



Sit-ups Bench
Hantelbank
Banc de Musculation
Banco de Sentadilla
Panca per Addominali
Ławka skośna do ćwiczeń

SP35518

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **GBR** office: Ipswich **ITA** office: Milano **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Höltigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

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.



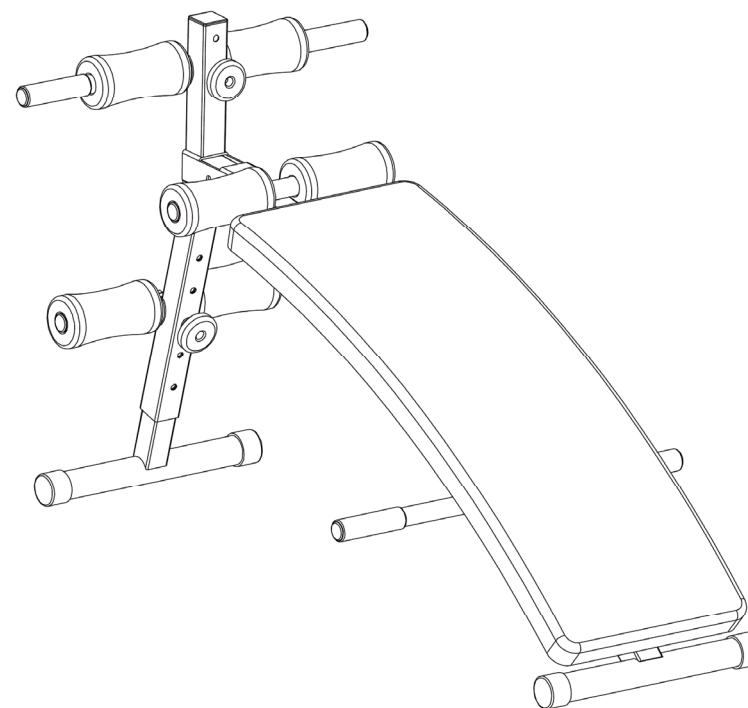
Prima di Iniziare

- ⚠ 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.

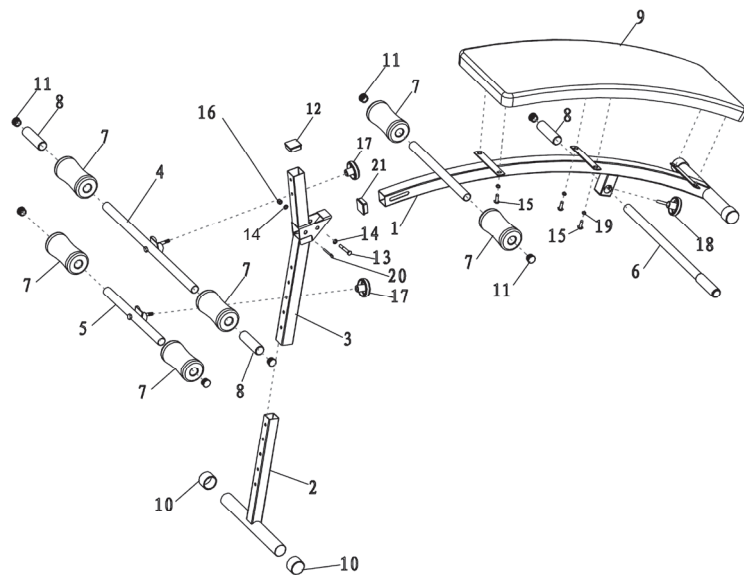


Zanim Zacziesz

- ⚠ 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.



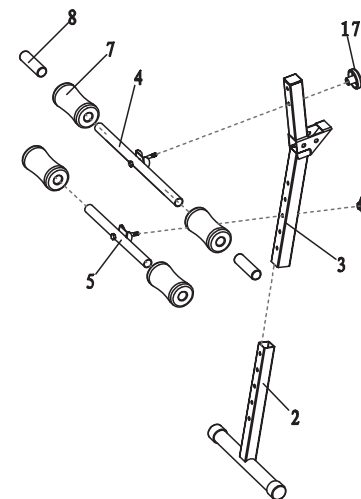
EN EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



