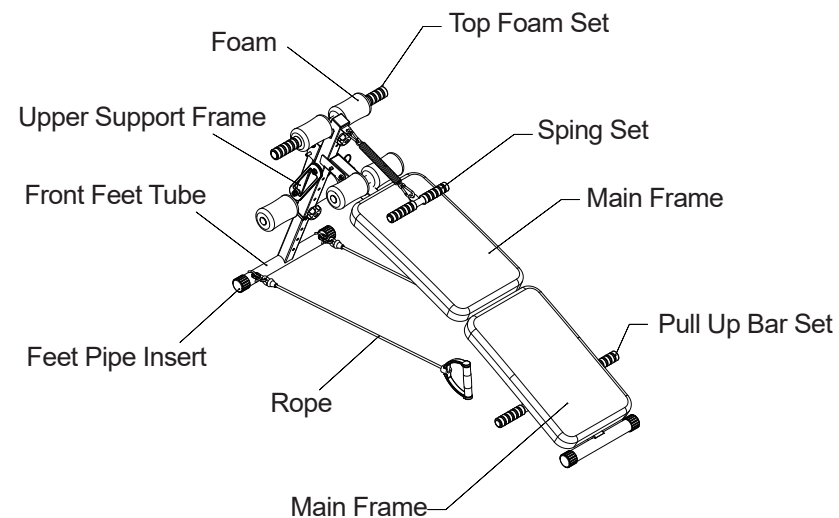
This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

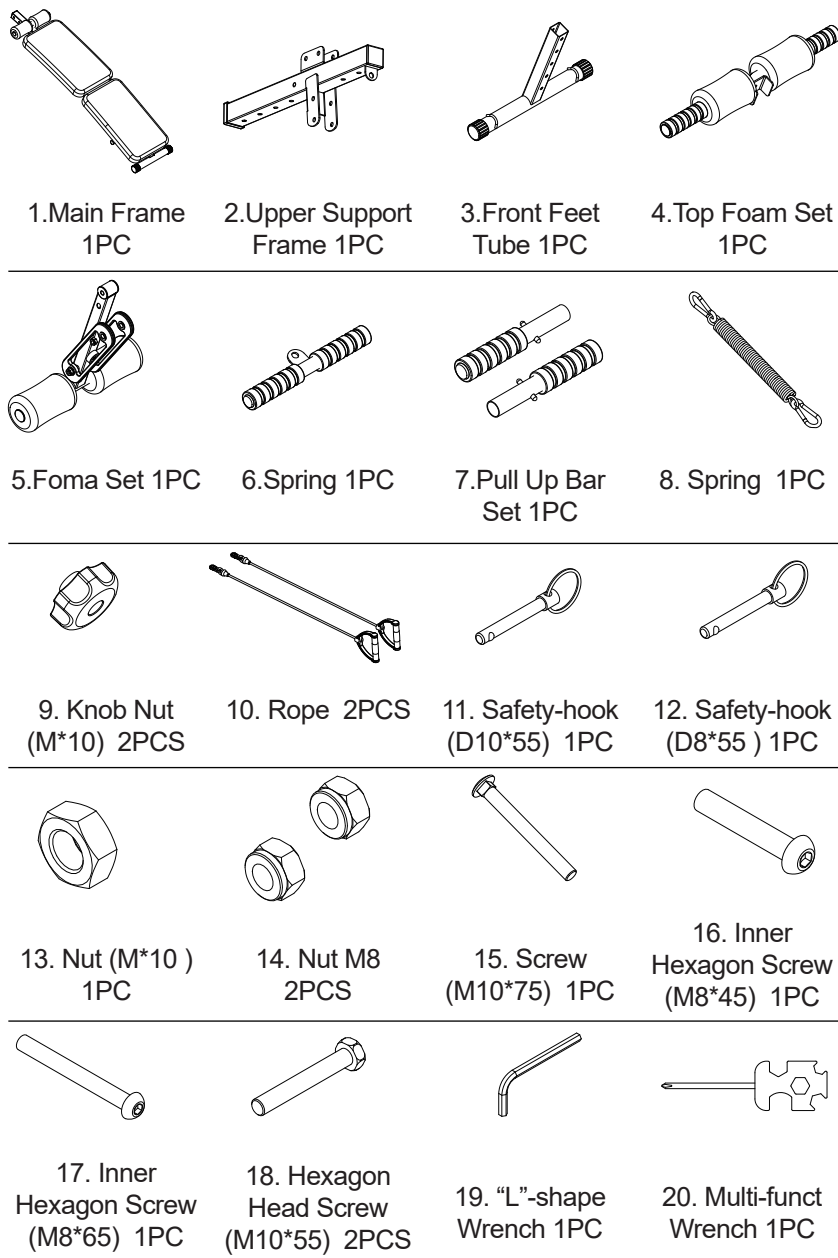
This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

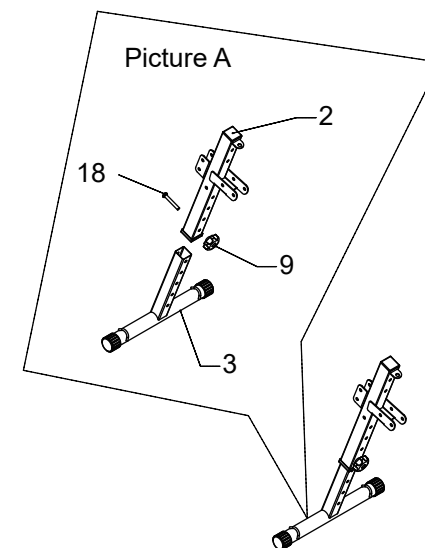
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PARTS

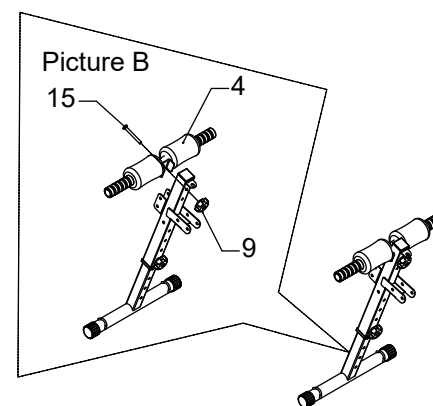


INSTALLATION STEPS



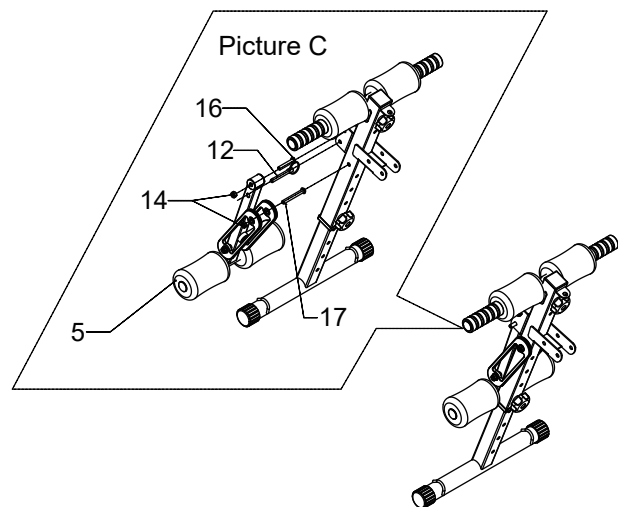
STEP 1

Insert front feet tube (3) to upper support frame (2), align the appropriate hole to insert screw(18) and lock with nut (9).



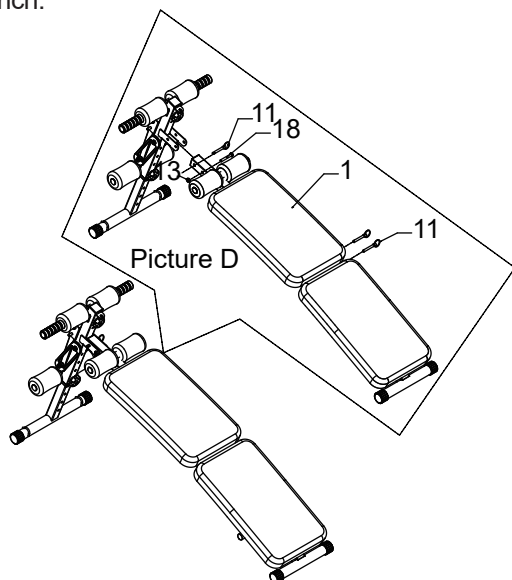
STEP 2

Insert Top foam set(4) to upper support frame (2), align the appropriate hole to insert screw(15) and lock with nut (9).



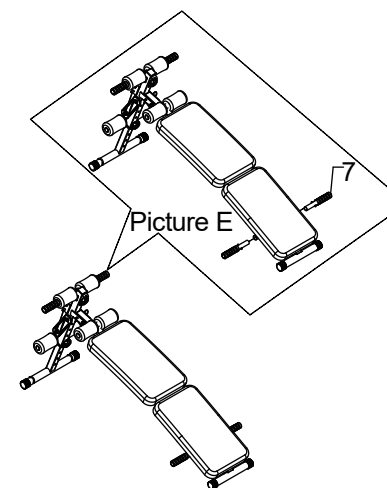
STEP 3

Insert foam set (5) to upper support frame(2), align the appropriate hole to insert screw(12) (16) (17) and lock with nut (14) using "L" type and multi-function wrench.



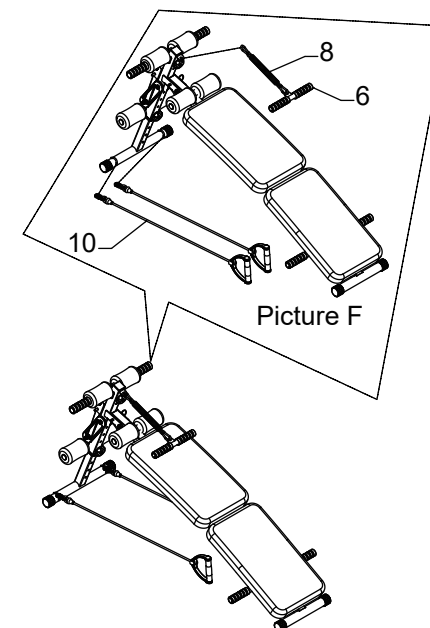
STEP 4

Connect main frame (1) to the support frame (2) using screw (18), nut (13), Safety-hook (11) same as picture D, do not forget folding cushion back safe hook.



STEP 5

Insert pull up bar to hole as picture E.



STEP 6

Buckle spring set (6) (8) into the triangle hole, Buckle rope (10) into the feet tube hole as Picture F.

Using Environment

1. Children and pets should stay away from products at all times and do not allow children to be unattended while being around the product.
2. Only one person should be on the bench at any point in time.
3. Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness/chest pain/breathlessness or other discomfort.
4. Please put the product on a clean surface, away from water sources.
5. When training, wear appropriate sportswear and footwear and avoid wearing loose clothing that may get caught on the bench.
6. Please use this product in accordance with the product description described in the manual.
7. Do not put any sharp or dangerous objects near this bench during workout.
8. Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
9. Warm-up and stretching exercises should be done before working out to reduce the rates of injury.
10. Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
11. We recommend users work out with a friend/partner to look out for each other.

Daily maintenance

1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before using the device.
3. Use a damp towel to clean the bench after use, avoid using a chemical solvent to clean the product.

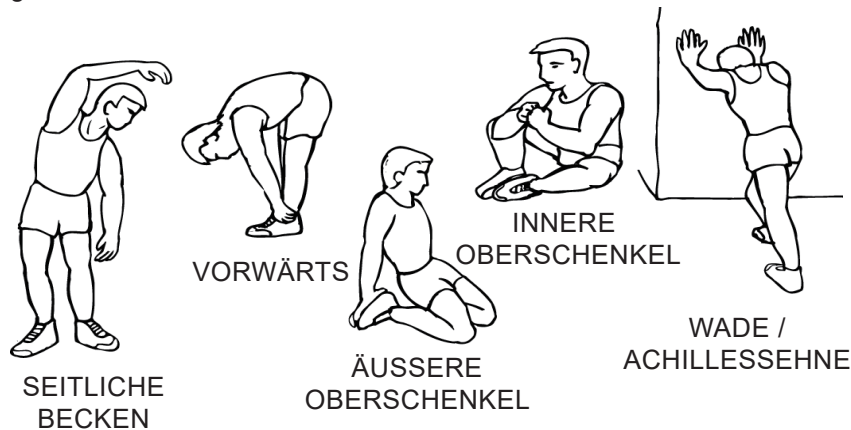
Warning:

Before any training, please be sure to consult your healthcare providers, especially those with health problems, you acknowledge that you are utilizing our equipment voluntarily and are aware of the risks involved in fitness and weight training in your own private compound, These include, but are not limited to, injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during the workout(eg, heart attack, stroke, etc)as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.

