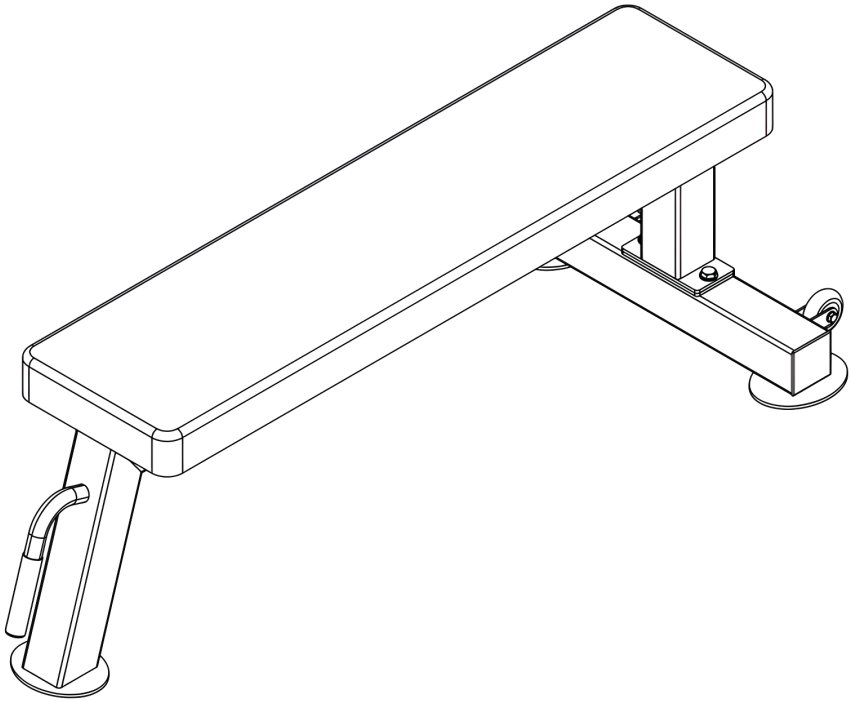
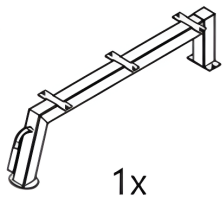
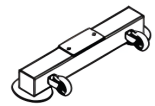
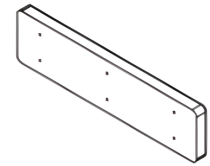
Flat Bench
Flachbank
Ławka treningowa płaska
Rovná lavice
Rovná lavica
Edzőpad
Bancă plată
Panca piana
Ravna klupa za vježbanje
Равна лежанка
Лава для жиму
Flat Bench
Πάγκος γυμναστικής επίπεδος

GymBeam

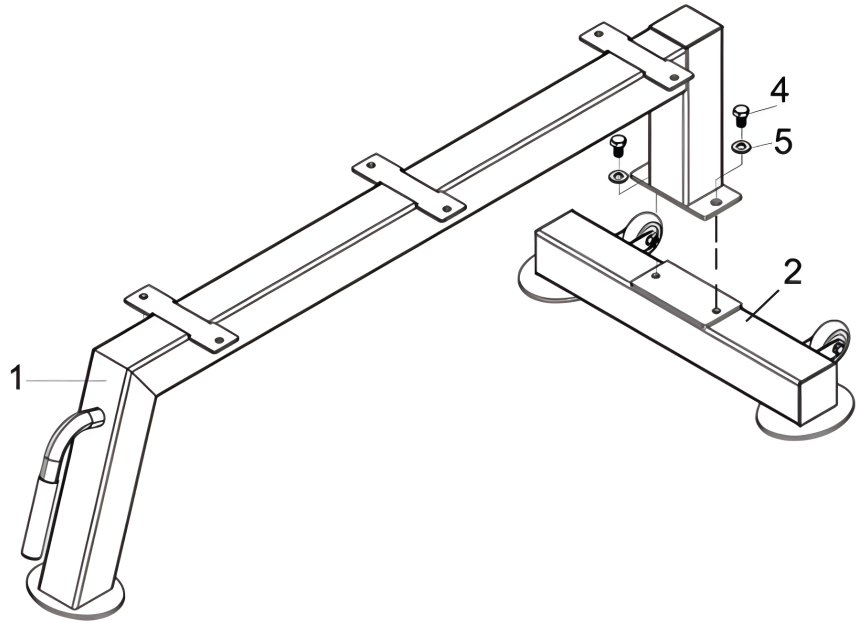
User's Manual/ Bedienungsanleitung/ Instrukcja użytkownika/ Uživatelský manuál/ Používateľský manuál/ Használati útmutató/ Manual de utilizare/ Manuale utente/ Korisnički priručnik/ Ръководство за употреба/ Посібник користувача/ Navodila za uporabo/ Εγχειρίδιο χρήσης



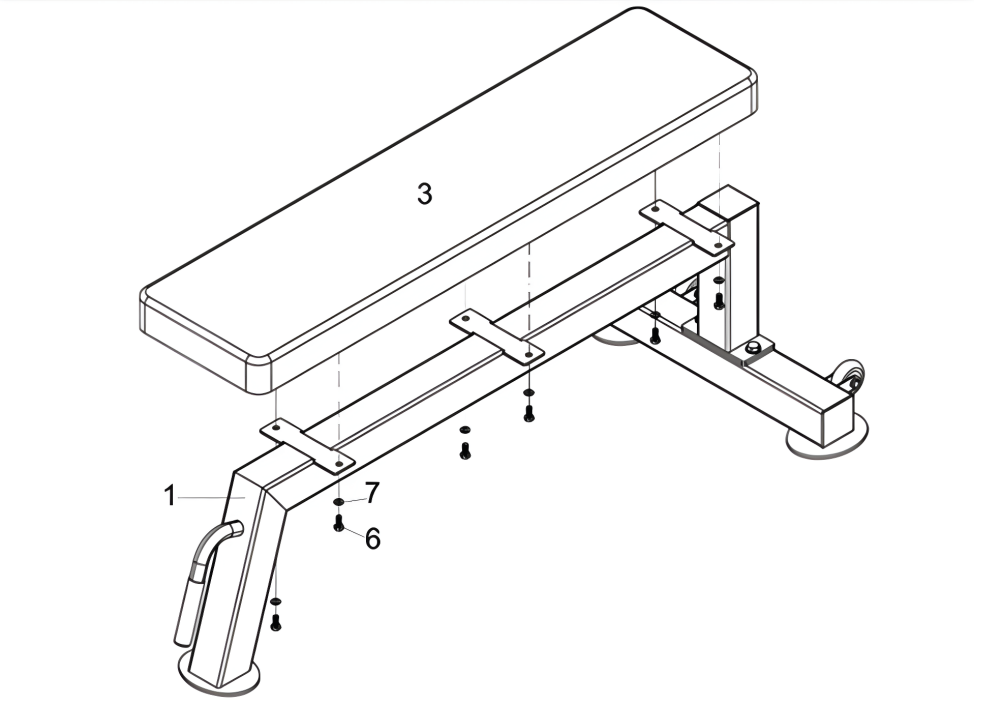
List of parts/ Liste der Teile/ Lista elementów/ Seznam dílů/ Zoznam dielov/ Alkatrészek listája/ Lista componentelor/ Lista delle componenti/ Popis dijelova/ Списък с части/ Перелік деталей/ Seznam delov/ Κατάλογος εξαρτημάτων

1  1x	2  1x	3  1x
4  2x	5  2x	6  6x
7  6x		

Step 1/ Schritt 1/ Krok 1/ Krok 1/ Krok 1/ 1. lépés/ Pasul 1/ Passaggio 1/ Korak 1/ Стъпка 1/ Крок 1/ Korak 1/ Βήμα 1



Step 2/ Schritt 2/ Krok 2/ Krok 2/ Krok 2/ 2. lépés/ Pasul 2/ Passaggio 2/ Korak 2/ Стъпка 2/ Крок 2/ Korak 2/ Bhma 2



Technical details & properties

- **Maximum weight capacity:** 454 kg
- **Overall weight:** 21 kg
- **Length of the bench:** 140 cm
- **Height of the bench:** 58 cm
- **Width of the bench:** 43 cm
- **Length of the seat:** 120 cm
- **Thickness of the seat:** 7 cm
- Covered with durable upholstery
- Two wheels and a handle for easier manipulation with the bench
- Suitable for exercise at home and in the gym

Safety Instructions

This flat bench is designed and manufactured to provide maximum comfort and safety during exercise. Nevertheless, it is necessary to observe basic precautions when using it. Please read this manual carefully before assembly and first use. It contains important instructions for your safety as well as for proper installation. Keep the manual for future reference.