1. SEAT FRAME	x1
2. FRONT INCLINE FRAME	x1
3. ADJUSTIVE FRAME	x1
4. LONG FOAM TUBE(A)	x1
5. SHORT FOAM TUBE	x1
6. LONG FOAM TUBE(B)	x1
7. BIG ROLLER FOAM	x6
8. SMALL ROLLER FOAM	x4
9. SEAT	x1
10. Φ38 ROUND END CAP	x4
11. Φ19 ROUND PLUG	x8
12. 34mm SQUARE PLUG	x1
13. M8*50 HEX BOLT	x1
14. M8 WASHER	x2
15. M6*16 BOLT	x6
16. M8 NYLON NUT	x1
17. M8 KNOB	x2
18. M8 KNOB	x1
19. M6 WASHER	x6
20. LOCK PIN	x1
21. 30mm SQUARE PLUG	x2

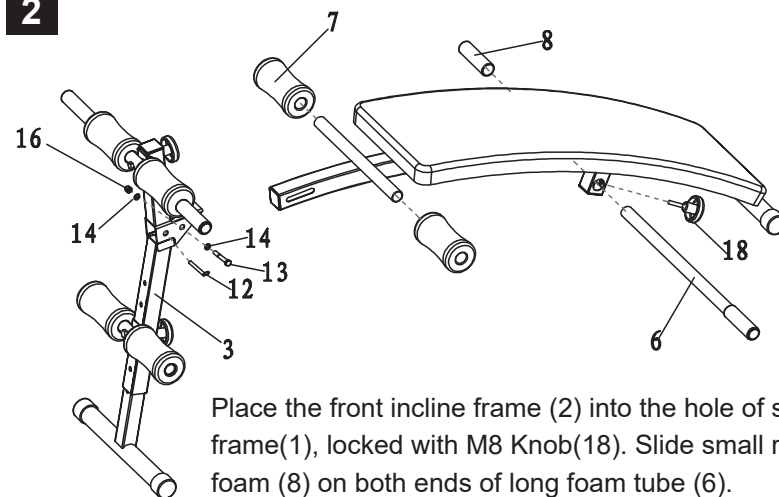
ASSEMBLY DRAWING

1



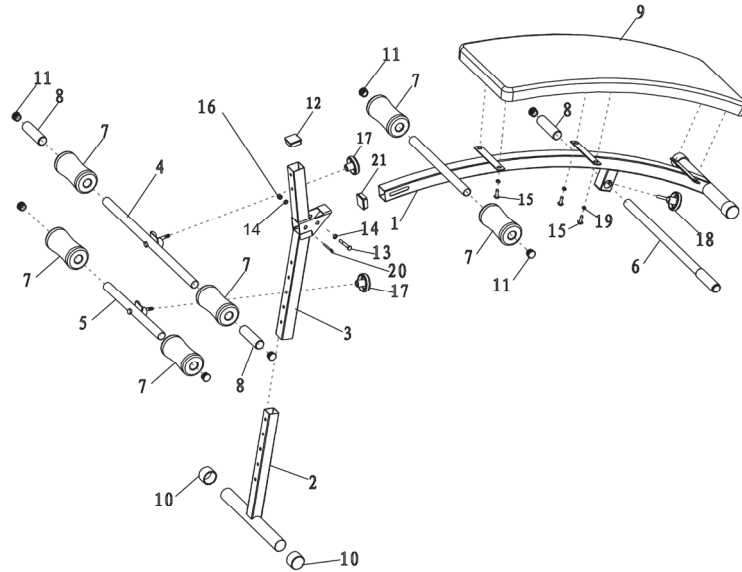
Place the front incline frame (2) into the adjustable frame (3) and attach the short foam tube (5) at adjustable frame (3) in desired position and secure with M8 Knob (17). Attach the long foam tube (4) at adjustable frame (3) in desired position and secure with M8 Knob (17). Slide big roller foam (7) on both ends of short foam tube (5). Slide big roller foam (7) and small roller foam (8) on both ends of long foam tube (4).

2



Place the front incline frame (2) into the hole of seat frame(1), locked with M8 Knob(18). Slide small roller foam (8) on both ends of long foam tube (6).