Die Nutzung des Fahrrads bietet Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

1. Die Aufwärmphase

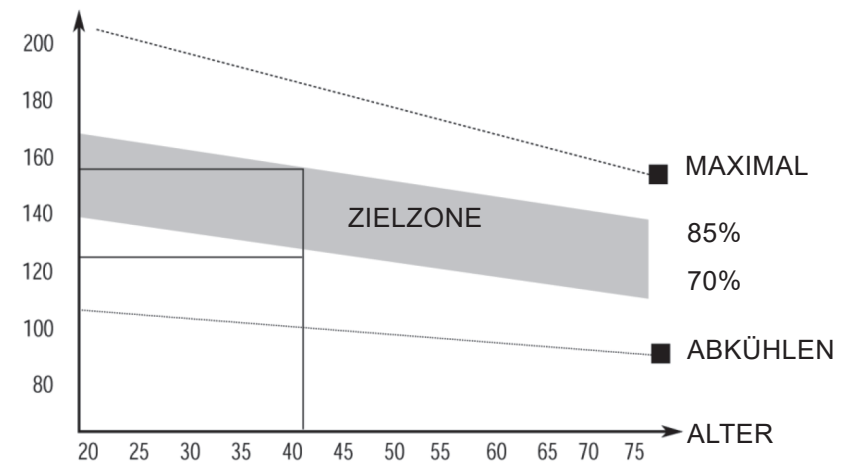
Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen zu machen, wie unten dargestellt. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten 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. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen kräftiger. Arbeiten Sie nach Ihren Vorstellungen, aber es ist sehr wichtig, dass Sie ein gleichmäßiges Tempo beibehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu bringen, der in der folgenden Grafik dargestellt ist.

HERZFREQUENZ

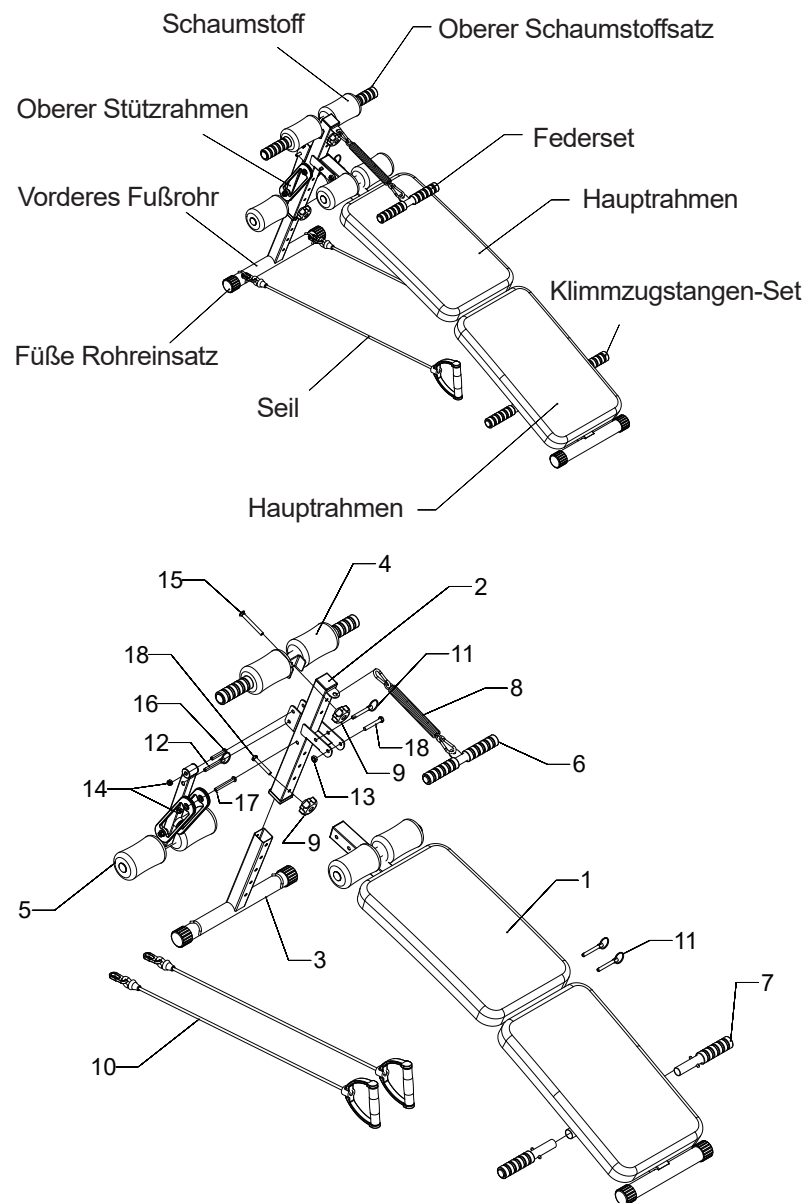


Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten Menschen beginnen jedoch mit 15-20 Minuten.

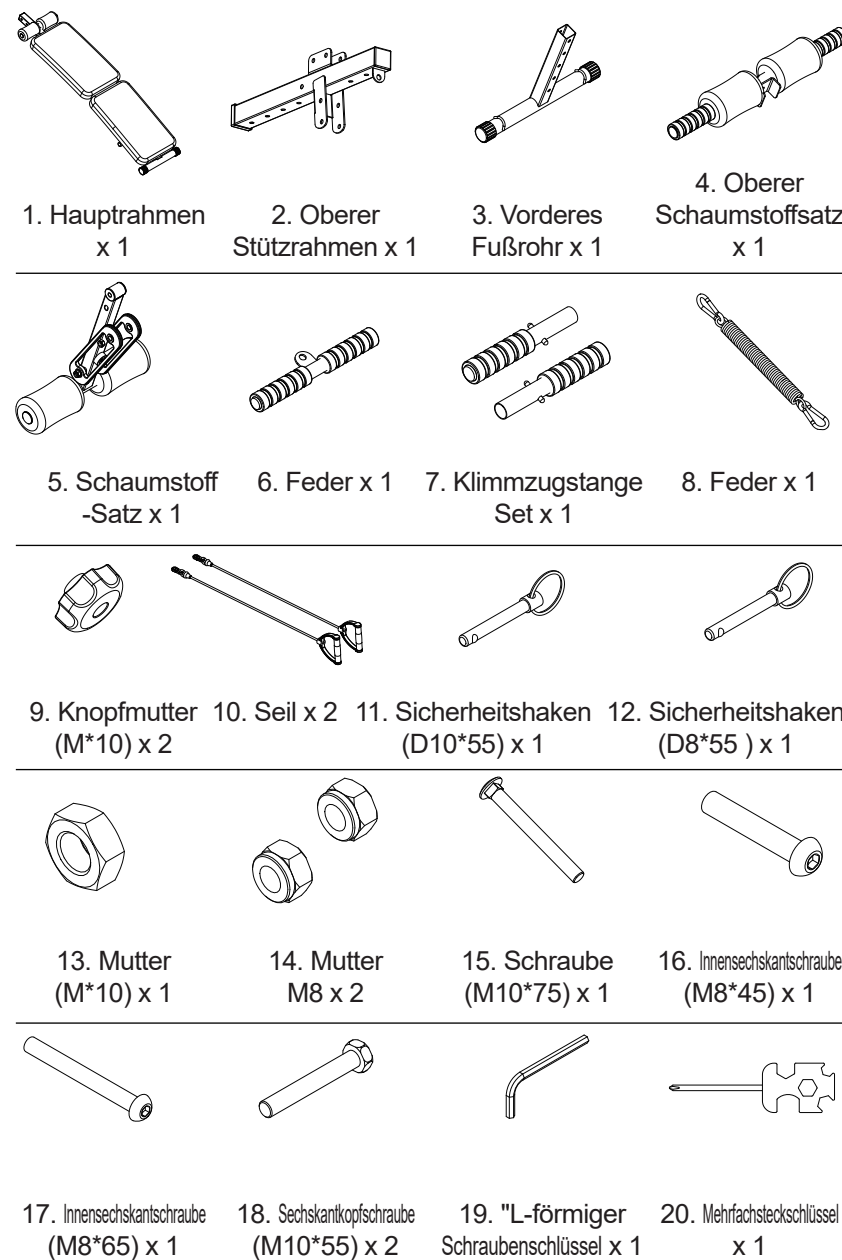
3. Die Abkühlungsphase

Diese Phase dient dazu, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, d. h. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in die Dehnung bringen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

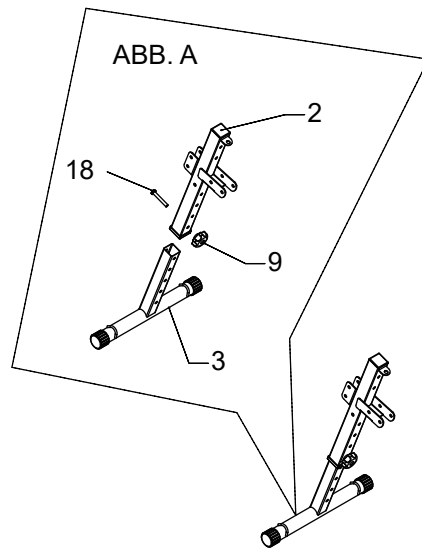
EXPLOSIONSZEICHNUNG DER MONTAGE



TEILE

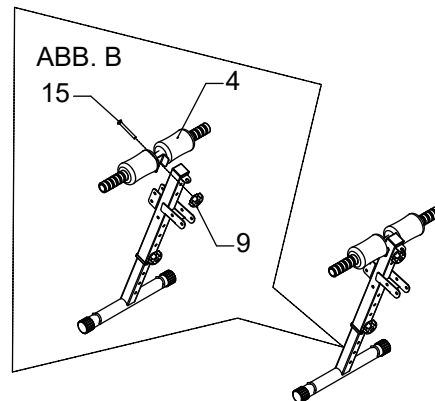


INSTALLATIONSSCHRITTE



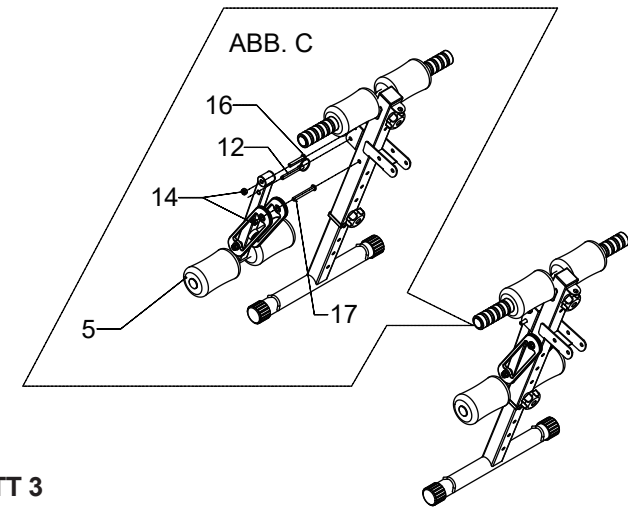
SCHRITT 1

Setzen Sie das vordere Fußrohr (3) in den oberen Tragrahmen (2) ein, richten Sie das entsprechende Loch aus, um die Schraube (18) einzusetzen und mit der Mutter (9) zu sichern.



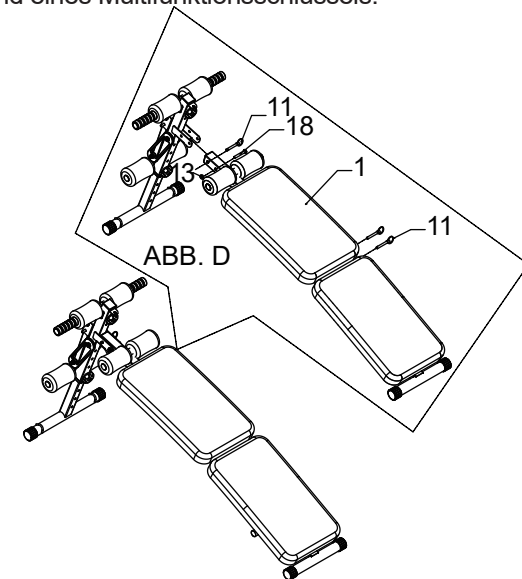
SCHRITT 2

Setzen Sie den oberen Schaumstoffsatz (4) in den oberen Tragrahmen (2) ein, richten Sie das entsprechende Loch aus, um die Schraube (15) einzusetzen und mit der Mutter (9) zu sichern.