When using the bench, always follow these instructions:

1. Keep the device out of the reach of children and pets.
2. Only one person at a time can exercise on the bench.
3. If you experience nausea, dizziness, chest pain, or other abnormal symptoms during exercise, stop exercising immediately and seek medical attention.
4. The bench must be placed on a clean, stable and even surface. Use a mat to protect the floor covering.
5. Keep at a minimum distance of 0.6 m from other equipment in the room.
6. The product is not suitable for use in wet or outdoor environments.
7. Always wear suitable sports clothing and sturdy shoes for exercise.
8. Use the bench only for the purpose for which it was made. Do not make any modifications and structural changes not approved by the manufacturer.
9. During the exercise, remove all sharp objects from the vicinity of the bench.
10. Persons with motor, sensory or mental disabilities should not use the bench without qualified supervision.
11. Warm up and do some stretching exercises before starting each bench workout.
12. Check the equipment before starting the exercise. Make sure all parts are connected correctly and that all the nuts and bolts are tightened properly.
13. If the bench is damaged or not working properly, do not use it.

WARNING

Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over 35 and people with health problems. Always read all instructions carefully before using any exercise equipment. The seller bears no responsibility for possible injuries or damage to property caused by the use of the product.

List of components

1 Main frame	3 Padded seat	5 Washer M12	7 Washer M8
2 Rear beam	4 Hexagon screw M12X20	6 Hexagon screw M8X20	

Assembly instructions

For assembly, you will need a flat key and an Allen key, both of which are included in the package.

Step 1

Attach the rear beam (2) to the main frame (1) using two M12X20 screws (4) and two M12 washers (5).

Step 2

Attach the seat (3) to the main frame (1) using six M8X20 screws (6) and six M8 washers (7).

Maintenance

1. After finishing the exercise, wipe the sweat off the bench to prevent corrosion of the equipment. For cleaning, use a soft cloth or gentle cleaning agents.
2. In case of increased noise of the device, it is necessary to check and properly tighten all of the screws and connections.
3. The product must be placed in clean and dry areas only.
4. Do not expose the product to direct sunlight.

Warranty Conditions

The seller provides the buyer with a guarantee for the quality of the goods for a period of 24 months. As a guarantee for quality, the seller undertakes that the delivered goods will be suitable for use for the usual or agreed purpose during a certain period of time.

The warranty conditions do not apply to defects that occur in the following cases:

- Damage caused by accident, misuse, improper handling or transportation.
- The product has been subjected to unauthorized repair or manipulation.
- The product was not properly placed (e.g. in outdoor areas).
- The product was damaged mechanically by an unavoidable event or natural disaster.
- The product was not used according to the instructions.
- The damage exceeded the price of the product.
- Parts have been worn in normal use (e.g. wearing of the bench upholstery).
- The condition of the product has deteriorated due to poor storage, handling or care by the user.

Technische Details & Eigenschaften

- **Maximale Tragfähigkeit:** 454 kg
- **Gesamtgewicht:** 21 kg
- **Länge der Bank:** 140 cm
- **Höhe der Bank:** 58 cm
- **Breite der Bank:** 43 cm
- **Länge des Sitzes:** 120 cm
- **Dicke des Sitzes:** 7 cm
- mit strapazierfähiger Polsterung bezogen
- zwei Räder und ein Griff zur einfacheren Handhabung der Bank
- geeignet für das Training zu Hause und im Fitnessstudio

Sicherheitshinweise

Diese Flachbank wurde so konzipiert und hergestellt, dass sie beim Training maximalen Komfort und Sicherheit bietet. Dennoch müssen bei der Verwendung grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und dem ersten Gebrauch sorgfältig durch. Es enthält wichtige Hinweise zu Ihrer Sicherheit sowie zur richtigen Installation. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Folgen Sie diesen Anweisungen, wenn Sie die Bank verwenden:

1. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
2. Es kann jeweils nur eine Person auf der Bank trainieren.
3. Wenn Sie während des Trainings Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie medizinische Hilfe.
4. Die Bank muss auf einer sauberen, stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden. Verwenden Sie zum Schutz des Bodens eine Matte.
5. Halten Sie einen Mindestabstand von 0,6 m zu anderen Geräten im Raum ein.
6. Das Produkt ist nicht für den Einsatz in feuchter Umgebung oder im Freien geeignet.
7. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung und robuste Schuhe.
8. Benutzen Sie die Bank nur für den Zweck, für den sie hergestellt wurde. Nehmen Sie keine Umbauten und baulichen Veränderungen vor, die nicht vom Hersteller genehmigt sind.
9. Entfernen Sie während der Übung alle scharfen Gegenstände aus der Nähe der Bank.
10. Personen mit motorischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen sollten die Bank nicht ohne qualifizierte Aufsicht benutzen.
11. Wärmen Sie sich auf und machen Sie einige Dehnübungen, bevor Sie mit jedem Banktraining beginnen.
12. Überprüfen Sie die Ausrüstung, bevor Sie mit der Übung beginnen. Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig verbunden sind und alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.
13. Wenn die Bank beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert, verwenden Sie sie nicht.

WARNUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie immer alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein Trainingsgerät verwenden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für mögliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Produkts entstehen.

Liste der Teile

(1) Hauptrahmen	(3) Gepolsterter Sitz	(5) Unterlegscheibe M12	(7) Unterlegscheibe M8
(2) Hinterer Träger	(4) Sechskantschraube M12X20	(6) Sechskantschraube M8X20	

Montageanleitungen

Für die Montage benötigen Sie einen Flachschlüssel und einen Inbusschlüssel, die beide im Paket enthalten sind.

Schritt 1

Befestigen Sie den hinteren Träger (2) mit zwei M12X20-Schrauben (4) und zwei M12-Unterlegscheiben (5) am Hauptrahmen (1).

Schritt 2

Befestigen Sie den Sitz (3) mit sechs M8X20-Schrauben (6) und sechs M8-Unterlegscheiben (7) am Hauptrahmen (1).

Wartung

1. Wischen Sie nach Beendigung der Übung den Schweiß von der Bank, um Korrosion an der Ausrüstung zu verhindern. Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches Tuch oder sanfte Reinigungsmittel.
2. Bei erhöhter Geräuschentwicklung des Gerätes ist es notwendig, alle Schrauben und Anschlüsse zu überprüfen und richtig festzuziehen.
3. Das Produkt darf nur in sauberen und trockenen Räumen aufgestellt werden.
4. Setzen Sie das Produkt keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

Garantiebedingungen

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für die Dauer von 24 Monaten. Als Qualitätsgarantie verpflichtet sich der Verkäufer, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum zum üblichen bzw. vereinbarten Zweck geeignet ist.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für Mängel, die in den folgenden Fällen entstehen:

- Schäden, die durch Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Handhabung oder Transport verursacht wurden.
- Das Produkt wurde einer unbefugten Reparatur oder Manipulation unterzogen.
- Das Produkt wurde nicht richtig platziert (z. B. im Außenbereich).
- Das Produkt wurde durch ein unabwendbares Ereignis oder eine Naturkatastrophe mechanisch beschädigt.
- Das Produkt wurde nicht nach den Anweisungen verwendet.
- Der Schaden übersteigt den Preis des Produkts.
- Die Teile wurden bei normalem Gebrauch abgenutzt (z. B. Abnutzung der Bankpolsterung).
- Der Zustand des Produkts hat sich aufgrund schlechter Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer verschlechtert.

Szczegóły i właściwości techniczne

- **Maksymalne obciążenie:** 454 kg
- **Waga całkowita:** 21 kg
- **Długość ławeczki:** 140 cm
- **Wysokość ławeczki:** 58 cm
- **Szerokość ławeczki:** 43 cm
- **Długość siedziska:** 120 cm
- **Grubość siedziska:** 7 cm
- Pokryta wytrzymałą tapicerką
- Dwa kółka i uchwyt dla łatwego manewrowania ławeczką
- Do treningu w domu i na siłowni

Instrukcje bezpieczeństwa

Ta ławeczka została zaprojektowana i wyprodukowana, by zapewnić maksimum wygody i bezpieczeństwa podczas treningu. Należy jednak pamiętać o podstawowych środkach bezpieczeństwa podczas korzystania z niej. Należy dokładnie zapoznać się z tą instrukcją przed montażem i pierwszym użyciem. Zawiera ona instrukcje ważne dla bezpieczeństwa oraz poprawnego montażu. Instrukcję należy zachować do użycia w przyszłości.