DE EXPLOSIONSZEICHNUNG DER MONTAGE

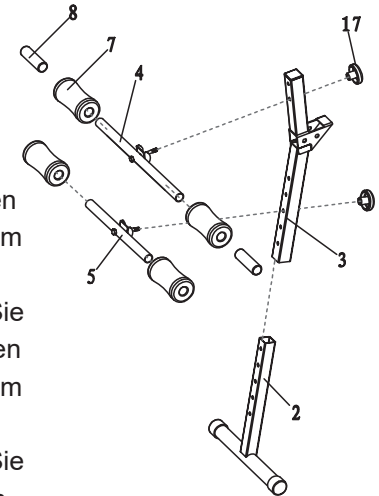


1. SITZRAHMEN	x1
2. VORDERER NEIGUNGSRAHMEN	x1
3. VERSTELLBARER RAHMEN	x1
4. LANGES SCHAUMSTOFFROHR(A)	x1
5. KURZES SCHAUMSTOFFROHR	x1
6. LANGES SCHAUMSTOFFROHR(B)	x1
7. GROSSE ROLLENPOLSTER	x6
8. KLEINE ROLLENPOLSTER	x4
9. SITZ	x1
10. $\Phi 38$ RUNDE ENDKAPPE	x4
11. $\Phi 19$ RUNDER STOPFEN	x8
12. 34mm QUADRATSTECKER	x1
13. M8*50 SECHSKANTSCHRAUBE	x1
14. M8 UNTERLEGSCHIEBE	x2
15. M6*16 SCHRAUBE	x6
16. M8 NYLONMUTTER	x1
17. M8 KNOPF	x2
18. M8 KNOPF	x1
19. M6 UNTERLEGSCHIEBE	x6
20. SCHLOSSSTIFT	x1
21. 30mm QUADRATSTECKER	x2

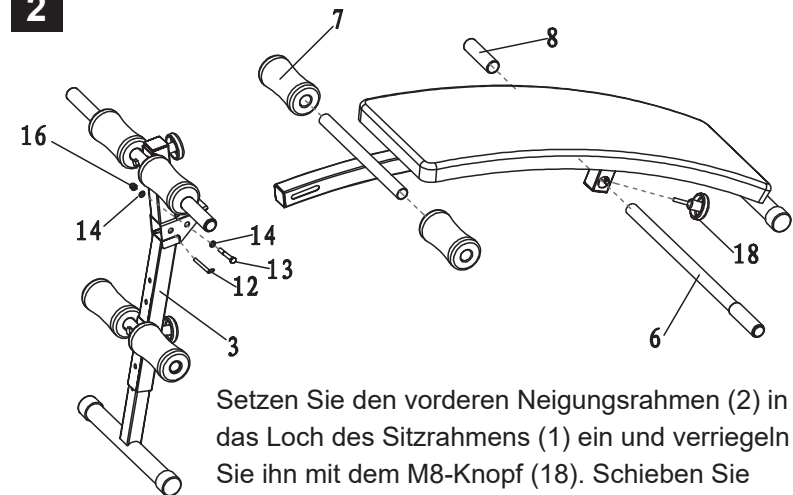
MONTAGEZEICHNUNG

1

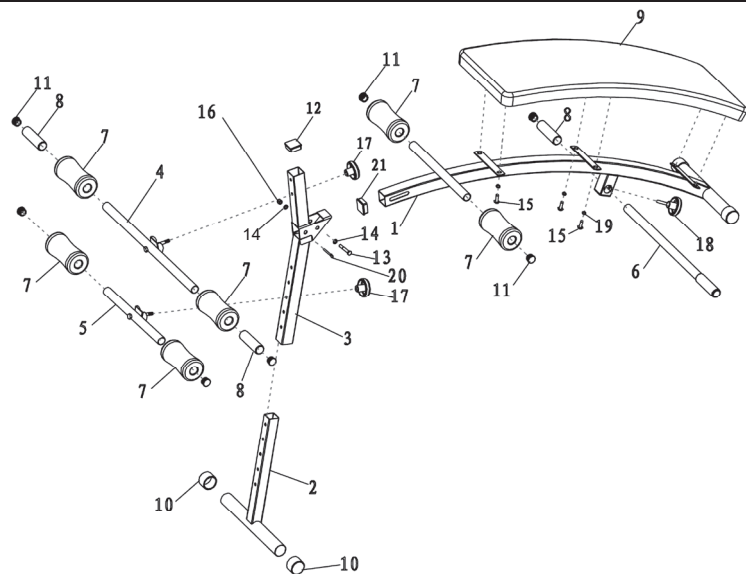
Setzen Sie den vorderen Neigungsrahmen (2) in den Verstellrahmen (3) ein und befestigen Sie das kurze Schaumstoffrohr (5) am Verstellrahmen (3) in der gewünschten Position und sichern Sie es mit dem Knopf M8 (17). Befestigen Sie das lange Schaumstoffrohr (4) am Verstellrahmen (3) in der gewünschten Position und sichern Sie es mit dem Knopf M8 (17). Schieben Sie den großen Rollenschaum (7) auf beide Enden des kurzen Schaumstoffrohrs (5). Schieben Sie den großen Rollenschaum (7) und den kleinen Rollenschaum (8) auf beide Enden des langen Schaumstoffrohrs (4).