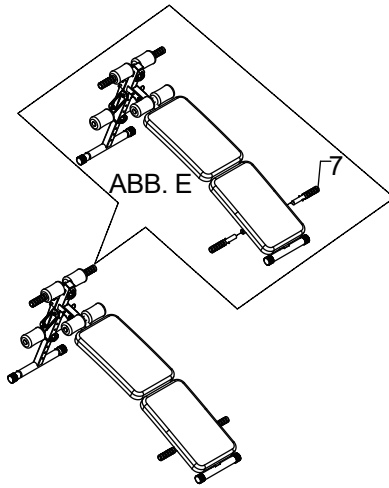
SCHRITT 3

Setzen Sie den Schaumstoffsatz (5) in den oberen Tragrahmen (2) ein, richten Sie das entsprechende Loch aus, um die Schraube (12) (16) (17) einzusetzen, und sichern Sie sie mit der Mutter (14) unter Verwendung eines "L"-Typs und eines Multifunktionsschlüssels.



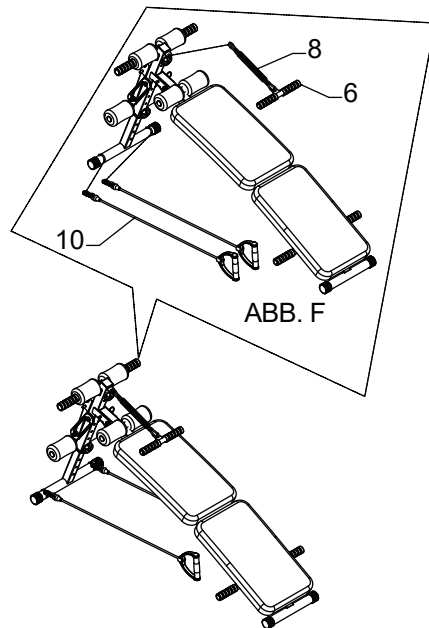
SCHRITT 4

Verbinden Sie den Hauptrahmen (1) mit dem Stützrahmen (2) mit Hilfe der Schraube (18), der Mutter (13) und dem Sicherheitshaken (11) wie in Abbildung D. Vergessen Sie nicht, den Sicherheitshaken des Rückenkissens einzuklappen.



SCHRITT 5

Führen Sie die Klimmzugstange in das Loch ein (siehe Abbildung E).



SCHRITT 6

Schnallen Sie den Federsatz (6) (8) in das Dreiecksloch und das Seil (10) in das Fußrohrloch (siehe Abbildung F).

Betriebsumgebung

1. Kinder und Haustiere sollten stets von den Produkten ferngehalten werden, und lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts sein.
2. Es sollte sich immer nur eine Person auf der Bank aufhalten.
3. Brechen Sie das Training ab und suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Atemnot oder andere Beschwerden verspüren.
4. Bitte stellen Sie das Produkt auf eine saubere Oberfläche, entfernt von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Schuhe und vermeiden Sie lose Kleidung, die sich auf der Bank verfangen könnte.
6. Benutzen Sie das Gerät entsprechend der Produktbeschreibung im Handbuch.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe der Bank.
8. Behinderte Benutzer dürfen dieses Produkt nicht ohne die Aufsicht von Fachpersonal benutzen.
9. Aufwärm- und Dehnungsübungen sollten vor dem Training durchgeführt werden, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie vermuten, dass es defekt sein könnte.
11. Wir empfehlen, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um gegenseitig auf sich aufzupassen.

Tägliche Wartung

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig ab.
2. Prüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung des Geräts fest.
3. Verwenden Sie ein feuchtes Handtuch, um die Bank nach dem Gebrauch zu reinigen, und vermeiden Sie die Verwendung von chemischen Lösungsmitteln zur Reinigung des Produkts.

Achtung:

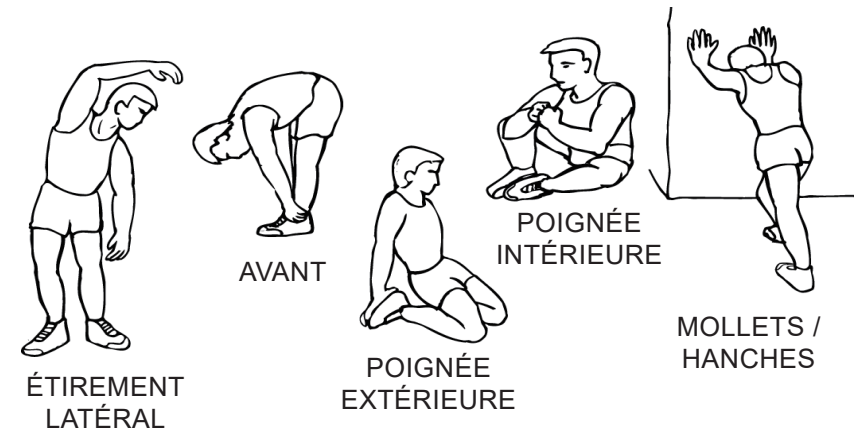
Sie erkennen an, dass Sie unsere Geräte freiwillig nutzen und sich der Risiken bewusst sind, die mit dem Fitness- und Krafttraining in Ihrem eigenen privaten Bereich verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die Sie sich bei der Nutzung unserer Fitnessgeräte zuziehen, Krankheiten, die während des Trainings auftreten können (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) sowie plötzlicher Tod. Sie erkennen auch an, dass jegliche Schäden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko gehen.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation du vélo présente plusieurs avantages : elle améliore votre condition physique, tonifie vos muscles et, associée à un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aide à perdre du poids.

1. La Phase d'échauffement

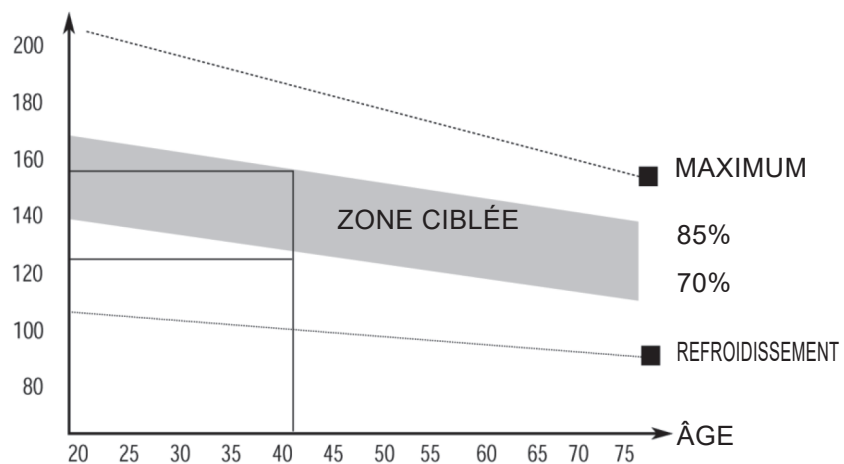
Cette phase permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire travailler les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes musculaires et de blessures. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement tels que ceux présentés ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne donnez pas d'à-coups aux muscles pour les étirer ; si vous avez mal, ARRÊTEZ.



2. La Phase d'exercice

C'est la phase où l'on fait l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes se renforceront. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de l'exercice. Le rythme de travail doit être suffisant pour amener la fréquence cardiaque dans la zone cible indiquée dans le graphique ci-dessous.

TAUX DE CŒUR



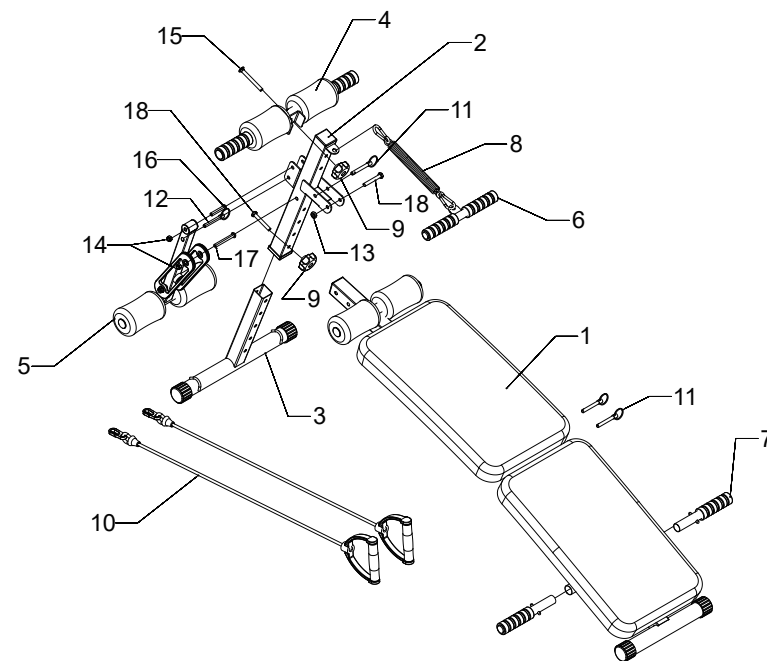
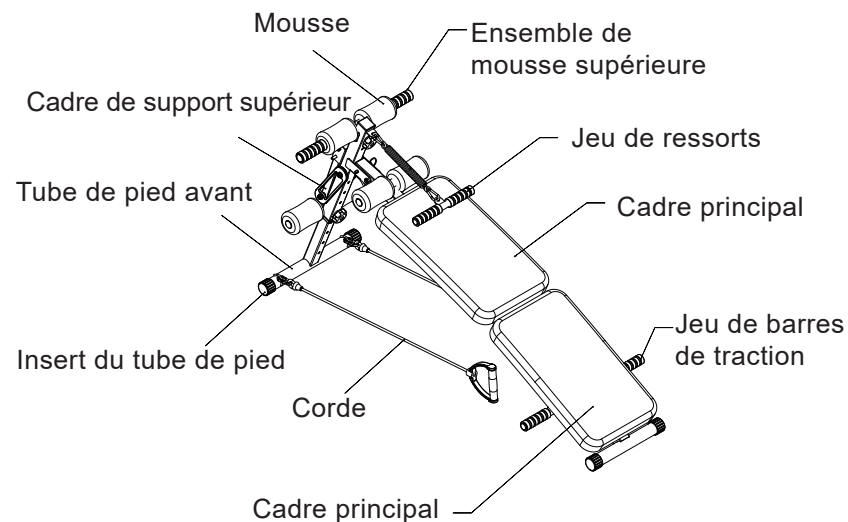
Cette phase doit durer au moins 12 minutes, mais la plupart des gens commencent par 15 à 20 minutes.

3. La Phase de Refroidissement

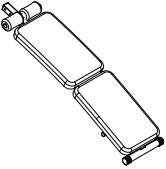
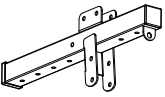
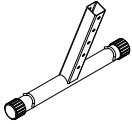
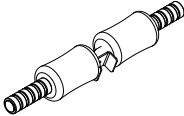
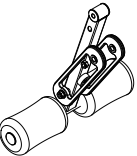
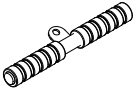
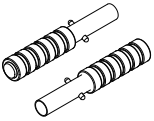
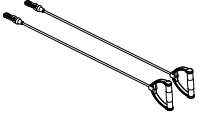
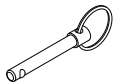
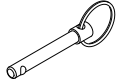
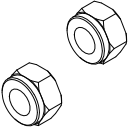
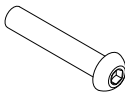
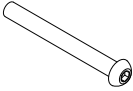
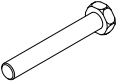
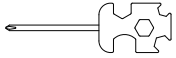
Cette phase permet au système cardiovasculaire et aux muscles de se détendre. Elle consiste à répéter l'exercice d'échauffement, par exemple en ralentissant le rythme et en continuant pendant environ 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement, sans forcer ni secouer les muscles pour les étirer.

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances d'entraînement tout au long de la semaine.