Należy przestrzegać poniższych zaleceń podczas użytkowania ławeczki:

1. Trzymać poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
2. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba w danej chwili.
3. W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, bólu klatki piersiowej lub innych nietypowych objawów podczas treningu, należy natychmiast przerwać i skontaktować się z lekarzem.
4. Ławeczkę należy umieścić na czystej, stabilnej i równej powierzchni. Użyć maty do zabezpieczenia podłogi.
5. Ustawić w odległości minimum 0,6 m od innych urządzeń w pomieszczeniu.
6. Produktu nie należy używać w mokrym środowisku lub na otwartym powietrzu.
7. Podczas ćwiczeń należy zawsze mieć na sobie odpowiednią odzież sportową i wytrzymałe obuwie.
8. Używać ławeczki tylko zgodnie z jej przeznaczeniem. Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji i zmian strukturalnych, które nie zostały zaakceptowane przez producenta.
9. Podczas treningu należy usunąć wszelkie ostre przedmioty z okolicy ławeczki.
10. Osoby z upośledzeniami ruchowymi, sensorycznymi lub psychicznymi nie powinny korzystać z ławeczki bez wykwalifikowanego nadzoru.
11. Przed rozpoczęciem treningu na ławeczce należy wykonać rozgrzewkę i stretching.
12. Przed treningiem należy sprawdzić stan sprzętu, upewnić się, że wszystkie elementy są odpowiednio połączone ze sobą, a wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
13. Jeśli ławeczka została uszkodzona lub nie działa poprawnie, nie należy z niej korzystać.

OSTRZEŻENIE

Należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego. Jest to szczególnie ważne dla osób po 35. Roku życia oraz z problemami zdrowotnymi. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem sprzętu do ćwiczeń. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za potencjalne urazy i szkody wyrządzone przez użytkowanie produktu.

Lista elementów

(1) Główna rama	(3) Wyścielane siedzisko	(5) Podkładka M12	(7) Podkładka M8
(2) Tylna belka	(4) Sześciokątna śruba M12X20	(6) Sześciokątna śruba M8X20	

Instrukcje montażu

Do montażu potrzebny będzie klucz płaski i klucz imbusowy, które znajdują się w zestawie.

Krok 1

Skręcić ze sobą tylną belkę (2) i główną ramę (1), używając dwóch śrub M12X20 (4) i dwóch podkładek M12 (5).

Krok 2

Zamontować siedzisko (3) na głównej ramie (1), używając sześciu śrub M8X20 (6) i sześciu podkładek M8 (7).

Serwisowanie

1. Po zakończeniu treningu zetrzeć z ławeczki pot, by zapobiec korozji sprzętu. Do czyszczenia, używać miękkiej ściereczki lub delikatnych środków do czyszczenia.
2. W przypadku występowania zwiększonego hałasu podczas użytkowania urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie elementy są dokładnie dokręcone na śrubach i łączeniach.
3. Produkt musi być umieszczany wyłącznie w czystych i suchych przestrzeniach.
4. Nie należy wystawiać produktu na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

Warunki gwarancji

Sprzedawca zapewnia kupującemu gwarancję jakości towaru na okres 24 miesięcy. W ramach gwarancji jakości, sprzedawca zapewnia, że dostarczony towar będzie nadawał się do użycia zgodnie ze standardowym lub ustalonym przeznaczeniem przez określony okres.

Warunki gwarancji nie tyczą się defektów, które powstały w poniższych przypadkach:

- Szkód wyrządzonych przez wypadek, użycie niezgodnie z zaleceniami, niepoprawne użytkowanie lub transport.
- Gdy produkt przechodził nieautoryzowane naprawy lub modyfikacje.
- Gdy produkt nie został odpowiednio umiejscowiony (np. na otwartym powietrzu).
- Gdy produkt został mechanicznie uszkodzony przez nieunikniony wypadek lub naturalną katastrofę.
- Gdy produkt nie był użytkowany zgodnie z instrukcją.
- Gdy szkody przekraczają wartość produktu.
- Gdy części zużyły się od normalnego stosowania (np. zużycie się tapicerki).
- Gdy stan produktu uległ pogorszeniu z uwagi na niepoprawne przechowywanie, użytkowanie lub serwisowanie użytkownika.

GymBeam

Technický popis

- **Maximální nosnost:** 454 kg
- **Celková hmotnost:** 21 kg
- **Délka lavice:** 140 cm
- **Výška lavice:** 58 cm
- **Šířka lavice:** 43 cm
- **Délka sedáku:** 120 cm
- **Tloušťka sedáku:** 7 cm
- Pokryta odolným potahem
- Dvě kolečka a rukojeť pro snazší posun lavice
- Je vhodná na cvičení doma i v posilovně

Bezpečnostní pokyny

Rovná posilovací lavice je navržena a vyrobena tak, aby poskytovala maximální komfort a bezpečí při cvičení. Přesto je při jejím používání potřeba dodržovat základní opatření. Před montáží a prvním použitím si pozorně přečtěte tento návod. Naleznete v něm důležité pokyny pro vaši bezpečnost, stejně jako správnou montáž. Manuál si uschovejte i pro budoucí potřebu.

Při používání se držte těchto pokynů:

1. Zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
2. Na lavici může cvičit pouze jedna osoba.
3. Pokud při cvičení pociťujete nevolnost, závratě, bolesti na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přerušte trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.
4. Lavice musí být umístěna na čistém, stabilním a rovnoměrném povrchu. Pro ochranu podlahové krytiny použijte podložku.
5. Zachovejte odstup od ostatního vybavení v místnosti min. 0,6 m.
6. Zařízení není vhodné pro používání ve vlhkém nebo vnějším prostředí.
7. Na cvičení si vždy oblečte vhodný sportovní oděv a pevnou obuv.
8. Lavici používejte pouze za účelem, za jakým byla vyrobena. Neprovádějte žádné úpravy a konstrukční změny, které výrobce neschválil.
9. Během cvičení odstraňte z okolí lavice všechny ostré předměty.
10. Osoby s pohybovým, smyslovým nebo mentálním postižením by neměly lavici používat bez kvalifikovaného dozoru.
11. Před každým začátkem cvičení na lavici se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
12. Před zahájením cvičení zkontrolujte zařízení. Ujistěte se, že jsou všechny součástky připojeny správně a matice i šrouby jsou pevně utaženy.
13. V případě, že je lavice poškozená nebo nefunguje správně, nepoužívejte ji.

VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvláště důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními obtížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství ke cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

Seznam dílů

(1) Hlavní rám	(3) Polstrovaný sedák	(5) Podložka M12	(7) Podložka M8
(2) Zadní nosník	(4) Šestihranný šroub M12X20	(6) Šestihranný šroub M8X20	

Návod na montáž

K montáži potřebujete plochý klíč a imbusový klíč, které jsou součástí balení.

Krok 1

Připevněte zadní nosník (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M12X20 (4) a dvou podložek M12 (5).

Krok 2

Připevněte sedák (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šesti šroubů M8X20 (6) a šesti podložek M8 (7).

Údržba

1. Po ukončení cvičení setřete z lavice pot, aby nedošlo ke korozi zařízení. K čištění použijte jemný hadřík, případně šetrné čistící prostředky.
2. V případě zvýšené hlučnosti zařízení je nutno zkontrolovat a správně dotáhnout všechny šrouby a spoje.
3. Výrobek musí být umístěn v čistých a suchých prostorech.
4. Zařízení nevystavujte přímému slunečnímu záření.

Záruční podmínky

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců. Zárukou za jakost přebírá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, případně dohodnutému účelu.

Záruční podmínky se nevztahují na závady, které vzniknou v následujících případech:

- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt nebyl vhodně umístěn (např. venkovní prostory).
- Produkt byl poškozen mechanicky, neodvratnou událostí nebo živelnou katastrofou.
- Produkt nebyl používán podle instrukcí.
- Škoda překročila cenu produktu.
- Došlo k opotřebování dílů při běžném používání (např. čalounění lavice).
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Technický popis

- **Maximálna nosnosť:** 454 kg
- **Celková hmotnost:** 21 kg
- **Dĺžka lavice:** 140 cm
- **Výška lavice:** 58 cm
- **Šírka lavice:** 43 cm
- **Dĺžka sedadla:** 120 cm
- **Hrúbka sedadla:** 7 cm
- Pokrytá odolným poťahom
- Dve kolieska a rukoväť pre ľahší posun lavice
- Je vhodná na cvičenie doma aj v posilňovni

Bezpečnostné pokyny

Rovná posilňovacia lavica je navrhnutá a vyrobená tak, aby poskytovala maximálny komfort a bezpečie pri cvičení. Napriek tomu je pri jej používaní potrebné dodržiavať základné opatrenia. Pred montážou a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Nájdete v ňom dôležité pokyny pre vašu bezpečnosť, rovnako ako správnu montáž. Manuál si uschovajte aj pre budúcu potrebu.