2



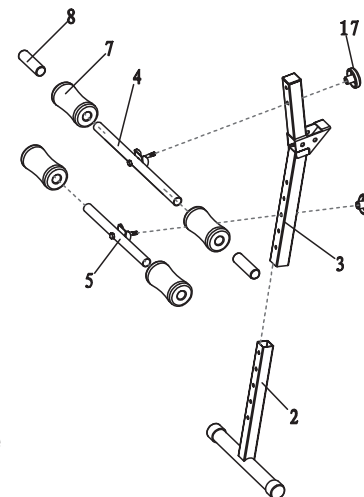
Setzen Sie den vorderen Neigungsrahmen (2) in das Loch des Sitzrahmens (1) ein und verriegeln Sie ihn mit dem M8-Knopf (18). Schieben Sie kleine Schaumstoffrollen (8) auf beide Enden des langen Schaumstoffrohrs (6).



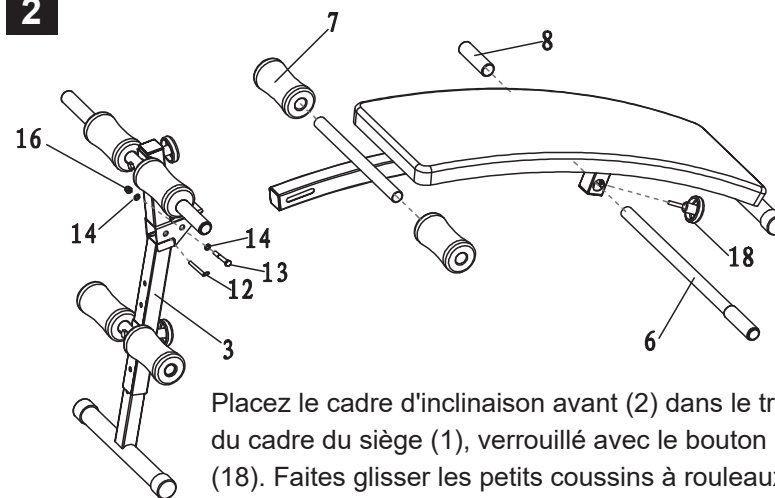
1. CADRE DU SIÈGE	x1
2. CADRE D'INCLINAISON AVANT	x1
3. CADRE RÉGLABLE	x1
4. LONG TUBE EN MOUSSE (A)	x1
5. TUBE EN MOUSSE COURT	x1
6. LONG TUBE EN MOUSSE (B)	x1
7. GRAND COUSSIN À ROULEAUX	x6
8. PETIT COUSSIN À ROULEAUX	x4
9. SIÈGE	x1
10. EMBOUT ROND $\Phi 38$	x4
11. BOUCHON ROND $\Phi 19$	x8
12. BOUCHON CARRÉ de 34 mm	x1
13. BOULON HEXAGONAL M8*50	x1
14. RONDELLE M8	x2
15. BOULON M6*16	x6
16. ÉCROU EN NYLON M8	x1
17. BOUTON M8	x2
18. BOUTON M8	x1
19. RONDELLE M6	x6
20. GOUPILLE DE VERROUILLAGE	x1
21. BOUCHON CARRÉ de 30 mm	x2

1

Placez le cadre d'inclinaison avant (2) dans le cadre réglable (3) et fixez le tube en mousse court (5) au cadre réglable (3) dans la position souhaitée et fixez-le à l'aide du bouton M8 (17). Fixez le long tube en mousse (4) au cadre réglable (3) dans la position souhaitée et fixez-le à l'aide du bouton M8 (17). Faites glisser les grands coussins à rouleaux (7) sur les deux extrémités du tube en mousse court (5). Faites glisser les grands coussins à rouleaux (7) et les petits coussins à rouleaux (8) sur les deux extrémités du long tube en mousse (4).