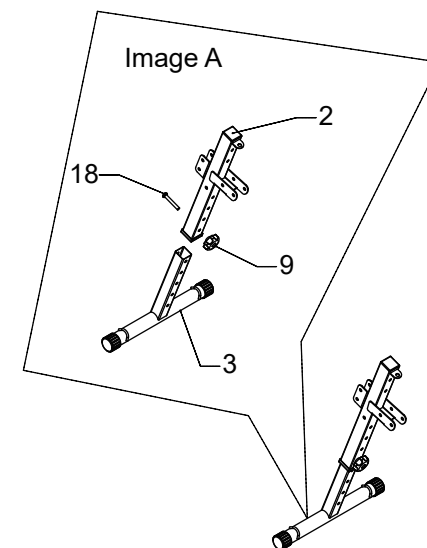
VUE EXPLOITÉE



PIÈCES

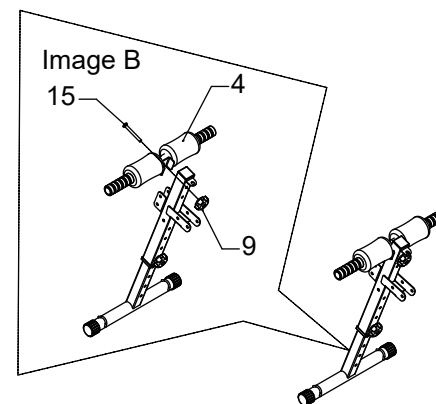
			
1. Cadre principal x1	2. Cadre de support supérieur x1	3. Tube de pied avant x1	4. Kit de mousse supérieure x1
			
5. Kit de mousse x1	6. Ressort x1	7. Ensemble de barres de traction x1	8. Ressort x1
			
9. Écrou (M*10) x1	10. Corde x2	11. Crochet de sécurité (D10*55) x1	12. Crochet de sécurité (D8*55) x1
			
13. Écrou (M*10) x1	14. Écrou M8 x2	15. Vis (M10*75) x1	16. Vis hexagonale interne (M8*45) x1
			
17. Vis à tête hexagonale interne (M8*65) x1	18. Vis à tête hexagonale (M10*55) x2	19. Clé en L x1	20. Clé multi-fonctions x1

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE



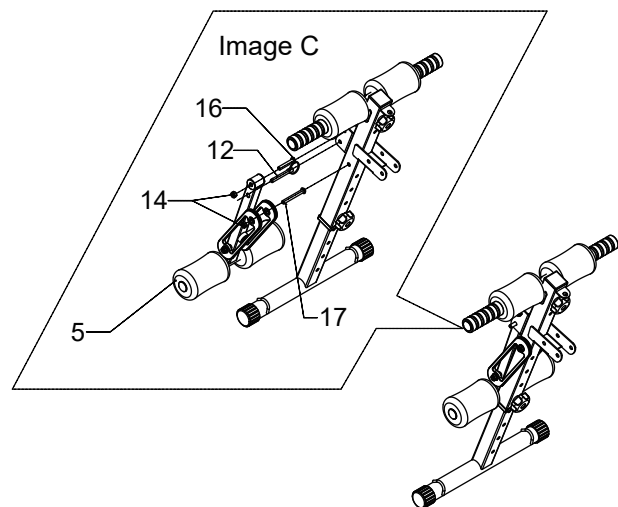
ÉTAPE 1

Insérez le tube du pied avant (3) dans le cadre de support supérieur (2), alignez le trou correspondant pour insérer le boulon (18) et le bloquer avec l'écrou (9).



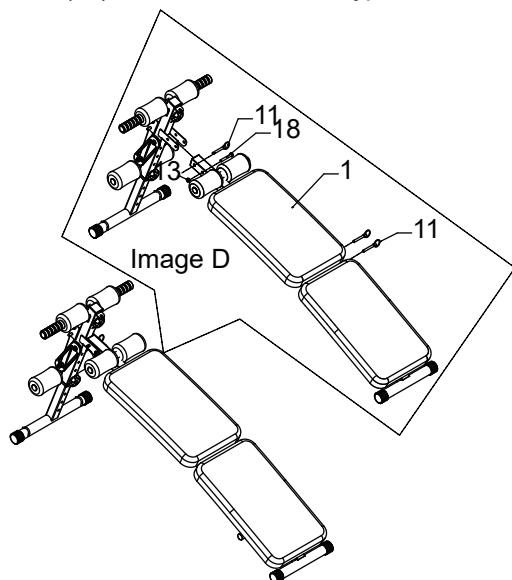
ÉTAPE 2

Insérez le kit de mousse supérieur (4) dans le cadre de support supérieur (2), alignez le trou correspondant pour insérer la vis (15) et la bloquer avec l'écrou (9).



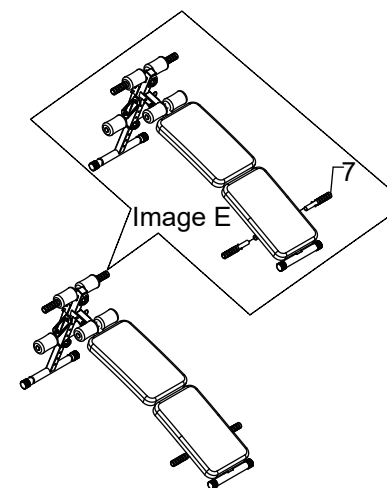
ÉTAPE 3

Insérez le kit de mousse (5) dans le cadre de support supérieur (2), alignez le trou correspondant pour insérer la vis (12) (16) (17) et bloquez-la avec l'écrou (14) à l'aide d'une clé de type "L" et d'une clé multifonctionnelle.



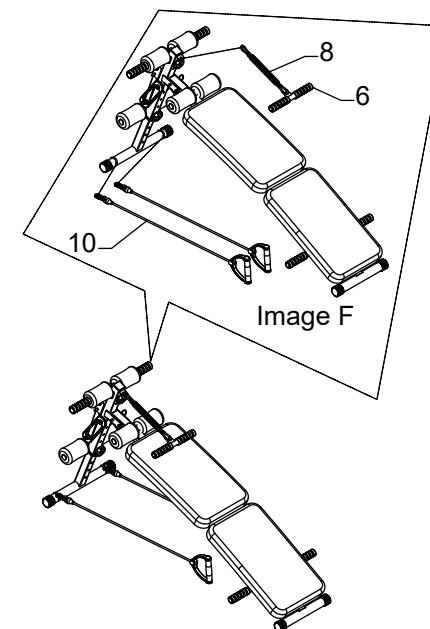
ÉTAPE 4

Fixez le cadre principal (1) au cadre de support (2) à l'aide du boulon (18), de l'écrou (13) et du crochet de sécurité (11), comme indiqué sur la figure D. N'oubliez pas de replier le crochet de sécurité du coussin du dossier.



PASO 5

Insérez la barre de traction dans le trou comme indiqué sur la figure E.



ÉTAPE 6

Accrochez le jeu de ressorts (6) (8) dans le trou du triangle. Accrocher la corde (10) dans le trou du tube de pied comme indiqué sur l'image F.

Utilisation de l'Environnement

1. Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart des produits à tout moment et ne pas laisser les enfants sans surveillance à proximité du produit.
2. Une seule personne doit se trouver sur le banc à la fois.
3. Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin en cas de vertiges, de douleurs thoraciques, d'essoufflement ou d'autres malaises.
4. Placez le produit sur une surface propre, à l'écart des sources d'eau.
5. Lors de l'entraînement, portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés et évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le banc.
6. Utilisez ce produit conformément à la description qui en est faite dans le manuel.
7. Ne placez pas d'objets tranchants ou dangereux à proximité du banc pendant l'entraînement.
8. Les utilisateurs handicapés ne peuvent pas utiliser ce produit sans la supervision d'un personnel professionnel.
9. Des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement afin de réduire le taux de blessures.
10. N'utilisez pas ce produit si vous pensez qu'il est défectueux.
11. Nous recommandons aux utilisateurs de s'entraîner avec un ami/partenaire pour veiller l'un sur l'autre.

Entretien Quotidien

1. Lubrifiez régulièrement les pièces.
2. Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant de l'utiliser.
3. Utilisez une serviette humide pour essuyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique pour nettoyer le produit.

Avertissement:

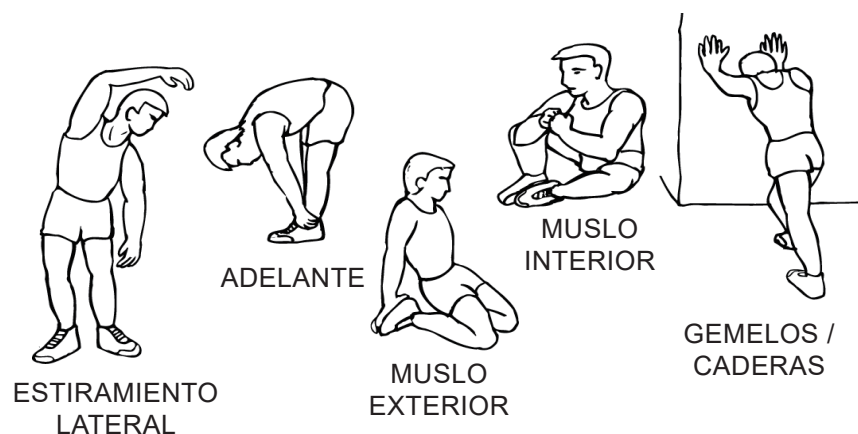
Avant toute formation, n'oubliez pas de consulter votre médecin, en particulier si vous avez des problèmes de santé. Vous reconnaissez que vous utilisez notre équipement de votre plein gré et que vous êtes conscient des risques liés à l'entraînement physique et à la musculation dans vos locaux privés. Ces risques comprennent, sans s'y limiter, les blessures subies lors de l'utilisation de nos équipements de fitness, toute maladie susceptible d'être déclenchée pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, attaque cérébrale, etc.), ainsi que la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage causé à votre propriété est à vos risques et périls.

ES INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de la bicicleta le proporciona varios beneficios, mejorará su forma física, tonificará los músculos y junto con una dieta controlada en calorías le ayudará a perder peso.

1. La Fase de Calentamiento

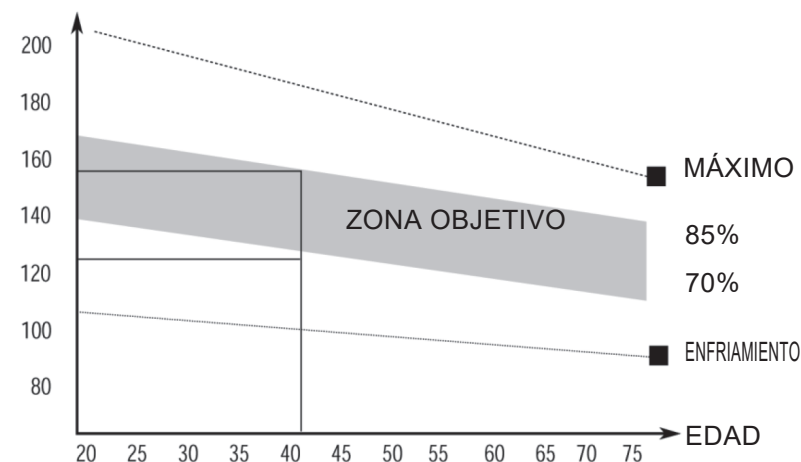
Esta fase ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. No fuerce ni sacuda los músculos para estirarlos; si le duele, DETÉNGASE.



2. La Fase de Ejercicio

Esta es la fase en la que se realiza el esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas se fortalecerán. Trabaje a su ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo el ejercicio. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar sus pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.