Pri používaní sa držte týchto pokynov:

1. Zariadenie uchovávajte mimo dosah detí a domácich zvierat.
2. Na lavici môže cvičiť iba jedna osoba.
3. Ak pri cvičení pociťujete nevoľnosť, závrate, bolesti na hrudi alebo iné abnormálne príznaky, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekársku pomoc.
4. Lavica musí byť umiestnená na čistom, stabilnom a rovnomernom povrchu. Pre ochranu podlahovej krytiny použite podložku.
5. Zachovajte odstup od ostatného vybavenia v miestnosti min. 0,6 m.
6. Zariadenie nie je vhodné na používanie vo vlhkom alebo vonkajšom prostredí.
7. Na cvičenie si vždy oblečte vhodný športový odev a pevnú obuv.
8. Lavicu používajte iba za účelom, za akým bola vyrobená. Nevykonávajte žiadne úpravy a konštrukčné zmeny, ktoré výrobca neschválil.
9. Počas cvičenia odstráňte z okolia lavice všetky ostré predmety.
10. Osoby s pohybovým, zmyslovým alebo mentálnym postihnutím by nemali lavicu používať bez kvalifikovaného dozoru.
11. Pred každým začiatkom cvičenia na lavici sa zahrejte a vykonajte niekoľko naťahovacích cvikov.
12. Pred zahájením cvičenia skontrolujte zariadenie. Uistite sa, že sú všetky súčiastky pripojené správne a matice aj skrutky sú pevne utiahnuté.
13. V prípade, že je lavica poškodená alebo nefunguje správne, nepoužívajte ju.

VAROVANIE

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je obzvlášť dôležité u osôb starších ako 35 rokov a u ľudí so zdravotnými ťažkosťami. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy starostlivo prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

Zoznam dielov

(1) Hlavný rám	(3) Polstrované sedadlo	(5) Podložka M12	(7) Podložka M8
(2) Zadný nosník	(4) Šesťhranná skrutka M12X20	(6) Šesťhranná skrutka M8X20	

Návod na montáž

K montáži potrebujete plochý kľúč a imbusový kľúč, ktoré sú súčasťou balenia.

Krok 1

Pripevnite zadný nosník (2) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M12X20 (4) a dvoch podložiek M12 (5).

Krok 2

Pripevnite sedadlo (3) k hlavnému rámu (1) pomocou šiestich skrutiek M8X20 (6) a šiestich podložiek M8 (7).

Údržba

1. Po ukončení cvičenia zotrite z lavice pot, aby nedošlo ku korózii zariadenia. Na čistenie použite jemnú handričku, prípadne šetrné čistiace prostriedky.
2. V prípade zvýšenej hlučnosti zariadenia je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutky a spoje.
3. Výrobok musí byť umiestnený v čistých a suchých priestoroch.
4. Zariadenie nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku za akosť tovaru v dĺžke 24 mesiacov. Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude počas určitej doby spôsobilý pre použitie k obvyklému, prípadne dohodnutému účelu.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady, ktoré vzniknú v nasledujúcich prípadoch:

- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt nebol vhodne umiestnený (napr. vonkajšie priestory).
- Produkt bol poškodený mechanicky, neodvratnou udalosťou alebo živelnou katastrofou.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Došlo k opotrebovaniu dielov pri bežnom používaní (napr. čalúnenie lavice).
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku zlého skladovania, zaobchádzania či starostlivosti zo strany užívateľa.

Műszaki adatok és jellemzők

- **Maximális teherbírás:** 454 kg
- **Teljes súly:** 21 kg
- **A pad hossza:** 140 cm
- **A pad magassága:** 58 cm
- **A pad szélesség:** 43 cm
- **Az ülés hossza:** 120 cm
- **Az ülés vastagsága:** 7 cm
- Tartós kárpittal bevonva
- Két kerék és egy fogantyú a pad könnyebb beállítása érdekében
- Alkalmas otthoni és edzőtermi gyakorlatokhoz

Biztonsági útmutató

A lapos padot úgy tervezték és gyártották, hogy maximális kényelmet és biztonságot nyújtson edzés közben. De használatakor így is be kell tartani néhány alapvető biztonsági szabályt. Kérjük, az összeszerelés és az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót. Fontos utasításokat tartalmaz az Ön biztonsága és a megfelelő beállítás érdekében. Tartsa meg a kézikönyvet későbbi használatra is.

A pad használatakor kövesse az alábbi utasításokat:

1. Tartsa az eszközt gyermekek és háziállatok elől elzárva.
2. Egyszerre csak egy személy használhatja a padot.
3. Ha edzés közben hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
4. A padot tiszta, stabil és egyenes felületre kell helyezni. Használjon szőnyeget a padlóburkolat védelmére.
5. Helyezze legalább 0,6 m távolságra a helyiségben lévő egyéb berendezésektől.
6. A termék nem alkalmas nedves vagy kültéri környezetben való használatra.
7. A testmozgáshoz mindig viseljen megfelelő sportruházatot és masszív cipőt.
8. A padot kizárólag rendeltetésszerűen használja. Ne végezzen a gyártó által jóvá nem hagyott módosításokat és szerkezeti változtatásokat.
9. A gyakorlatok során távolítson el minden éles tárgyat a pad közeléből.
10. Motoros, érzékszervi vagy szellemi fogyatékkal élő személyek csak szakképzett felügyelet mellett használhatják a padot.
11. Minden a padon végzett edzés előtt melegítsen be és végezzen nyújtógyakorlatokat.
12. A gyakorlat megkezdése előtt ellenőrizze az eszközt. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően illeszkedik, és hogy minden anya és csavar megfelelően meg van húzva.
13. Ha a pad sérült vagy nem működik megfelelően, ne használja.

FIGYELMEZTETÉS

Használat előtt keresse fel kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. Edzőeszközök használata előtt mindig olvassa végig a használati utasítást. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott esetleges sérülésekért vagy anyagi károkért.

Alkatrészek listája

(1) Alsó keret	(3) Párnázott ülés	(5) M12 alátét	(7) M8 alátét
(2) Hátsó tartóoszlop	(4) M12X20 hatszögletű csavar	(6) M8X20 hatszögletű csavar	

Összeszerelési útmutató

Az összeszereléshez egy sima és egy imbuszkulcsra lesz szükség, mindkettő a csomagban található.

1. Lépés

Rögzítse a hátsó tartóoszlopot (2) az alsó kerethez (1) két M12X20 csavar (4) és két M12 alátét (5) segítségével.

2. Lépés

Rögzítse az ülést (3) az alsó kerethez (1) hat M8X20 csavar (6) és hat M8 alátét (7) segítségével.

Kezelési útmutató

1. A gyakorlat befejezése után törölje le az izzadságot a padról, hogy ne rongálódjon az eszköz. A tisztításhoz használjon puha ruhát vagy kíméletes tisztítószereket.
2. A készülék megnövekedett zajszintje esetén ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes csavart és illesztést.
3. A terméket kizárólag tiszta és száraz helyen szabad elhelyezni.
4. A terméket ne tegye ki közvetlen napfénynek.

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát vállal az áru minőségére. Minőségi garanciaként az eladó vállalja, hogy a leszállított áru adott ideig alkalmas lesz a szokásos vagy rendeltetésszerű célra történő használatra.

A jótállás nem vonatkoznak a következő esetekben előforduló hibákra:

- Nem rendeltetésszerű használat, nem megfelelő kezelés vagy szállítás által okozott kár.
- Ha a készülék garancián kívüli javításon esett át.
- A terméket nem megfelelően lett elhelyezve (pl. kültéren).
- A termék fizikai sérülése valamilyen elkerülhetetlen esemény vagy természeti katasztrófa következtében.
- Ha az eszközt nem az utasításoknak megfelelően használták.
- A kár értéke meghaladja a készülék értékét.
- Az alkatrészek a normál használat során történő elhasználódása (pl. a pad kárpitjának kopása).
- Az eszköz állapotának romlása a tárolásból, használatból vagy tisztításból adódott.