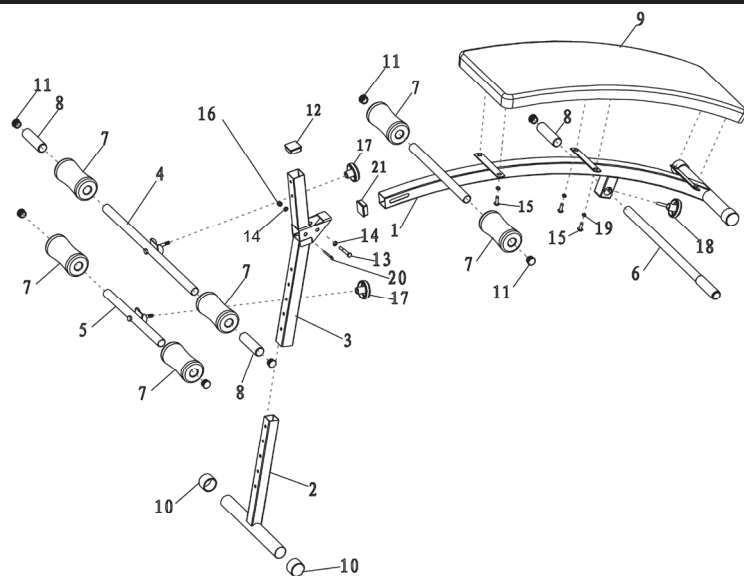


2



Placez le cadre d'inclinaison avant (2) dans le trou du cadre du siège (1), verrouillé avec le bouton M8 (18). Faites glisser les petits coussins à rouleaux (8) sur les deux extrémités du long tube en mousse (6).

ES ESQUEMA EXPLOSIVO DE MONTAJE

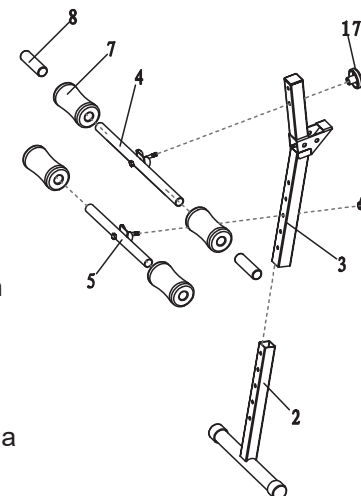


1. MARCO DEL ASIENTO	x1
2. MARCO DELANTERO INCLINADO	x1
3. MARCO REGULABLE	x1
4. TUBO DE ESPUMA LARGO (A)	x1
5. TUBO DE ESPUMA CORTO	x1
6. TUBO DE ESPUMA LARGO (B)	x1
7. RODILLO DE ESPUMA GRANDE	x6
8. RODILLO DE ESPUMA PEQUEÑO	x4
9. ASIENTO	x1
10. Φ38 TAPÓN DE EXTREMO REDONDO	x4
11. Φ19 ENCHUFE REDONDO	x8
12. 34mm ENCHUFE CUADRADO	x1
13. M8*50 PERNO HEXAGONAL	x1
14. M8 ARANDELA	x2
15. M6*16 PERNO	x6
16. M8 TUERCA DE NYLON	x1
17. M8 POMO	x2
18. M8 POMO	x1
19. M6 ARANDELA	x6
20. CHAVETA	x1
21. 30mm ENCHUFE CUADRADO	x2