FRECUENCIA CARDIACA

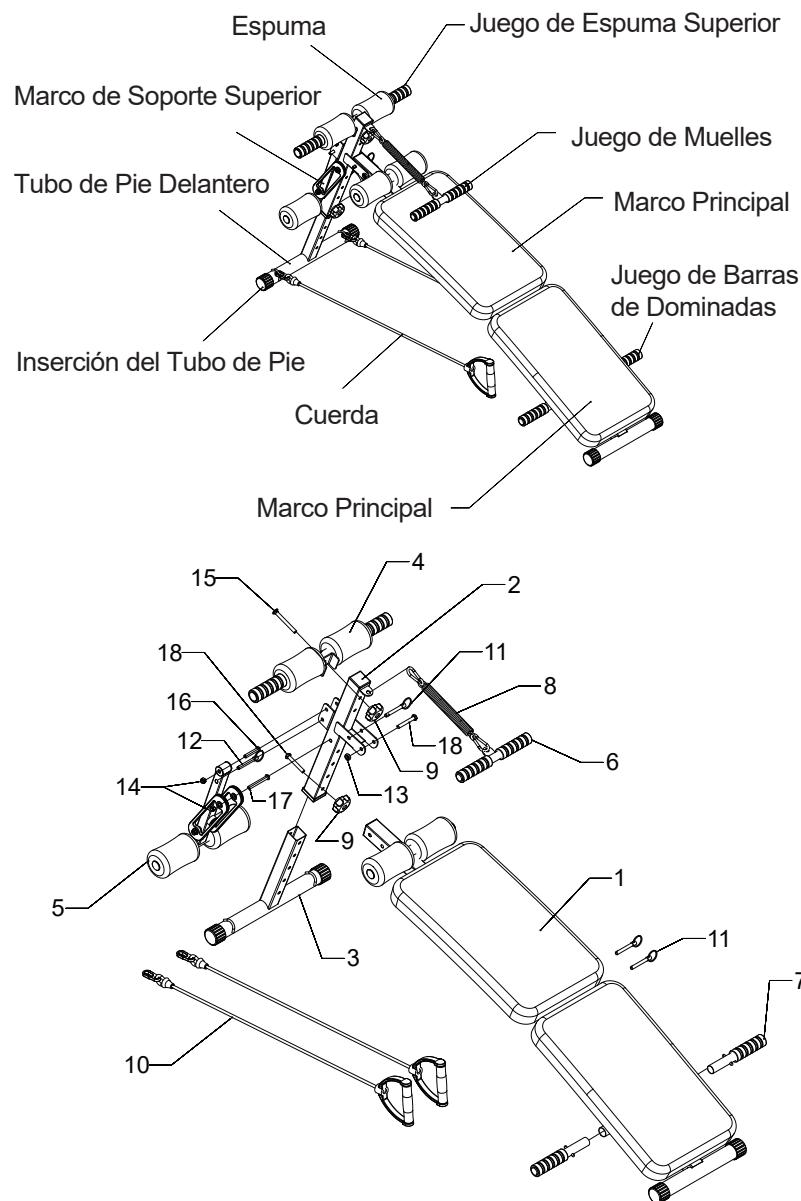


Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

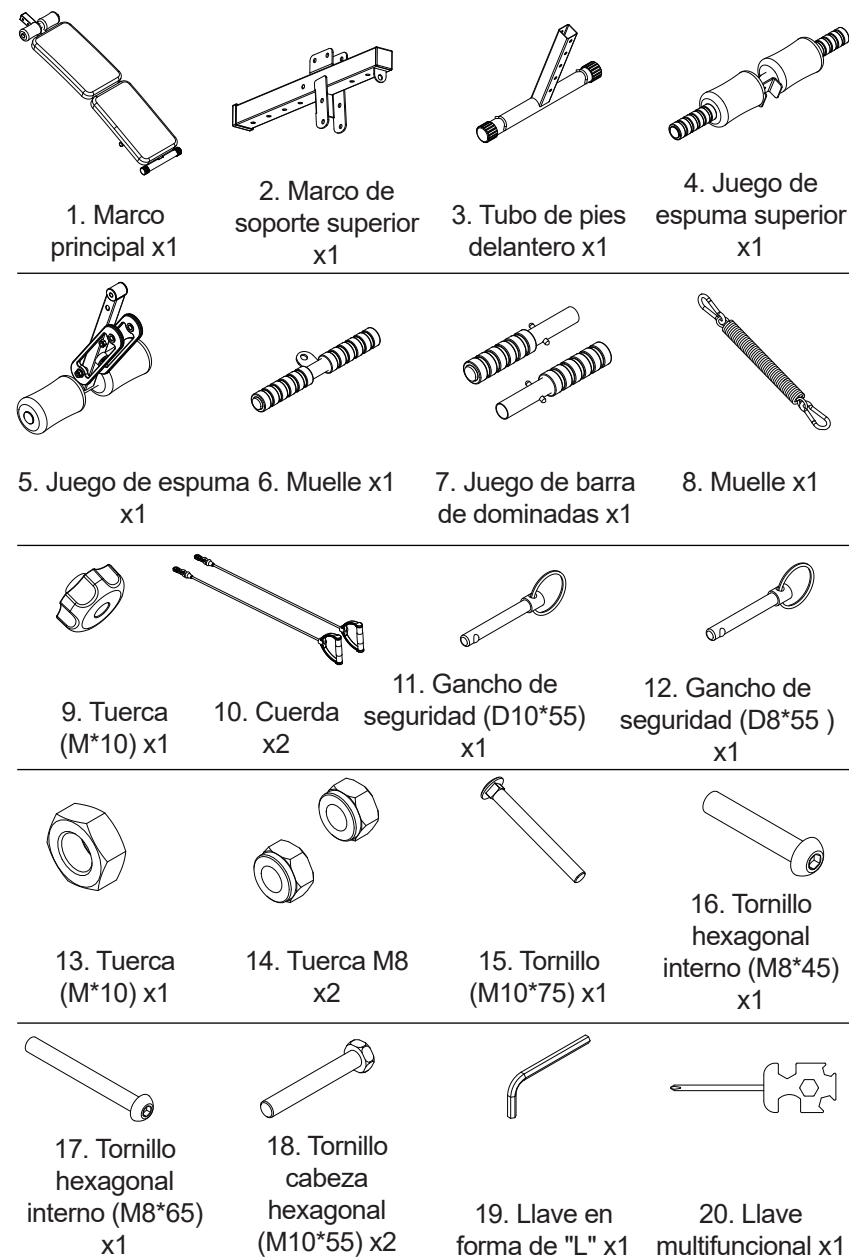
3. La Fase de Enfriamiento

Esta fase sirve para que el sistema cardiovascular y los músculos se relajen. Se trata de repetir el ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduciendo el ritmo y continuando durante aproximadamente 5 minutos. A continuación, repita los ejercicios de estiramiento, sin forzar ni sacudir los músculos para estirarlos. A medida que vaya mejorando su forma física, puede que necesite entrenar durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.

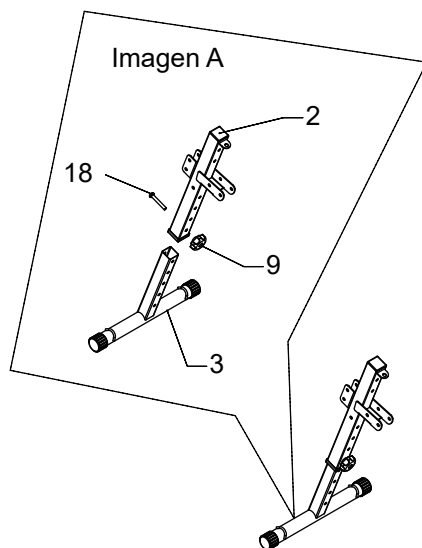
PLANO DE DESPIECE



PIEZAS

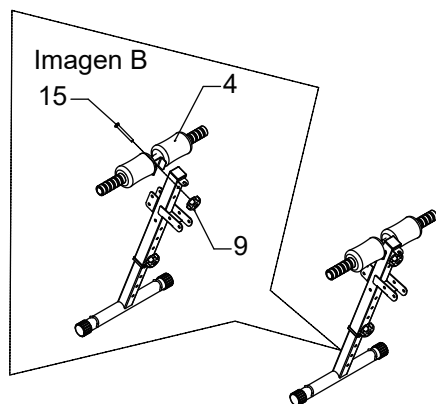


PASOS DE MONTAJE



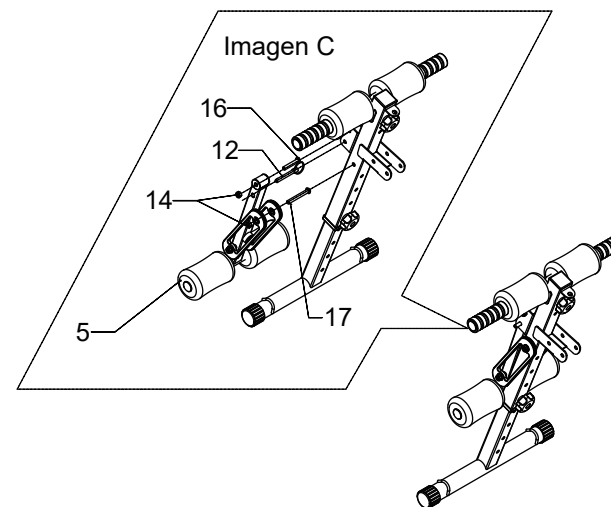
PASO 1

Inserte el tubo de pies delantero (3) en el marco de soporte superior (2), alinee el orificio correspondiente para insertar el tornillo (18) y bloquéelo con la tuerca (9).



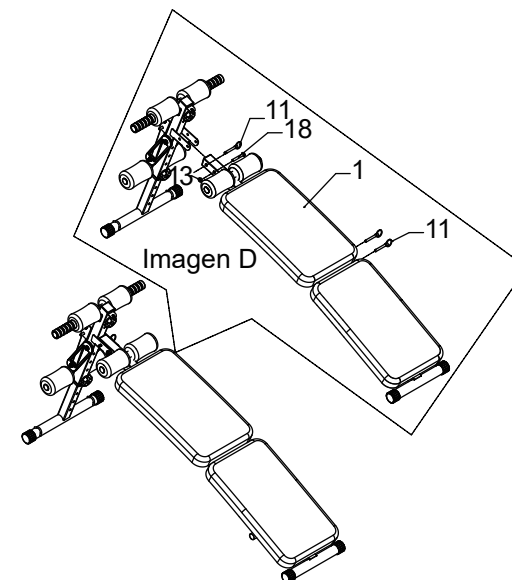
PASO 2

Inserte el juego de espuma superior (4) en el marco de soporte superior (2), alinee el orificio correspondiente para insertar el tornillo (15) y bloquéelo con la tuerca (9).



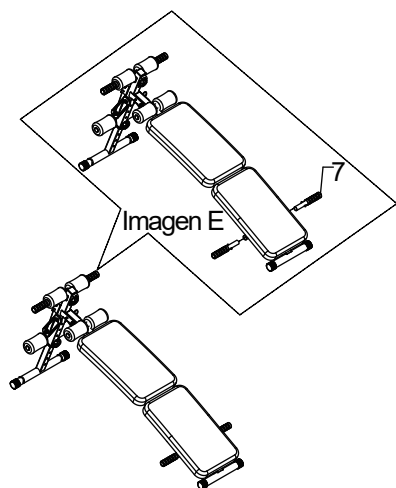
PASO 3

Inserte el juego de espuma (5) en el marco de soporte superior (2), alinee el orificio apropiado para insertar el tornillo (12) (16) (17) y bloquéelo con la tuerca (14) utilizando una llave tipo "L" y una llave multifuncional.



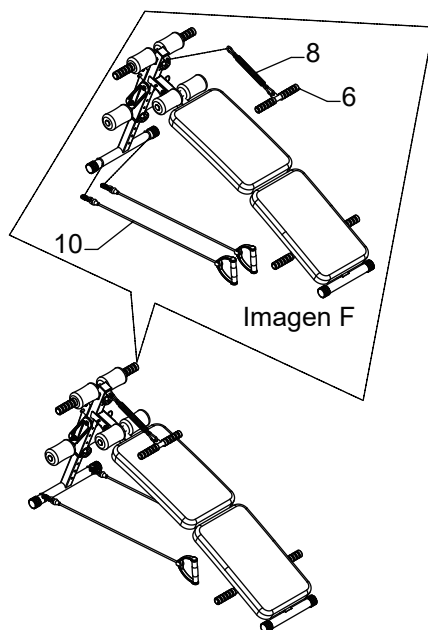
PASO 4

Conecte el marco principal (1) al marco de soporte (2) utilizando el tornillo (18), la tuerca (13) y el gancho de seguridad (11), tal como se muestra en la figura D. No olvide plegar el gancho de seguridad del respaldo del cojín.



PASO 5

Inserte la barra de dominadas en el orificio como se muestra en la imagen E.



PASO 6

Enganche el juego de muelles (6) (8) en el orificio del triángulo. Enganche la cuerda (10) en el orificio del tubo de los pies, como se muestra en la imagen F.

Uso del Entorno

1. Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados de los productos en todo momento y no permita que los niños estén sin vigilancia mientras estén cerca del producto.
2. Sólo una persona debe estar en el banco en cualquier momento.
3. Deje de entrenar y consulte a su médico inmediatamente si experimenta mareos/dolor en el pecho/sin aliento u otras molestias.
4. Por favor, coloque el producto sobre una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
5. Cuando entrene, lleve ropa y calzado deportivo adecuado y evite llevar ropa suelta que pueda engancharse en el banco.
6. Por favor, utilice este producto de acuerdo con la descripción del producto descrita en el manual.
7. No coloque objetos afilados o peligrosos cerca de este banco durante el entrenamiento.
8. Los usuarios discapacitados no pueden utilizar este producto sin la supervisión de personal profesional.
9. Deben realizarse ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de entrenar para reducir los índices de lesiones.
10. No utilice este producto si sospecha que puede estar defectuoso.
11. Recomendamos a los usuarios que entrenen con un amigo/compañero para cuidarse mutuamente.

Mantenimiento Diario

1. Lubrique las piezas con regularidad.
2. Compruebe y apriete todas las piezas del producto antes de utilizar el aparato.
3. Utilice una toalla húmeda para limpiar el banco después de su uso, evite utilizar un disolvente químico para limpiar el producto.