GymBeam

Detalii tehnice & proprietăți

- **Greutate maximă suportată:** 454 kg
- **Greutate totală:** 21 kg
- **Lungimea băncii:** 140 cm
- **Înălțimea băncii:** 58 cm
- **Lățimea băncii:** 43 cm
- **Lungimea scaunului:** 120 cm
- **Grosimea scaunului:** 7 cm
- Acoperită cu tapițerie rezistentă
- Două roți și un mâner pentru o manipulare mai ușoară a băncii
- Potrivită pentru exerciții fizice acasă și la sală

Instrucțiuni de siguranță

Această bancă plată este proiectată și fabricată pentru a oferi confort și siguranță maximă în timpul exercițiilor fizice. Cu toate acestea, este necesar să respectați precauțiile de bază atunci când o utilizați. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de asamblare și prima utilizare. Conține instrucțiuni importante pentru siguranța dumneavoastră, precum și pentru instalarea corectă. Păstrați manualul pentru referințe viitoare.

Respectați aceste instrucțiuni atunci când utilizați banca:

1. Nu lăsați instrumentul la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
2. Nu pot face exerciții pe bancă mai multe persoane deodată, ci pe rând.
3. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte simptome anormale în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul și solicitați asistență medicală.
4. Banca trebuie așezată pe o suprafață curată, stabilă și uniformă. Folosiți un covoraș pentru a proteja pardoseala.
5. Țineți la o distanță minimă de 0,6 m față de alte echipamente din cameră.
6. Produsul nu este potrivit pentru utilizare în medii umede sau în aer liber.
7. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sport adecvată și pantofi rezistenți pentru sport.
8. Utilizați banca numai în scopul pentru care a fost concepută. Nu aduceți schimbări sau modificări structurale neaprobate de producător.
9. În timpul exercițiului, îndepărtați toate obiectele ascuțite din vecinătatea băncii.
10. Persoanele cu dizabilități motorii, senzoriale sau mintale nu trebuie să folosească banca fără supraveghere calificată.
11. Încălziți-vă și faceți câteva exerciții de întindere la începutul fiecărui antrenament pe bancă.
12. Verificați echipamentul înainte de a începe exercițiul. Asigurați-vă că toate piesele sunt conectate corect și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse corect.
13. Dacă banca este deteriorată sau nu funcționează corect, nu o utilizați.

ATENȚIE

Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de antrenamente. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani și persoanele cu probleme de sănătate. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de antrenament. Vânzătorul nu își asumă răspunderea pentru eventualele vătămări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.

Lista componentelor

(1) Cadru principal	(3) Scaun capitonat	(5) Șaibă M12	(7) Șaibă M8
(2) Bara din spate	(4) Șurub hexagonal M12X20	(6) Șurub hexagonal M8X20	

Instrucțiuni de asamblare

Pentru asamblare, veți avea nevoie de o cheie plată și o cheie hexagonală, ambele fiind incluse în pachet.

Pasul 1

Atașați bara din spate (2) la cadrul principal (1) folosind două șuruburi M12X20 (4) și două șaibe (5).

Pasul 2

Atașați scaunul (3) la cadrul principal (1) folosind șase șuruburi M8X20 (6) și șase șaibe (7).

Întreținere

1. După terminarea exercițiului, ștergeți transpirația de pe bancă pentru a preveni coroziunea echipamentului. Pentru curățare, utilizați o cârpă moale sau agenți de curățare blânzi.
2. În cazul unui zgomot crescut al echipamentului, este necesar să verificați și să strângeți corect toate șuruburile și legăturile.
3. Produsul trebuie amplasat numai în zone curate și uscate.
4. Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

Condiții de garanție

Vânzătorul oferă cumpărătorului o garanție pentru calitatea mărfii care se extinde pe o perioadă de 24 de luni. Ca garanție a calității, vânzătorul se obligă ca bunurile livrate să fie adecvate pentru utilizare în scopul normal sau convenit într-o anumită perioadă de timp.

Condițiile de garanție nu se aplică defectelor care apar în următoarele cazuri:

- Daune cauzate de accident, utilizare greșită, manipulare sau transport necorespunzătoare.
- Produsul a fost supus unor reparații sau manipulări neautorizate.
- Produsul nu a fost amplasat corect (de exemplu, în zonele exterioare).
- Produsul a fost deteriorat mecanic de un eveniment inevitabil sau de un dezastru natural.
- Produsul nu a fost folosit conform instrucțiunilor.
- Prejudiciul depășește prețul produsului.
- Piesele s-au deteriorat ca urmare a uzurii normale (de exemplu, deteriorarea tapițeriei băncii).
- Starea produsului s-a deteriorat din cauza depozitării, manipulării sau îngrijirii necorespunzătoare din partea utilizatorului.

GymBeam

Specifiche tecniche e caratteristiche

- **Capacità massima di carico:** 454 kg
- **Peso totale:** 21 kg
- **Lunghezza della panca:** 140 cm
- **Altezza della panca:** 58 cm
- **Larghezza della panca:** 43 cm
- **Lunghezza della sella:** 120 cm
- **Spessore della sella:** 7 cm
- Rivestita in materiale resistente
- Dotata di 2 rotelle e di 1 comoda impugnatura
- Ideale per allenarsi a casa e in palestra

Istruzioni di sicurezza

L'attrezzo è realizzato per permetterti di allenarti in totale comfort e massima sicurezza. Tuttavia, è fondamentale che adotti alcune basilari precauzioni. Ti invitiamo a leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare l'attrezzo, in quanto contiene importanti istruzioni di sicurezza e di assemblaggio. Conservalo per consultarlo in futuro.

Quando utilizzi l'attrezzo, rispetta i seguenti accorgimenti:

1. Tieni la panca lontano dalla portata di bambini e animali.
2. L'attrezzo deve essere utilizzato da una persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolore toracico o altri sintomi, interrompi l'allenamento all'istante e consulta il parere del medico.
4. Posiziona la panca su una superficie piana e pulita e collocavi sotto un tappetino per proteggere la pavimentazione.
5. Lascia uno spazio minimo di 0,6 m tra la panca e gli altri attrezzi.
6. Non usare l'attrezzo all'aperto o in ambienti umidi.
7. Indossa sempre capi sportivi appropriati e scarpe robuste da allenamento.
8. Utilizza la panca esclusivamente per lo scopo per cui è stata progettata. Non manomettere o truccare le componenti, se non per apportare modifiche approvate dal produttore.
9. Prima di allenarti, assicurati che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze.
10. È raccomandato che le persone con disabilità motorie o intellettive utilizzino la panca sotto la supervisione di un trainer qualificato.
11. Prima di iniziare l'allenamento, riscalda la muscolatura e fai dello stretching.
12. Verifica sempre le condizioni dell'attrezzo prima di ogni sessione. Assicurati che tutte le componenti siano fissate e dadi e bulloni avvitati correttamente.
13. Non utilizzare la panca se riporta danni o presenta malfunzionamenti.

AVVERTENZE

Prima di intraprendere un programma di allenamento, senti il parere del tuo medico - soprattutto se hai più di 35 anni o soffri di problemi di salute – e consulta sempre il libretto delle istruzioni. Il venditore non si assume la responsabilità di infortuni o incidenti dipesi dall'utilizzo dell'attrezzo.

Lista delle componenti

(1) Telaio principale	(3) Sella imbottita	(5) Rondella M12	(7) Rondella M8
(2) Trave posteriore	(4) Vite esagonale M12X20	(6) Vite esagonale M8X20	

Istruzioni di assemblaggio

Per assemblare la panca, ti serviranno la chiave piatta e la chiave a brugola incluse nella confezione.

Passaggio 1

Fissa la trave posteriore (2) al telaio principale (1) usando 2 viti M12X20 (4) e 2 rondelle M12 (5).

Passaggio 2

Fissa la sella (3) al telaio principale (1) usando 6 viti M8X20 (6) e 6 rondelle M8 (7).

Manutenzione

1. Dopo l'utilizzo, ripulisci il sudore depositatosi sull'attrezzo per prevenirne la corrosione, usando un panno morbido o un detergente delicato.
2. In caso di rumori anomali, verifica che viti e componenti non si siano allentate.
3. Colloca la panca in un ambiente pulito e asciutto.
4. Non esporla alla luce diretta del sole.

Condizioni di garanzia

La garanzia ha una durata di 24 mesi. Prima di essere venduto, ogni attrezzo viene sottoposto dal venditore a un controllo volto a testarne qualità e durata.