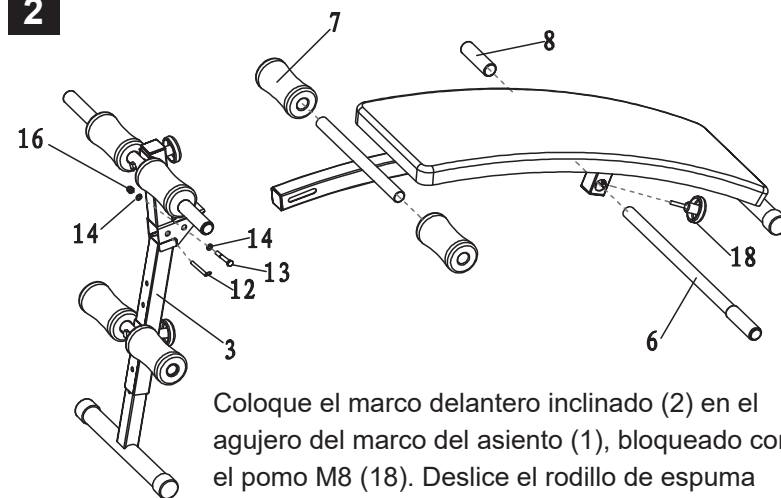
ESQUEMA DE MONTAJE

1

Coloque el marco delantero inclinado (2) en el marco regulable (3) y coloque el tubo de espuma corto (5) en la posición deseada en el marco regulable (3) y fije con el pomo M8 (17). Coloque el tubo de espuma largo (4) en el marco regulable (3) en la posición deseada y fije con el pomo M8 (17). Deslice el rodillo de espuma grande (7) en ambos extremos del tubo de espuma corto (5). Deslice el rodillo de espuma grande (7) y el rodillo de espuma pequeño (8) en ambos extremos del tubo de espuma largo (4).

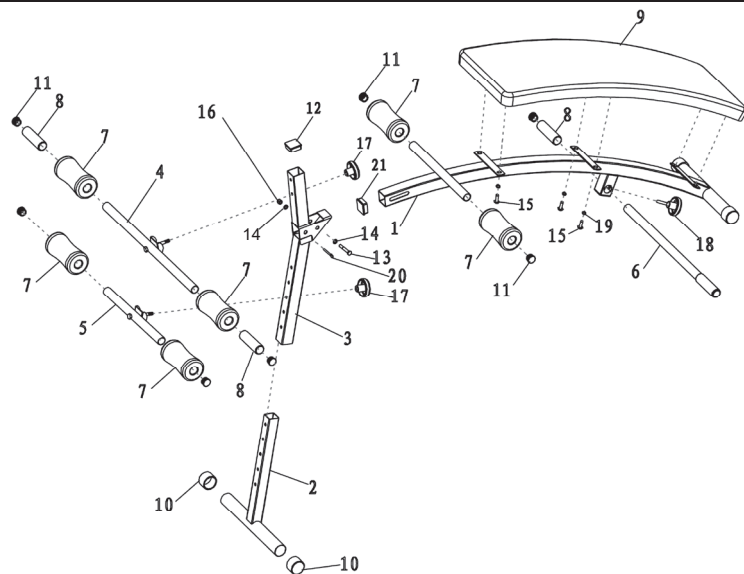


2



Coloque el marco delantero inclinado (2) en el agujero del marco del asiento (1), bloqueado con el pomo M8 (18). Deslice el rodillo de espuma pequeño (8) en ambos extremos del tubo de espuma largo (6).

IT SCHEMA DI MONTAGGIO CON VISTA ESPLOSA

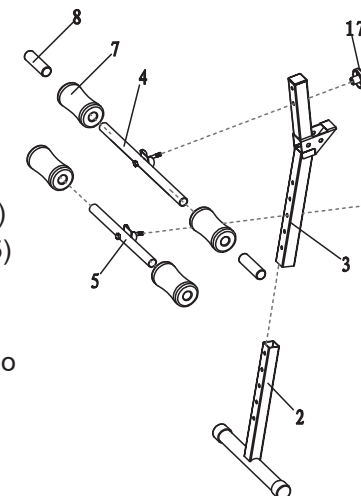


1. TELAIO DEL SEDILE	x1
2. TELAIO ANTERIORE INCLINATO	x1
3. TELAIO REGOLATORE	x1
4. TUBO LUNGO IN SCHIUMA(A)	x1
5. TUBO CORTO IN SCHIUMA	x1
6. TUBO LUNGO IN SCHIUMA(B)	x1
7. CUSCINETTI A RULLO GRANDI	x6
8. PICCOLI CUSCINETTI A RULLO	x4
9. SEDILE	x1
10. Φ38 TAPPO ROTONDO	x4
11. Φ19 SPINA ROTONDO	x8
12. SPINA QUADRATA da 34 mm	x1
13. BULLONE ESAGONALE M8*50	x1
14. RONDELLA M8	x2
15. BULLONE M6*16	x6
16. DADO IN NYLON M8	x1
17. MANOPOLA M8	x2
18. MANOPOLA M8	x1
19. RONDELLA M6	x6
20. PERNO DI BLOCCO	x1
21. SPINA QUADRATA da 30 mm	x2