Advertencia:

Antes de cualquier entrenamiento, por favor asegúrese de consultar a sus proveedores de atención médica, especialmente aquellos con problemas de salud. Usted reconoce que está utilizando nuestro equipo voluntariamente y es consciente de los riesgos que implica el entrenamiento físico y con pesas en su propio recinto privado. Estos incluyen, pero no se limitan a, las lesiones sufridas durante la utilización de nuestro equipo de fitness, cualquier enfermedad que potencialmente podría precipitarse durante el entrenamiento (por ejemplo, ataque al corazón, derrame cerebral, etc), así como la muerte súbita. Usted también reconoce que cualquier daño a su propiedad será bajo su propio riesgo.

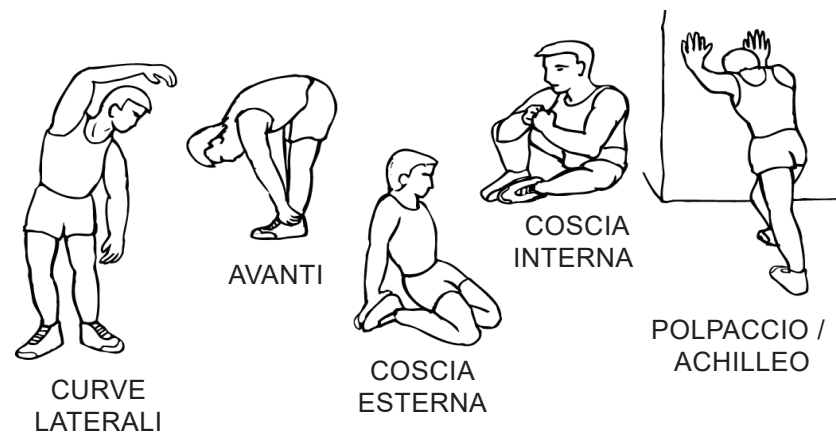
IT

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso della bicicletta offre diversi vantaggi: migliora la forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta ipocalorica, aiuta a perdere peso.

1. La Fase di Riscaldamento

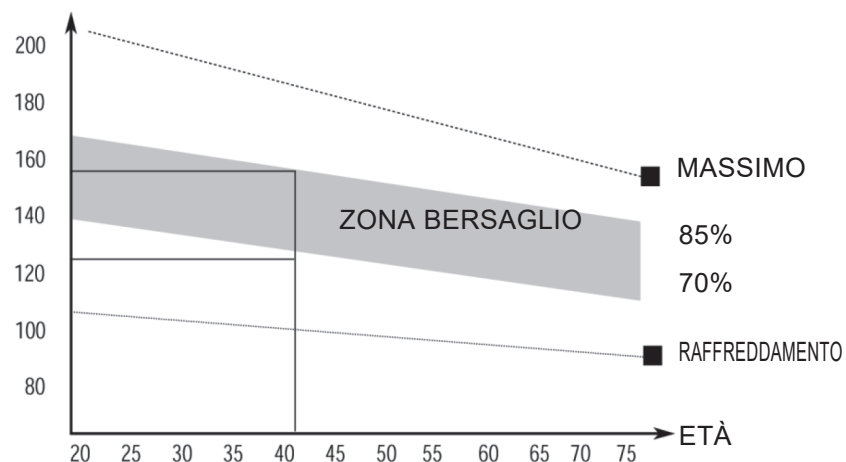
Questa fase aiuta a far fluire il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Inoltre, riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching come illustrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi; non forzare o far sussultare i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. La Fase di Esercizio

Questa è la fase in cui ci si impegna al massimo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Lavorate in base alle vostre esigenze, ma è molto 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 sottostante.

FREQUENZA CARDIACA

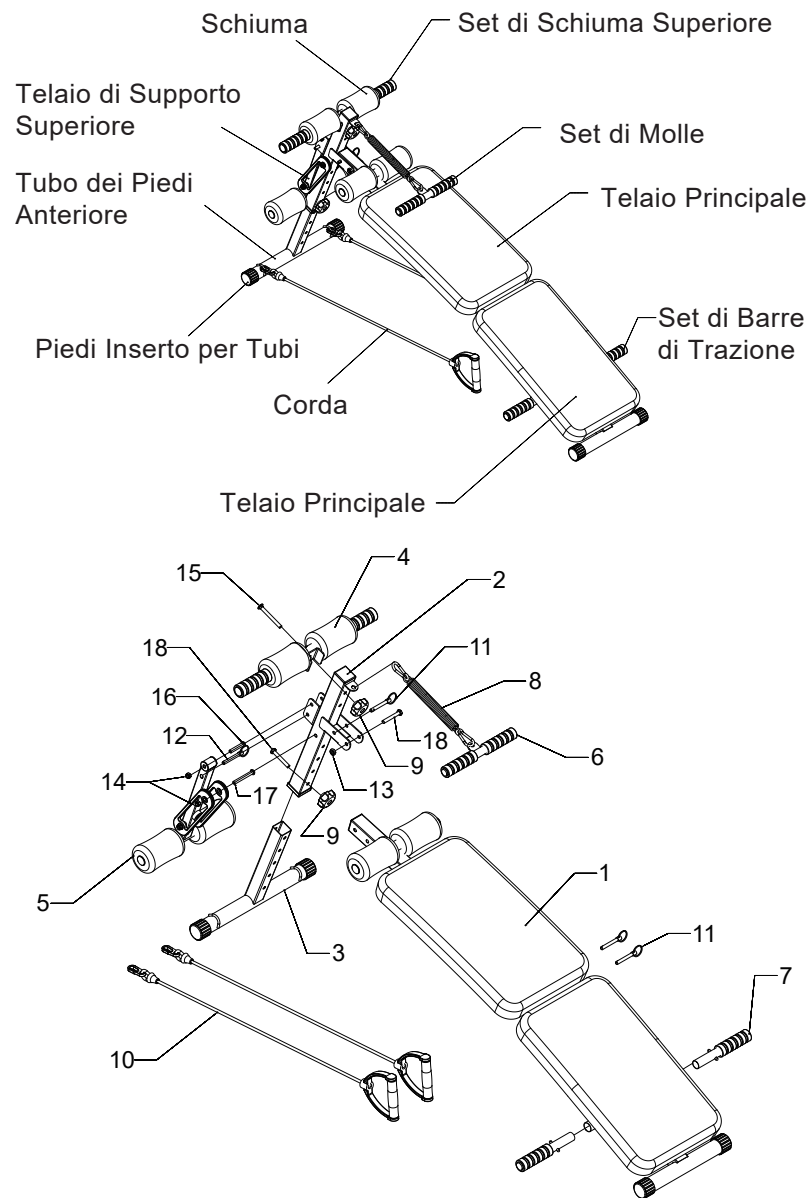


Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con circa 15-20 minuti.

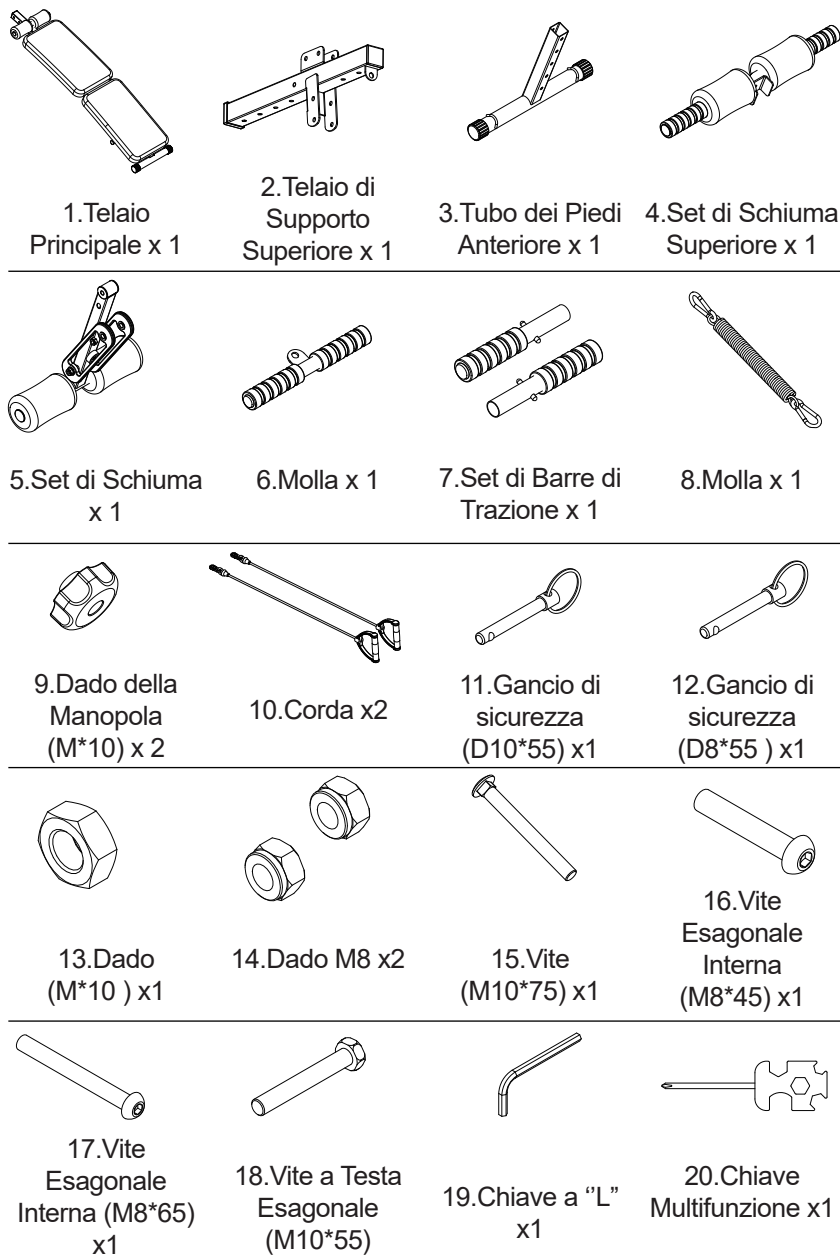
3. La Fase di Raffreddamento

Questa fase serve a far riposare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si tratta di ripetere l'esercizio di riscaldamento, ad esempio riducendo il ritmo e continuando per circa 5 minuti. A questo punto si devono ripetere gli esercizi di stretching, ricordando di non forzare o tirare i muscoli in tensione. Con l'aumentare del livello di forma fisica, potrebbe essere necessario allenarsi per periodi di tempo più lunghi e a un'intensità maggiore. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme nell'arco della settimana.

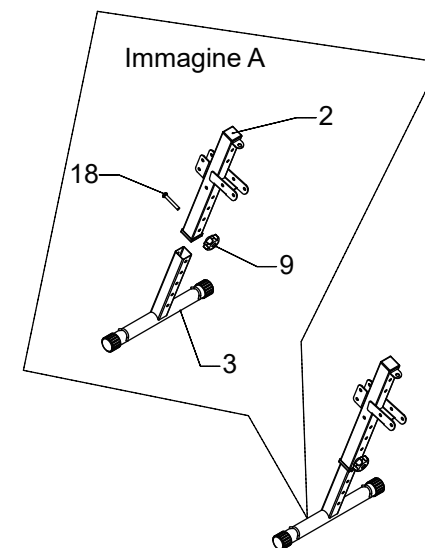
DISEGNO DI MONTAGGIO CON VISTA ESPLOSA



PARTI

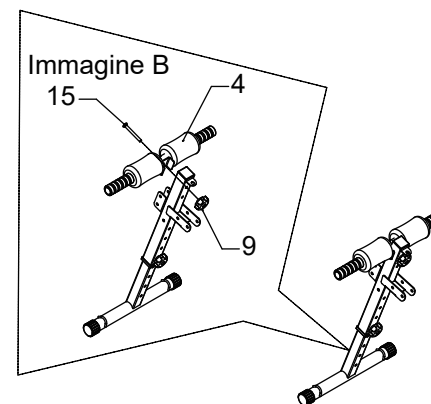


PASSI DELL'INSTALLAZIONE



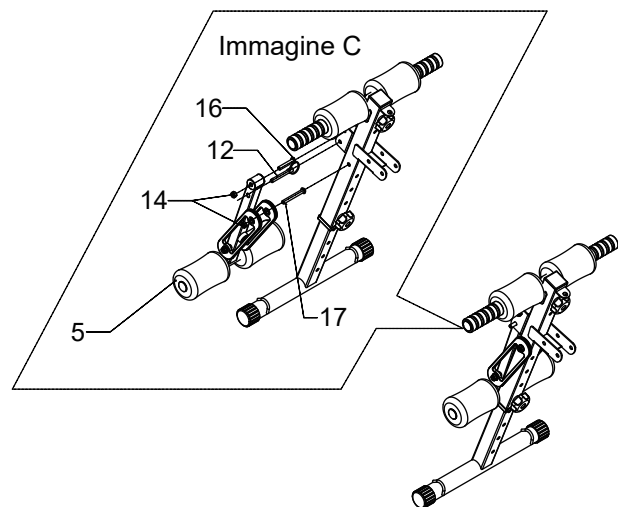
PASSO 1

Inserire il tubo dei piedi anteriori (3) nel telaio di supporto superiore (2), allineare il foro appropriato per inserire la vite (18) e bloccare con il dado (9).