La garanzia non è valida nei seguenti casi:

- il danno è stato causato da un incidente, una cattiva gestione o un uso o trasporto improprio dell'attrezzo
- l'attrezzo è stato sottoposto a riparazioni o manipolazioni non autorizzate
- l'attrezzo è stato collocato in un ambiente inadatto (es.: all'aperto)
- l'attrezzo riporta danni meccanici causati da cause di forza maggiore o calamità naturali
- l'attrezzo è stato usato in modo improprio
- l'ammontare totale del danno è superiore al prezzo dell'attrezzo
- l'attrezzo riporta naturali segni di usura (es.: il rivestimento si è logorato con l'utilizzo)
- l'attrezzo ha subito danni dipesi da una conservazione o un uso impropri

Tehnički detalji i svojstva

- **Maksimalna nosivost:** 454 kg
- **Ukupna težina:** 21 kg
- **Duljina klupe:** 140 cm
- **Visina klupe:** 58 cm
- **Širina klupe:** 43 cm
- **Duljina sjedala:** 120 cm
- **Debljina sjedala:** 7 cm
- Presvučena izdržljivim presvlakama
- Dva kotača i ručka za lakše rukovanje klupom za vježbanje
- Pogodna za vježbanje kod kuće i u teretani

Sigurnosne upute

Ova ravna klupa za vježbanje dizajnirana je i proizvedena kako bi pružila maksimalnu udobnost i sigurnost tijekom vježbanja. Ipak, potrebno je pridržavati se osnovnih mjera opreza pri uporabi. Prije sastavljanja i prve uporabe pažljivo pročitajte ovaj korisnički priručnik. Sadrži važne upute za vašu sigurnost kao i za pravilnu instalaciju. Sačuvajte korisnički priručnik za buduću upotrebu.

Pridržavajte se ovih uputa kada koristite klupu za vježbanje:

1. Držite spravu izvan dohvata djece i kućnih ljubimaca.
2. Samo jedna osoba može vježbati na klupi.
3. Ako osjetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge abnormalne simptome tijekom vježbanja, odmah prestanite s vježbanjem i potražite liječničku pomoć.
4. Klupa za vježbanje mora biti postavljena na čistu, stabilnu i ravnu površinu. Koristite prostirku za zaštitu podne obloge.
5. Držite na minimalnoj udaljenosti od 0,6 m od ostale opreme u prostoriji.
6. Proizvod nije prikladan za korištenje u vlažnim ili vanjskim okruženjima.
7. Za vježbanje uvijek nosite prikladnu sportsku odjeću i čvrstu obuću.
8. Koristite klupu za vježbanje samo u svrhu za koju je napravljena. Nemojte raditi nikakve modifikacije i strukturne promjene koje nije odobrio proizvođač.
9. Tijekom vježbanja uklonite sve oštre predmete iz okoline klupe.
10. Osobe s motoričkim, osjetilnim ili mentalnim poteškoćama ne smiju koristiti klupu bez kvalificiranog nadzora.
11. Zagrijte se i napravite neke vježbe istezanja prije početka svakog vježbanja na klupi.
12. Provjerite opremu prije početka vježbe. Provjerite jesu li svi dijelovi ispravno spojeni i jesu li sve matice i vijci dobro zategnuti.
13. Ako je klupa za vježbanje oštećena ili ne radi ispravno, nemojte je koristiti.

UPOZORENJE

Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije početka bilo kojeg programa vježbanja. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za moguće ozljede ili materijalnu štetu nastalu korištenjem proizvoda.

Popis dijelova

(1) Glavni okvir	(3) Podstavljeno sjedalo	(5) Podloška M12	(7) Podloška M8
(2) Stražnja greda	(4) Šesterokutni vijak M12X20	(6) Šesterokutni vijak M8X20	

Upute za sastavljanje

Za montažu će vam trebati plosnati viličasti ključ i inbus ključ, koji su uključeni u ambalažu.

Korak 1

Pričvrstite stražnju gredu (2) na glavni okvir (1) pomoću dva M12X20 vijka (4) i dvije M12 podloške (5).

Korak 2

Pričvrstite sjedalo (3) na glavni okvir (1) pomoću šest M8X20 vijaka (6) i šest M8 podloški (7).

Održavanje

1. Nakon završetka vježbanja obrišite znoj s klupe kako biste spriječili koroziju opreme. Za čišćenje koristite meku krpu ili nježna sredstva za čišćenje.
2. U slučaju da sprava proizvodi pojačanu buku, potrebno je provjeriti i pravilno zategnuti sve vijke i spojeve.
3. Výrobok musí byť umiestnený v čistých a suchých priestoroch.
4. Zariadenie nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

Uvjeti jamstva

Prodavatelj kupcu daje jamstvo na kvalitetu robe u trajanju od 24 mjeseca. Kao jamstvo za kvalitetu prodavatelj se obvezuje da će isporučena roba biti prikladna za korištenje u uobičajenu ili dogovorenu namjenu u određenom vremenskom razdoblju.

Uvjeti jamstva ne vrijede za defekte koji nastanu u sljedećim slučajevima:

- Proizvod je oštećen uslijed nezgode, pogrešne uporabe, nepravilnog rukovanja ili transporta.
- Proizvod je bio podvrgnut neovlaštenom popravku ili mijenjanju.
- Proizvod nije pravilno postavljen (npr. na otvorenom).
- Proizvod je mehanički oštećen neizbježnim događajem ili prirodnom katastrofom.
- Proizvod nije korišten prema uputama.
- Šteta premašuje cijenu proizvoda.
- Dijelovi su istrošeni tijekom normalne uporabe (npr. istrošenost presvlake klupe).
- Stanje proizvoda se pogoršalo zbog lošeg skladištenja, rukovanja ili brige od strane korisnika.

Техническо описание

- **максимална товароносимост:** 454 kg
- **общо тегло:** 21 kg
- **дължина на лежанката:** 140 cm
- **височина на лежанката:** 58 cm
- **ширина на лежанката:** 43 cm
- **дължина на седалката:** 120 cm
- **дебелина на седалката:** 7 cm
- покрити с трайно покритие
- две колела и дръжка за по-лесно преместване на лежанката
- подходяща е за упражнения у дома и във фитнес зала

Инструкции за безопасност

Равната лежанка за упражнения е проектирана и произведена, за да осигури максимален комфорт и безопасност по време на тренировка. Въпреки това, когато се използва, е необходимо да се спазват основните предпазни мерки. Моля, прочетете внимателно това ръководство преди сглобяване и преди първата употреба. То съдържа важни инструкции за вашата безопасност, както и за правилен монтаж на лежанката. Запазете ръководството за бъдещи справки.

При употреба спазвайте следните инструкции:

1. Пазете устройството далеч от деца и домашни любимци.
2. На лежанката може да тренира само един човек.
3. Ако почувствате гадене, замайване, болка в гърдите или други необичайни симптоми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката и потърсете медицинска помощ.
4. Лежанката трябва да бъде поставена върху чиста, стабилна и равна повърхност. Използвайте постелка за предпазване на подовата настилка.
5. Halten Sie einen Mindestabstand von 0,6 m zu anderen Geräten im Raum ein.
6. Спазвайте минимално разстояние от друго оборудване в стаята - 0,6 m.
7. Винаги носете подходящо спортно облекло и стабилни обувки за упражнения.
8. Използвайте лежанката само за целта, за която е предназначена. Не правете никакви модификации и структурни промени, които не са одобрени от производителя.
9. Лица с двигателни, сетивни или умствени увреждания не трябва да използват лежанката без квалифициран надзор.
10. Лица с двигателни, сетивни или умствени увреждания не трябва да използват лежанката без квалифициран надзор.
11. Загрейте и направете няколко упражнения за разтягане, преди да започнете всяка тренировка на лежанката.
12. Проверете уреда, преди да започнете упражненията. Уверете се, че всички части са свързани правилно и гайките и болтовете са стегнати.
13. Ако лежанката е повредена или не работи правилно, не я използвайте.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно за хора на възраст над 35 години и хора със здравословни проблеми. Винаги четете внимателно всички инструкции, преди да използвате каквото и да е оборудване за упражнения. Продавачът не носи отговорност за възможни наранявания или материални щети, причинени от използването на продукта.

Списък с части

(1) Основна рамка	(3) Подплатена седалка	(5) Шайба M12	(7) Шайба M8
(2) Задна греда	(4) Шайба M12	(6) Болт шестостен M8X20	

Инструкции за монтаж

За монтажа са ви необходими плосък ключ и шестограмен ключ, които са включени в комплекта.

СТЪПКА 1

Прикрепете задната греда (2) към основната рамка (1) с два болта M12X20 (4) и две шайби M12 (5).

СТЪПКА 2

Прикрепете седалката (3) към основната рамка (1) с шест болта M8X20 (6) и шест шайби M8 (7).

Поддръжка

1. След като завършите упражненията, избършете потта от лежанката, за да предотвратите корозия на оборудването. За почистване използвайте мека кърпа или щадящи почистващи препарати.
2. В случай на повишен шум на уреда е необходимо да се проверят и добре да се затегнат всички болтове и връзки.
3. Продуктът трябва да се постави на чисти и сухи места.
4. Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.