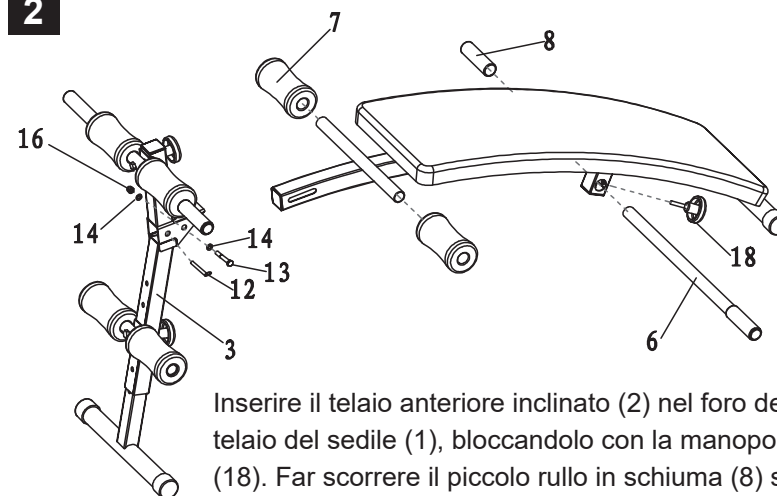
DISEGNO DI MONTAGGIO

1

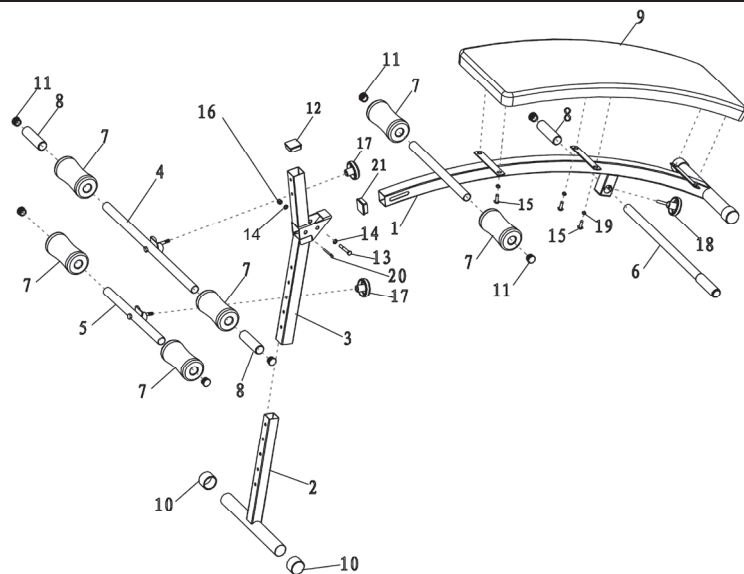
Posizionare il telaio anteriore inclinato (2) nel telaio regolabile (3) e fissare il tubo corto in schiuma (5) al telaio regolabile (3) nella posizione desiderata e fissarlo con la manopola M8 (17). Fissare il tubo in schiuma lungo (4) al telaio di regolazione (3) nella posizione desiderata e fissarlo con la manopola M8 (17). Far scorrere la schiuma a rullo grande (7) su entrambe le estremità del tubo di schiuma corto (5). Far scorrere la schiuma a rullo grande (7) e la schiuma a rullo piccola (8) su entrambe le estremità del tubo di schiuma lungo (4).



2



Inserire il telaio anteriore inclinato (2) nel foro del telaio del sedile (1), bloccandolo con la manopola M8 (18). Far scorrere il piccolo rullo in schiuma (8) su entrambe le estremità del tubo in schiuma lungo (6).

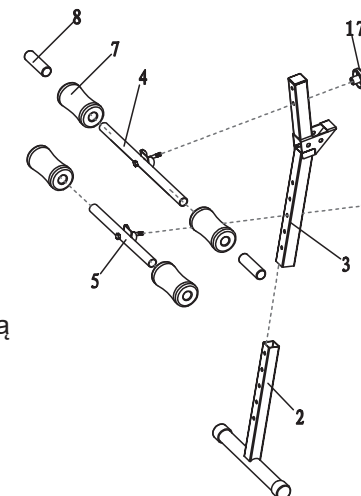


1. RAMA SIEDZISKA	x1
2. PRZEDNIA NÓŻKA	x1
3. REGULOWANA RAMA	x1
4. DŁUGA RURKA (A)	x1
5. KRÓTKA RURKA	x1
6. DŁUGA RURKA (B)	x1
7. PIANKOWE UCHWYTY	x6
8. MAŁE PIANKOWE UCHWYTY	x4
9. SIEDZISKO	x1
10. OKRĄGŁA ZAŚLEPKA $\Phi 38$	x4
11. OKRĄGŁA ZATYCZKA $\Phi 19$	x8
12. KWADRATOWA ZATYCZKA 34 mm	x1
13. ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M8x50	x1
14. PODKŁADKA M8	x2
15. ŚRUBA M6x16	x6
16. NYLONOWA NAKRĘTKA M8	x1
17. POKRĘTŁO M8	x2
18. POKRĘTŁO M8	x1
19. PODKŁADKA M6	x6
20. ZAWLECZKA	x1
21. KWADRATOWA ZATYCZKA 30 mm	x2