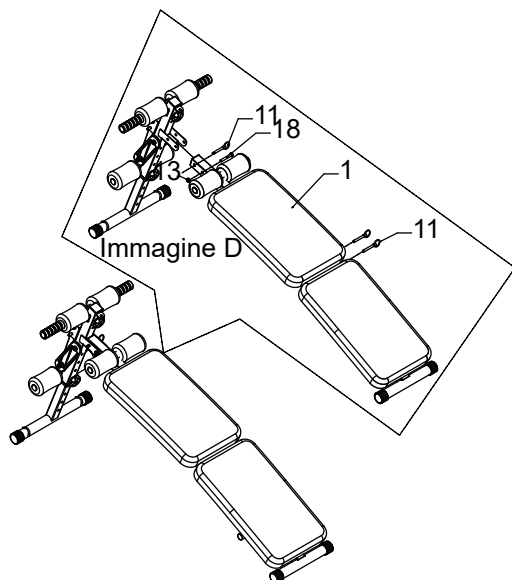
PASSO 2

Inserire il set di schiuma superiore (4) nel telaio di supporto superiore (2), allineare il foro appropriato per inserire la vite (15) e bloccare con il dado (9).



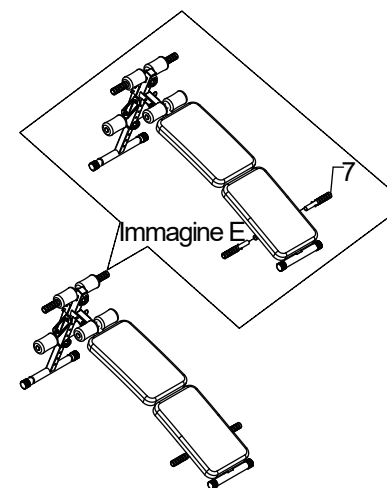
PASSO 3

Inserire il set di schiuma (5) nel telaio di supporto superiore (2), allineare il foro appropriato per inserire la vite (12) (16) (17) e bloccare con il dado (14) utilizzando una chiave a "L" e una chiave multifunzione.



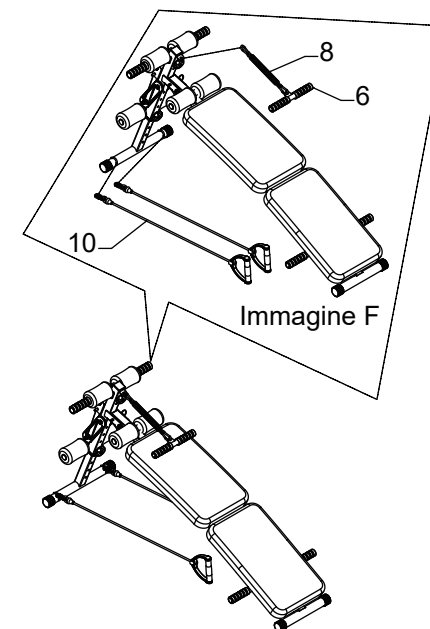
PASSO 4

Collegare il telaio principale (1) al telaio di supporto (2) utilizzando la vite (18), il dado (13), il gancio di sicurezza (11) come nell'immagine D, senza dimenticare il gancio di sicurezza del cuscino posteriore pieghevole.



PASSO 5

Inserire la barra di trazione nel foro come nell'immagine E.



PASSO 6

Innestare il set di molle (6) (8) nel foro del triangolo, innestare la fune (10) nel foro del tubo dei piedi, come illustrato nella figura F.

Utilizzo dell'Ambiente

1. I bambini e gli animali domestici devono stare sempre lontani dal prodotto e non lasciare che i bambini siano incustoditi mentre si trovano nelle vicinanze del prodotto.
2. Sul banco deve essere presente una sola persona in qualsiasi momento.
3. Interrompere l'allenamento e consultare immediatamente il medico se si avvertono vertigini, dolore al petto, mancanza di respiro o altri disturbi.
4. Si prega di appoggiare il prodotto su una superficie pulita, lontano da fonti d'acqua.
5. Durante l'allenamento, indossare abbigliamento sportivo e calzature adeguate ed evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nella panca.
6. Si prega di utilizzare il prodotto in conformità con la descrizione del prodotto descritta nel manuale.
7. Non avvicinare oggetti appuntiti o pericolosi alla panca durante l'allenamento.
8. Gli utenti disabili non possono utilizzare questo prodotto senza la supervisione di personale specializzato.
9. Prima dell'allenamento è necessario eseguire esercizi di riscaldamento e stretching per ridurre il rischio di lesioni.
10. Non utilizzare questo prodotto se si sospetta che possa essere difettoso.
11. Si consiglia di allenarsi con un amico/partner per proteggersi a vicenda.

Manutenzione Giornaliera

1. Lubrificare regolarmente le parti.
2. Controllare e serrare tutte le parti del prodotto prima di utilizzare il dispositivo.
3. Utilizzare un panno umido per pulire il banco dopo l'uso, evitando di utilizzare solventi chimici per pulire il prodotto.

Avvertenza:

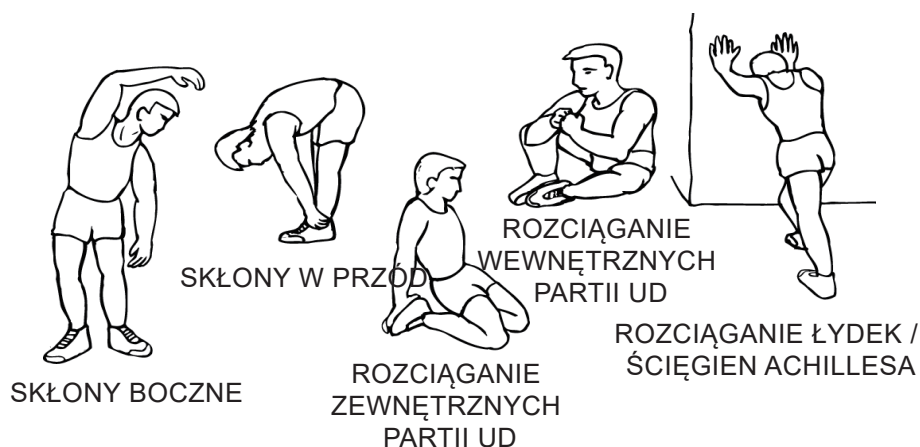
Prima di qualsiasi allenamento, Si prega di consultare il proprio medico curante, soprattutto per chi ha problemi di salute. L'utente riconosce di utilizzare volontariamente le nostre attrezzature e di essere consapevole dei rischi che comporta l'allenamento con i pesi e il fitness nella propria struttura privata, tra cui, a titolo esemplificativo e non esaustivo, le lesioni subite durante l'utilizzo delle nostre attrezzature per il fitness, qualsiasi malattia che potrebbe essere potenzialmente provocata durante l'allenamento (ad esempio, infarto, ictus, ecc.), nonché la morte improvvisa. L'utente riconosce inoltre che qualsiasi danno alla sua proprietà sarà a suo rischio e pericolo.

PL INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Użytkowanie produktu daje wiele korzyści: poprawia kondycję fizyczną, wzmacnia mięśnie, a w połączeniu z dietą pomaga schudnąć.

1. Etap rozgrzewki.

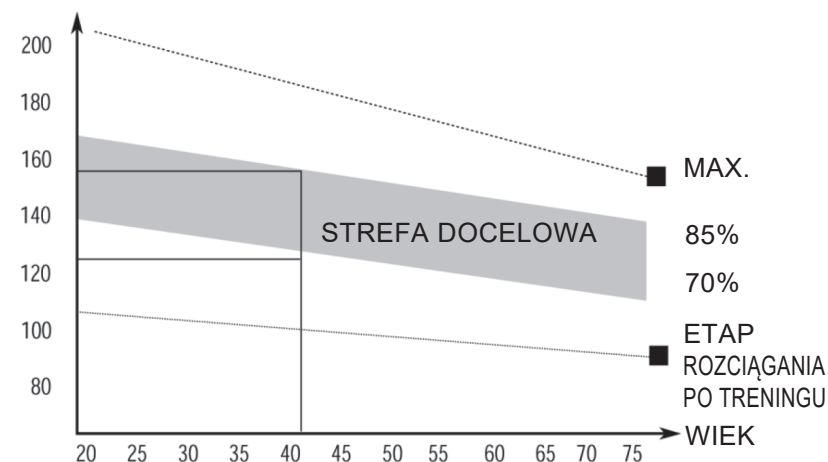
Rozgrzewka pomaga przygotować ciało i mięśnie do wysiłku. Zmniejsza również ryzyko skurczy i kontuzji mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, tak jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie rozciągające powinno być wykonywane przez około 30 sekund. Nie zmuszaj do wysiłku ani nie nadwyrężaj mięśni - jeśli odczuwasz ból, przerwij ćwiczenie.



2. Etap ćwiczeń.

Jest to etap, w który wkładasz największy wysiłek. W przypadku regularnego ćwiczenia mięśnie twoich nóg staną się silniejsze. Przez cały czas trzymaj się planu ćwiczeń i utrzymuj równe tempo. Odpowiednie tempo ćwiczeń powinno wystarczyć, aby podnieść tętno do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.

TĘTNO



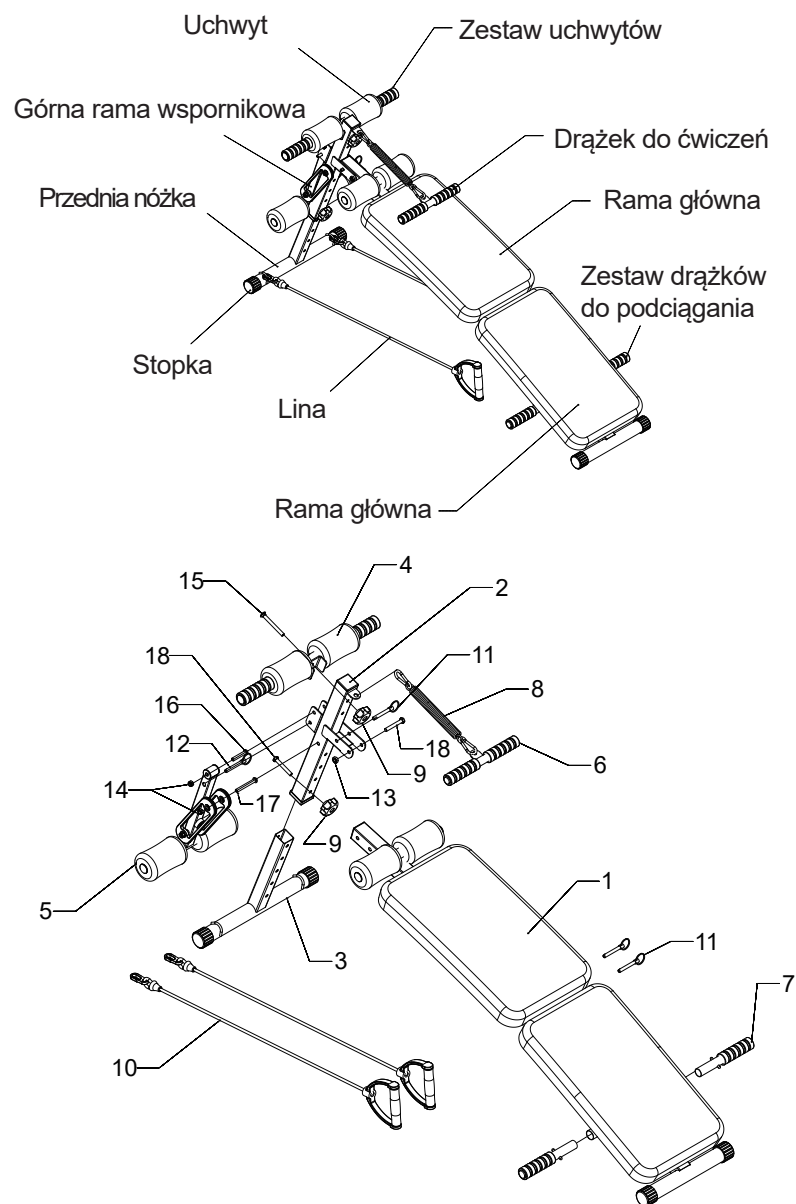
Etap ćwiczeń powinien trwać co najmniej 12 minut. Większość osób zaczyna od ćwiczeń przez około 15-20 minut.