Гаранционни условия

Продавачът предоставя на купувача гаранция за качеството на стоките за срок от 24 месеца. Като гаранция за качество продавачът се задължава доставената стока да бъде годна за използване по обичайното или договорено предназначение през определения период от време.

Гаранционните условия не важат за дефекти, възникнали в следните случаи:

- Щети, причинени от инцидент, неправилна употреба, неправилно боравене или транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неоторизиран ремонт или манипулация.
- Продуктът не е поставен на правилно място (напр. външни площи).
- Продуктът е повреден механично, от неизбежно събитие или от природно бедствие.
- Продуктът не е използван според инструкциите.
- Щетите надхвърлят цената на продукта.
- Частите са били износени по време на нормална употреба (напр. тапицерията на лежанката).
- Състоянието на продукта се е влошило поради лошо съхранение, боравене или грижи от страна на потребителя.

GymBeam

Технічні характеристики та властивості

- **Максимальна вантажопідйомність:** 454 кг
- **Загальна вага:** 21 кг
- **Довжина лави:** 140 см
- **Висота лави:** 58 см
- **Ширина лави:** 43 см
- **Довжина сидіння:** 120 см
- **Товщина сидіння:** 7 см
- Покрита міцною оббивкою
- Два колеса і ручка для полегшення маніпуляцій з лавою
- Підходить для тренувань вдома і в тренажерному залі

Інструкція з техніки безпеки

Ця лава для жиму розроблена та виготовлена для забезпечення максимального комфорту та безпеки під час тренувань. Тим не менш, необхідно дотримуватися основних запобіжних заходів при її використанні. Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед складанням і першим використанням. Він містить важливі інструкції для вашої безпеки, а також для правильного встановлення тренажеру. Зберігайте інструкцію для подальшого використання.

Дотримуйтеся цих інструкцій під час використання лави:

1. Зберігайте тренажер у недоступному для дітей та домашніх тварин місці.
2. На лаві одночасно може тренуватися лише одна людина.
3. Якщо під час тренування ви відчуваєте нудоту, запаморочення, біль у грудях або інші аномальні симптоми, негайно припиніть тренуванняй і зверніться до лікаря.
4. Лава повинна бути розміщена на чистій, стійкій і рівній поверхні. Використовуйте килимок для захисту підлоги.
5. Тримайте на відстані не менше 0,6 м від іншого обладнання в приміщенні.
6. Тренажер не призначений для використання у вологих приміщеннях або на відкритому повітрі.
7. Завжди носіть відповідний спортивний одяг і міцне взуття для тренувань.
8. Використовуйте лаву тільки за призначенням, для якого вона була виготовлена. Не робіть ніяких модифікацій і конструктивних змін, не схвалених виробником.
9. Під час тренування приберіть всі гострі предмети з безпосередньої близькості від лави.
10. Особи з руховими, сенсорними або розумовими порушеннями не повинні використовувати лаву без кваліфікованого нагляду.
11. Перед кожним тренуванням на лаві розігрівайтеся і виконуйте вправи на розтяжку.
12. Перед початком тренування перевірте обладнання. Переконайтеся, що всі деталі з'єднані правильно і що всі гайки та болти затягнуті належним чином.
13. Якщо лава пошкоджена або не працює належним чином, не використовуйте її.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років і людей з проблемами зі здоров'ям. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажера. Продавець не несе відповідальності за можливі травми або пошкодження майна, спричинені використанням виробу.

Перелік деталей

(1) Основна рама	(3) М'яке сидіння	(5) Шайба M12	(7) Шайба M8
(2) Задня балка	(4) Гвинт з шестигранником M12X20	(6) Гвинт із шестигранною головкою M8X20	

Інструкція зі встановлення

Для складання вам знадобляться плоский і шестигранний ключі, які входять в комплект набору.

КРОК 1

Прикріпіть задню балку (2) до основної рами (1) за допомогою двох гвинтів M12X20 (4) і двох шайб M12 (5).

КРОК 2

Прикріпіть сидіння (3) до основної рами (1) за допомогою шести гвинтів M8X20 (6) і шести шайб M8 (7).

Обслуговування

1. Після завершення вправи витріть піт з лави, щоб запобігти корозії обладнання. Для чищення використовуйте м'яку тканину або м'які миючі засоби.
2. У разі підвищеного шуму при використанні тренажера необхідно перевірити чи належним чином затягнуті всі гвинти і з'єднання.
3. Тренажер слід розміщувати тільки в чистих і сухих приміщеннях.
4. Не піддавайте тренажер впливу прямих сонячних променів.

Умови гарантії

Продавець надає покупцеві гарантію якості товару строком на 24 місяці. Продавець зобов'язується, що поставлений товар буде придатним для використання за звичайним або погодженим призначенням протягом певного періоду часу.

Умови гарантії не поширюються на дефекти, які виникають у таких випадках:

- Пошкодження, спричинені нещасним випадком, неправильним використанням, неналежним поводженням або транспортуванням.
- Тренажер піддавався несанкціонованому ремонту або маніпуляціям.
- Тренажер було неправильно розміщено (наприклад, на відкритому повітрі).
- Тренажер було механічно пошкоджено внаслідок непередбачуваної події або стихійного лиха.
- Тренажер не використовувався відповідно до інструкції.
- Збиток перевищив ціну виробу.
- Деталі були зношені під час нормального використання (наприклад, зношена оббивка лавки).
- Стан тренажеру погіршився через неналежне зберігання, поводження або догляд з боку користувача.

GymBeam

Tehnične podrobnosti in lastnosti

- **Največja nosilnost:** 454 kg
- **Skupna teža:** 21 kg
- **Dolžina klopi:** 140 cm
- **Višina klopi:** 58 cm
- **Širina klopi:** 43 cm
- **Dolžina sedeža:** 120 cm
- **Debelina sedeža:** 7 cm
- Prevlečeno s trpežnim oblazinjenjem
- Dve kolesi in ročaj za lažje rokovanje s klopjo
- Primerna za vadbo doma in v telovadnici

Varnostna navodila

Ta ravna klop je zasnovana in izdelana tako, da zagotavlja kar največje udobje in varnost med vadbo. Kljub temu je treba pri njeni uporabi upoštevati osnovne previdnostne ukrepe. Pred sestavljanjem in prvo uporabo natančno preberite ta priročnik. Vsebuje pomembna navodila za vašo varnost ter za pravilno namestitev. Priročnik shranite za uporabo v prihodnosti.

Pri uporabi klopi upoštevajte naslednja navodila:

1. Napravo hranite zunaj dosega otrok in hišnih ljubljenčkov.
2. Na klopi lahko vadi le ena oseba naenkrat.
3. Če se med vadbo pojavijo slabost, omotica, bolečine v prsih ali drugi neobičajni simptomi, takoj prenehajte z vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
4. Vadbena klop mora biti postavljena na čisto, stabilno in ravno površino. Za zaščito talne obloge uporabite podlogo.
5. Od druge opreme v prostoru naj bo oddaljena najmanj 0,6 m.
6. Izdelek ni primeren za uporabo v mokrem ali zunanjem okolju.
7. Za vadbo vedno nosite primerna športna oblačila in trpežne čevlje.
8. Stojalo uporabljajte samo za namen, za katerega je bilo izdelano. Ne izvajajte nikakršnih predelav in strukturnih sprememb, ki jih ni odobril proizvajalec.
9. Med vadbo iz bližine klopi odstranite vse ostre predmete.
10. Gibalno, senzorično ali duševno ovirane osebe ne smejo uporabljati klopi brez strokovnega nadzora.
11. Pred začetkom vsake vadbe na klopi se ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
12. Pred začetkom vadbe preverite opremo. Prepričajte se, da so vsi deli pravilno povezani ter da so vse matice in vijaki pravilno priviti.
13. Če je klop poškodovana ali ne deluje pravilno, je ne uporabljajte.

OPOZORILO

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za starejše od 35 let in ljudi z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo katere koli vadbene opreme vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ne nosi nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.

Seznam delov

(1) Glavni okvir	(3) Oblazinjen sedež	(5) Podložka M12	(7) Podložka M8
(2) Zadnji nosilec	(4) Šestkotni vijak M12X20	(6) Šestkotni vijak M8X20	

Navodila za sestavljanje

Za montažo potrebujete ploščati in imbusni ključ, ki sta priložena v paketu.

Korak 1

Z dvema vijakoma M12X20 (4) in dvema podložkama M12 (5) pritrdite zadnji nosilec (2) na glavni okvir (1).