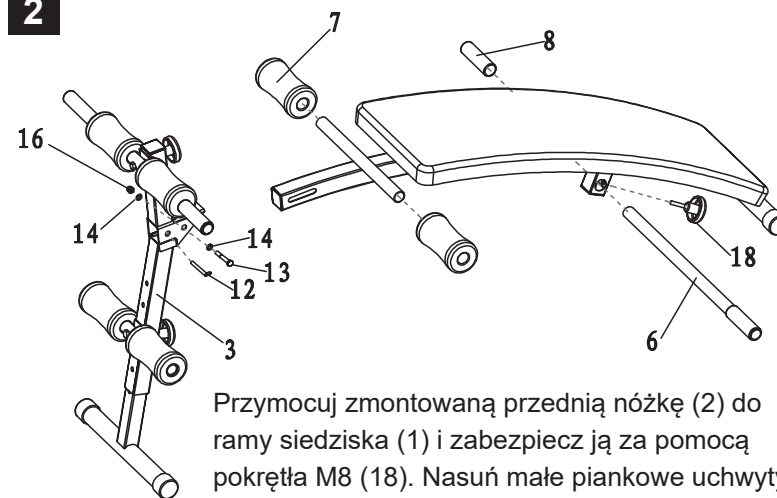
1

Wsuń przednią nóżkę (2) w regulowaną ramę (3), a następnie zamocuj krótką rurkę (5) na wybranej wysokości regulowanej ramy (3) i zabezpiecz ją za pomocą pokrętła M8 (17). Zamocuj długą rurkę (4) na wybranej wysokości regulowanej ramy (3) i zabezpiecz ją za pomocą pokrętła M8 (17). Nasuń piankowe uchwyty (7) na oba końce krótkiej rurki (5).

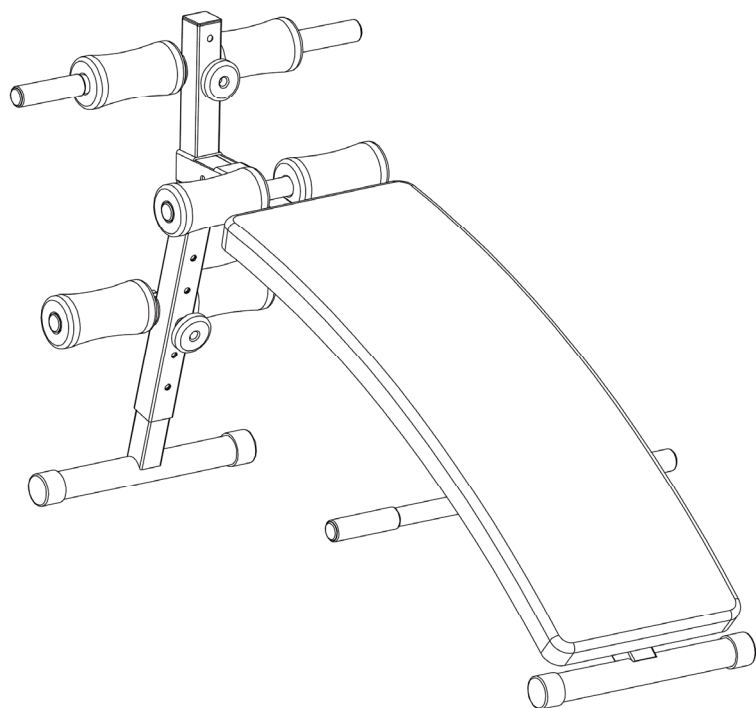
Nasuń piankowe uchwyty (7) i małe piankowe uchwyty (8) na oba końce długiej rurki (4).



2



Przymocuj zmontowaną przednią nóżkę (2) do ramy siedziska (1) i zabezpiecz ją za pomocą pokrętła M8 (18). Nasuń małe piankowe uchwyty (8) na oba końce długiej rurki (6).



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.