3. Etap rozciągania po treningu.

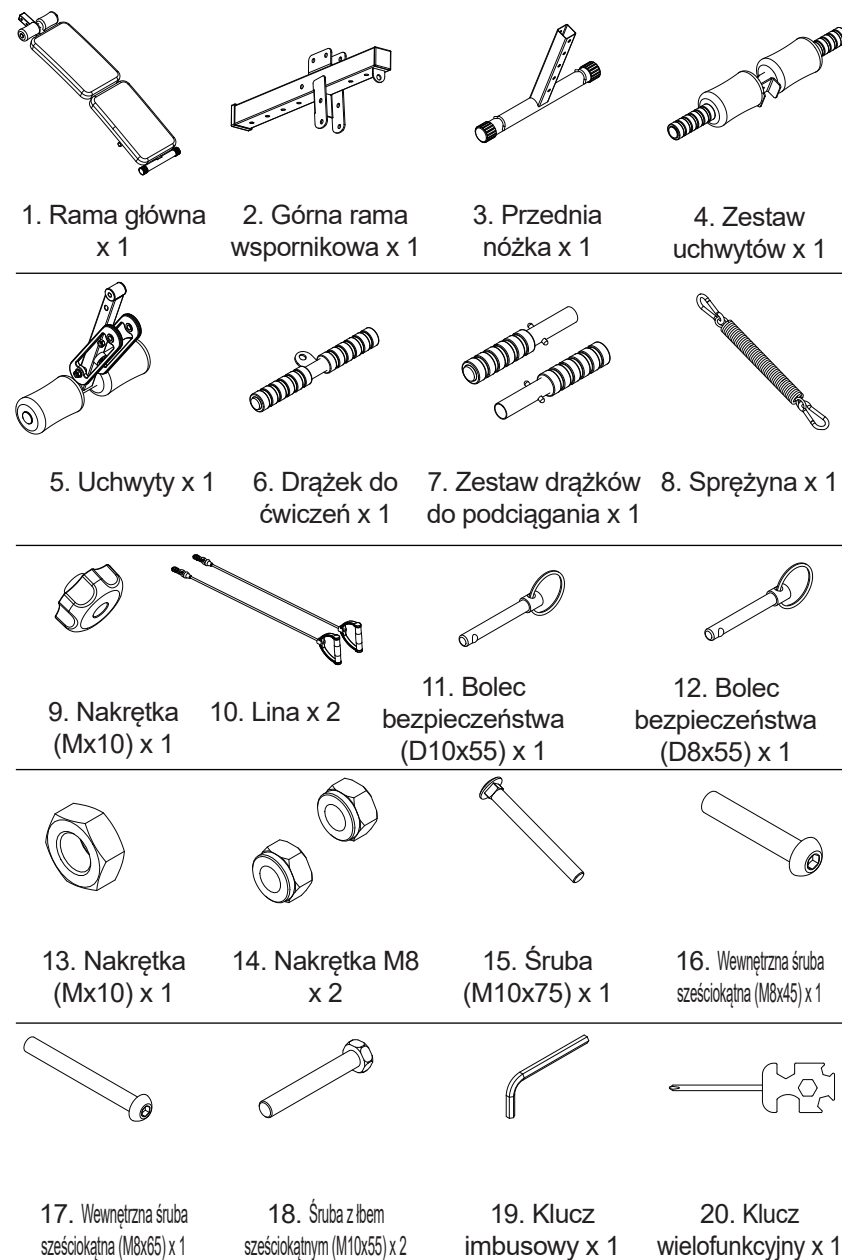
Etap rozciągania po treningu ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórka ćwiczeń z fazy rozgrzewki, która polega jednak na stopniowym zmniejszaniu tempa ćwiczeń. Ten etap powinien trwać około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy powtórzyć, pamiętając, aby nie zmuszać do wysiłku ani nie nadwyrężać mięśni.

Z biegiem czasu, możesz potrzebować dłuższych i bardziej intensywnych treningów. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, rozłożyć treningi równomiernie w czasie.

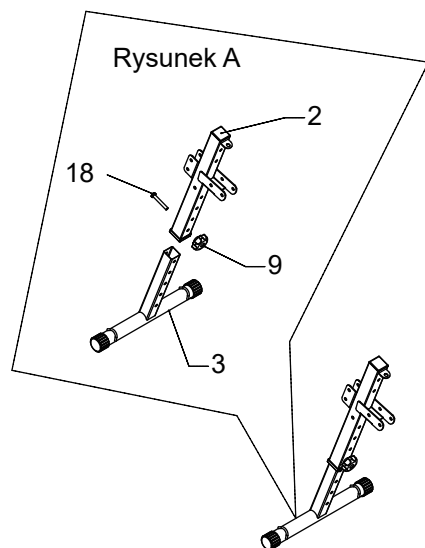
WYKAZ CZĘŚCI



CZĘŚCI

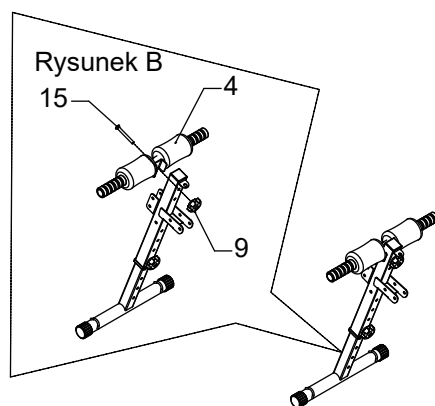


ETAPY MONTAŻU



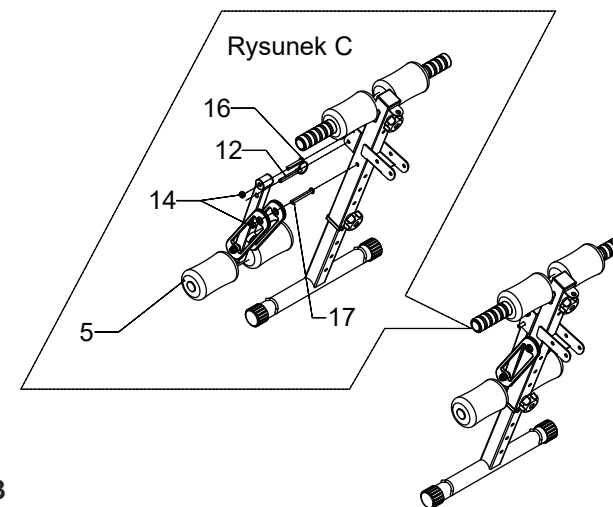
KROK 1

Przymocuj przednią nóżkę (3) do górnej ramy wspornikowej (2). Wyrównaj otwory, umieść śrubę (18) w otworze i dokręć nakrętkę (9).



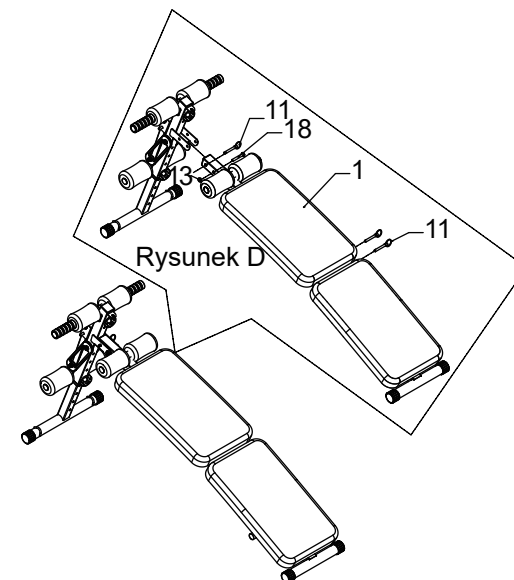
Rysunek 2

Przymocuj zestaw uchwytów (4) do górnej ramy wspornikowej (2). Wyrównaj otwory, umieść śrubę (15) w otworze i dokręć nakrętkę (9).



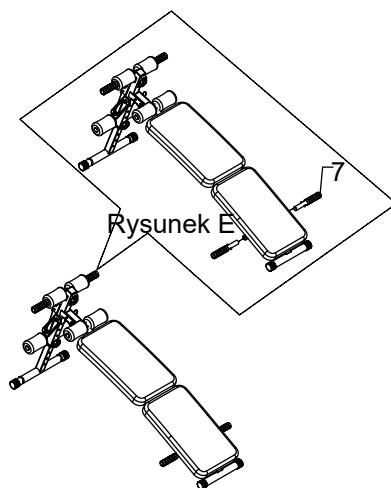
KROK 3

Przymocuj uchwyty (5) do górnej ramy wspornikowej (2). Wyrównaj otwory, umieść śruby (12), (16) i (17) w otworach i dokręć nakrętki (14) za pomocą klucza imbusowego i klucza wielofunkcyjnego.



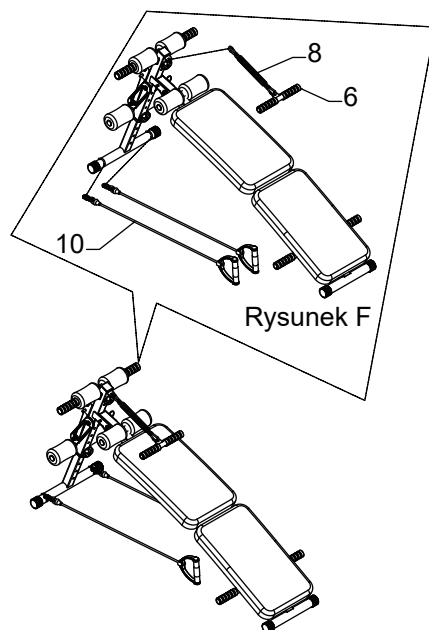
KROK 4

Przymocuj ramę główną (1) do ramy wspornikowej (2) za pomocą śruby (18), nakrętki (13) i bolca bezpieczeństwa (11), jak pokazano na rysunku D. Nie zapomnij zablokować bolca zabezpieczającego oparcie.



KROK 5

Umieść drążki do podciągania w otworze, jak pokazano na rysunku E.



KROK 6

Przymocuj drążek (6) (8) do trójkątnego otworu. Przymocuj liny (10) do otworów w nóżce, jak pokazano na rysunku F.

Ostrzeżenia dotyczące użytkowania

1. Nie należy pozwalać na przebywanie dzieci i zwierząt w pobliżu urządzenia do ćwiczeń oraz nie należy pozostawiać dzieci samych w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie do ćwiczeń.
2. Z urządzenia do ćwiczeń może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
3. Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, powinien natychmiast zaprzestać używania i zwrócić się o pomoc lekarską.
4. Urządzenie treningowe należy ustawić na czystej i płaskiej powierzchni. Nie należy używać urządzenia w pobliżu źródeł wody ani na zewnątrz.
5. Podczas użytkowania urządzenia do ćwiczeń należy nosić odpowiedni strój sportowy. Nie należy nosić luźnej odzieży lub innego rodzaju odzieży, która może zaplątać się w części urządzenia podczas ćwiczeń. Zaleca się także noszenie obuwia sportowego.
6. W trakcie użytkowania sprzętu treningowego należy postępować wyłącznie zgodnie z instrukcją obsługi dostarczoną przez producenta sprzętu treningowego.
7. Nie należy umieszczać przedmiotów z ostrymi częściami w pobliżu urządzenia do ćwiczeń.
8. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia treningowego wyłącznie pod nadzorem partnera treningowego lub opiekuna.
9. Przed treningiem należy przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć powstania obrażeń.
10. Jeżeli urządzenie treningowe działa nieprawidłowo, nie należy go używać.
11. Zalecamy użytek urządzenia w towarzystwie innej osoby, która będzie sprawować nadzór nad treningiem.

Codzienna konserwacja

1. Okresowo smaruj części.
2. Przed użyciem sprawdź i dokręć wszystkie części produktu.
3. Po użyciu ławki wytrzyj ją wilgotnym ręcznikiem. Nie używaj chemicznych środków do czyszczenia.

Ostrzeżenie

Przed przystąpieniem do treningu skonsultuj się ze swoim trenerem lub lekarzem, szczególnie jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne. Pamiętaj, że używasz tego urządzenia dobrowolnie i jesteś świadomy zagrożeń związanych z treningiem siłowym w miejscu prywatnym. Zagrożenia te obejmują, ale nie ograniczają się do urazów odniesionych podczas korzystania z urządzenia treningowego oraz wszelkich następstw zdrowotnych, które mogą mieć miejsce na skutek treningu (np. zawał serca, udar itp.), a nawet śmierci. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody powstałe na skutek użytkowania urządzenia.

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 las piezas dañadas (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.