Korak 2

S šestimi vijaki M8X20 (6) in šestimi podložkami M8 (7) pritrdite sedež (3) na glavni okvir (1).

Vzdrževanje

1. Po končani vadbi obrišite znoj s klopi, da preprečite korozijo opreme. Za čiščenje uporabite mehko krpo ali nežna čistilna sredstva.
2. V primeru povečanega hrupa naprave je treba preveriti in pravilno zategniti vse vijake in priključke.
3. Izdelek je treba postaviti samo na čiste in suhe prostore.
4. Izdelka ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

Pogoji garancije

Prodajalec kupcu zagotavlja jamstvo za kakovost blaga za obdobje 24 mesecev. Kot jamstvo za kakovost se prodajalec zaveže, da bo dobavljeno blago v določenem časovnem obdobju primerno za uporabo za običajen ali dogovorjen namen.

Garancijski pogoji ne veljajo za napake, ki se pojavijo v naslednjih primerih:

- Poškodbe, nastale zaradi nesreče, napačne uporabe, nepravilnega ravnanja ali prevoza.
- Izdelek je bil predmet nepooblaščenega popravila ali manipulacije.
- Izdelek ni bil pravilno nameščen (npr. na zunanjih površinah).
- Izdelek je bil mehansko poškodovan zaradi neizogibnega dogodka ali naravne nesreče.
- Izdelek ni bil uporabljen v skladu z navodili.
- Škoda je presegla ceno izdelka.
- Deli so se obrabili pri običajni uporabi (npr. obraba oblazinjenja klopi).
- Stanje izdelka se je poslabšalo zaradi slabega skladiščenja, ravnanja ali nege s strani uporabnika.

Τεχνικές λεπτομέρειες και πληροφορίες

- **Μέγιστο υποστηριζόμενο βάρος:** 454 kg
- **Συνολικό βάρος:** 21 kg
- **Μήκος πάγκου:** 140 cm
- **Ύψος πάγκου:** 58 cm
- **Πλάτος πάγκου:** 43 cm
- **Μήκος του καθίσματος:** 120 cm
- **Πάχος του καθίσματος:** 7 cm
- καλυμμένο με ανθεκτική ταπετσαρία
- δύο ρόδες και μια λαβή για ευκολότερο χειρισμό
- κατάλληλο για άσκηση στο σπίτι και στο γυμναστήριο

Οδηγίες ασφαλείας

Αυτός ο επίπεδος πάγκος έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί για να παρέχει μέγιστη άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της άσκησης. Παρ' όλα αυτά, είναι απαραίτητο να τηρούνται βασικές προφυλάξεις κατά τη χρήση του. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση. Περιέχει σημαντικές οδηγίες για την ασφάλειά σας καθώς και για τη σωστή εγκατάσταση. Φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες κατά τη χρήση του πάγκου:

1. Φυλάξτε τη συσκευή μακριά από παιδιά και κατοικίδια ζώα.
2. Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να κάνει προπόνηση στον πάγκο.
3. Εάν αισθανθείτε ναυτία, ζάλη, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως την άσκηση και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
4. Ο πάγκος πρέπει να τοποθετείται σε καθαρή, σταθερή και ομοιόμορφη επιφάνεια. Χρησιμοποιήστε ένα χαλάκι για να προστατεύσετε την επίστρωση του δαπέδου.
5. Διατηρήστε ελάχιστη απόσταση 0,6 m από άλλο εξοπλισμό στο δωμάτιο.
6. Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για χρήση σε υγρό ή εξωτερικό περιβάλλον.
7. Φοράτε πάντα κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό και ανθεκτικά παπούτσια για την άσκηση.
8. Χρησιμοποιήστε τον πάγκο μόνο για τον σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκε. Μην κάνετε τροποποιήσεις και δομικές αλλαγές που δεν έχουν εγκριθεί από τον κατασκευαστή.
9. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, απομακρύνετε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα από την περιοχή του πάγκου.
10. Άτομα με κινητικές, αισθητηριακές ή διανοητικές αναπηρίες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον πάγκο χωρίς ειδική επίβλεψη.
11. Κάντε προθέρμανση και μερικές ασκήσεις διατάσεων πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση στον πάγκο.
12. Ελέγξτε τον εξοπλισμό πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα έχουν συνδεθεί σωστά και ότι όλα τα παξιμάδια και οι βίδες είναι σωστά σφιγμένα.
13. Εάν ο πάγκος έχει υποστεί ζημιά ή δεν λειτουργεί σωστά, μην τον χρησιμοποιήσετε.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών και άτομα με προβλήματα υγείας. Διαβάζετε πάντα προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιονδήποτε εξοπλισμό προπόνησης. Ο πωλητής δεν φέρει καμία ευθύνη για ενδεχόμενους τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση του προϊόντος.

Κατάλογος εξαρτημάτων

1	Κύριο πλαίσιο	3	Κάθισμα με μαξιλάρι	5	Ροδέλα M12	7	Ροδέλα M8
2	Πίσω δοκός πλαισίου	4	Εξάγωνη βίδα M12X20	6	Εξάγωνη βίδα M8X20		

Οδηγίες συναρμολόγησης

Για τη συναρμολόγηση, θα χρειαστείτε ένα γαλλικό κλειδί και ένα κλειδί Allen, τα οποία περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Bhma 1

Συνδέστε την πίσω δοκό (2) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας δύο βίδες M12X20 (4) και δύο ροδέλες M12 (5).

Bhma 2

Συνδέστε το κάθισμα (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας έξι βίδες M8X20 (6) και έξι ροδέλες M8 (7).

Συντήρηση

1. Μετά το τέλος της άσκησης, σκουπίστε τον ιδρώτα από τον πάγκο για να αποφύγετε τη διάβρωση του εξοπλισμού. Για τον καθαρισμό, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανί ή ήπια καθαριστικά.
2. Σε περίπτωση αυξημένου θορύβου της συσκευής, είναι απαραίτητο να ελέγξετε και να σφίξετε σωστά όλες τις βίδες και τις συνδέσεις.
3. Το προϊόν πρέπει να τοποθετείται μόνο σε καθαρούς και στεγνούς χώρους.
4. Μην εκθέτετε το προϊόν σε άμεσο ηλιακό φως.

Όροι εγγύησης

Ο πωλητής παρέχει στον αγοραστή εγγύηση για την ποιότητα των αγαθών για περίοδο 24 μηνών. Ως εγγύηση ποιότητας, ο πωλητής αναλαμβάνει την υποχρέωση ότι τα παραδιδόμενα αγαθά θα είναι κατάλληλα για χρήση για τον συνήθη ή συμφωνημένο σκοπό κατά τη διάρκεια ορισμένης χρονικής περιόδου.

Οι όροι εγγύησης δεν ισχύουν για ελαττώματα που προκύπτουν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Ζημιά που προκλήθηκε από ατύχημα, κακή χρήση, ακατάλληλο χειρισμό ή μεταφορά.
- Το προϊόν έχει υποστεί μη εξουσιοδοτημένη επισκευή ή χειρισμό.
- Το προϊόν δεν είχε τοποθετηθεί σωστά (π.χ. σε εξωτερικούς χώρους).
- Το προϊόν υπέστη μηχανική βλάβη από αναπόφευκτο γεγονός ή φυσική καταστροφή.
- Το προϊόν δεν χρησιμοποιήθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Η ζημία ξεπέρασε την τιμή του προϊόντος.
- Τα μέρη έχουν φθαρεί κατά τη συνήθη χρήση (π.χ. φθορά της ταπετσαρίας του πάγκου).
- Η κατάσταση του προϊόντος έχει επιδεινωθεί λόγω κακής αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

GymBeam

Made for/ Hergestellt für/ Wyprodukowano dla/ Vyrobeno pro/ Vyrobené pre/ Számára gyártva/ Produs pentru/ Prodotto per/ Izrađeno za/ Произведено за/ Зроблено для/ Narejeno za/ Για λογαριασμό της: GymBeam GmbH,
Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.

Distributor/ Vertreiber/ Dystrybutor/ Distributor/ Distribútor/ Forgalmazó/ Distribuitor/ Distributore/ Distributer/ Дистрибутор/ Дистриб'ютор/ Distributor/ Διανομέας:
GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Made In/Hergestellt in/ Wyprodukowano w/ Vyrobeno v/ Vyrobené v/ Készült/ Fabricat în/ Fatto in/ Proizvedeno u/ Произведено в/ Произведено в/ Narejeno v/ Παράγεται/ Proizvedeno u: China

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it