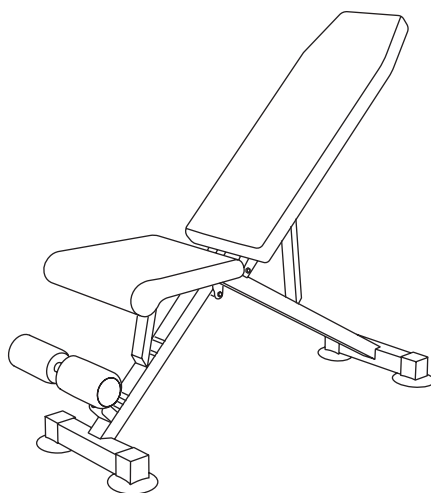


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

Tx - 150B



BG ТРЕНИРОВЪЧНА ПЕЙКА

CZ TRÉNINKOVÁ LAVICE

DE TRAININGSBANK

EN TRAINING BENCH

ES BANCO DE ENTRENAMIENTO

FR BANC DE MUSCULATION

HU EDZŐPAD

IT PANCA DA ALLENAMENTO

NL TRAININGSBANK

PL ŁAWKA TRENINGOWA

RO BANCĂ DE ANTRENAMENT

SK TRÉNINGOVÁ LAVICA

UA ТРЕНУВАЛЬНА ЛАВА

BG	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	01
CZ	UPOZORNĚNÍ	02
DE	WARNUNGEN	03
EN	WARNINGS.	04
ES	ADVERTENCIAS	05
FR	AVERTISSEMENTS	06
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	07
IT	AVVERTENZE	08
NL	WAARSCHUWINGEN.	09
PL	OSTRZEŻENIA	10
RO	AVERTISMENTE	11
SK	UPOZORNENIE.	12
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.	13
	СПИСОК С ЧАСТИ / SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	14
	МОНТАЖ / MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTÁZ / ASAMBLARE / MONTÁZ / УСТАНОВКА	15
BG	ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА	21
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	22
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	23
EN	INSTRUCTION	24
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	25
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION.	26
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	27
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	28
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	29
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	30
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	31
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	32
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	33

ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ УРЕДА, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО ИНСТРУКЦИИТЕ И ГИ ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА УПОТРЕБА.

ОБЩА БЕЗОПАСНОСТ

1. Безопасната употреба изисква правилно сглобяване и използване на оборудването в съответствие с инструкциите. Запознайте всички потребители с предупрежденията и предпазните мерки.
2. Продуктът е спортно оборудване, а не играчка. Деца и домашни любимци не трябва да имат достъп до оборудването или мястото на неговото използване.
3. Продуктът е предназначен само за домашна употреба. Не е подходящ за търговска, професионална или терапевтична употреба.
4. Използвайте пейката само за силови и общоразвиващи упражнения в седнало или легнало положение, в съответствие с инструкциите.
5. Не стъпвайте върху пейката и не я използвайте като платформа. Не сядайте и не се облягайте върху елементи, които не са предназначени за това.
6. Не превишавайте максимално допустимото натоварване на пейката или максималното натоварване на отделните елементи на пейката, посочени в инструкцията.
7. Не модифицирайте оборудването и не използвайте аксесоари или елементи, които не са предвидени от производителя.

СГЛОБЯВАНЕ И ПОЗИЦИОНИРАНЕ

1. Преди сглобяване проверете комплектността и състоянието на частите и защитете пода с постелка или друг защитен материал. Сглобете оборудването съгласно инструкцията и затегнете добре всички връзки.
2. Поставете пейката върху твърда, равна, стабилна, чиста и суха повърхност. Препоръчва се използването на защитна постелка под оборудването.
3. Осигурете достатъчно свободно пространство около пейката за безопасно изпълнение на упражненията.
4. Преди всяка употреба проверявайте стабилността и техническото състояние на оборудването, особено винтовете, връзките, тапицерията и регулиращите механизми. Не използвайте пейката, ако някой елемент е повреден, разхлабен или корозирал.
5. Преди тренировка се уверете, че размерите, диапазонът на регулиране и конструкцията на пейката са подходящи за Вашия ръст и телосложение. Не използвайте пейката, ако тя не позволява заемането на правилна и стабилна позиция по време на упражнения.

УПОТРЕБА И ТРЕНИРОВКА

1. Преди упражнения се уверете, че механизмите за регулиране на облегалката, седалката и другите регулируеми елементи са правилно настроени и надеждно заключени.
2. При регулиране на облегалката, седалката и други подвижни елементи внимавайте да не притиснете пръстите или ръцете си.
3. Не регулирайте облегалката, седалката или други елементи на пейката по време на упражнения.
4. При използване на подвижните елементи дръжте ръцете и другите части на тялото на безопасно разстояние от точките на въртене и местата на свързване.
5. Натоварвайте допълнителните елементи равномерно от двете страни. Неравномерното натоварване може да доведе до загуба на стабилност или преобръщане на оборудването.
6. Оборудването може да се използва само от един човек едновременно.
7. По време на упражнения носете спортни обувки с неплъзгаща се подметка и прилепнало облекло, което не ограничава движенията и не може да се закачи за оборудването.
8. Загreetйте преди тренировка. Тренирайте според възможностите си и не претоварвайте организма.
9. Преди упражнения се уверете, че позицията на пейката е подходяща за изпълняваното упражнение и е стабилна.
10. Изпълнявайте упражненията контролирано. Избягвайте резки движения, които могат да доведат до загуба на равновесие, преместване или преобръщане на пейката.
11. При упражнения с голямо натоварване се препоръчва помощта на втори човек.

ЗДРАВЕ

1. Хора със здравословни проблеми, особено свързани с гръбначния стълб, ставите или сърдечно-съдовата система, както и лица, приемащи лекарства, влияещи върху кръвното налягане или пулса, трябва да се консултират с лекар преди тренировка.
2. Не използвайте оборудването, ако сте уморени, отслабнали или под въздействието на алкохол, лекарства или други вещества, които могат да повлияят на концентрацията, координацията или рефлексите.
3. При болка, замаяване, задух, неравномерен сърдечен ритъм, гадене, слабост или други обезпокоителни симптоми незабавно прекратете упражненията и се консултирайте с лекар.

ПОЧИСТВАНЕ И СЪХРАНЕНИЕ

1. Използвайте и съхранявайте оборудването на сухо и сенчесто място, далеч от влага, пряка слънчева светлина, източници на топлина и открит огън.
2. Не поставяйте остри предмети в близост до пейката. Пазете тапицерията от контакт с остри или твърди ръбове, които могат да причинят порязване, пробиване или други повреди.
3. Почиствайте редовно повърхността с влажна кърпа, за да отстраните замърсяванията и потта, след което я подсушавайте добре.

**PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY.
USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

OBCENÁ BEZPEČNOST

1. Bezpečné používání vyžaduje správnou montáž a používání zařízení v souladu s návodem. Seznamte všechny uživatele s varováními a bezpečnostními opatřeními.
2. Výrobek je sportovní vybavení, nikoli hračka. Děti a domácí zvířata by neměly mít přístup k zařízení ani k místu jeho používání.
3. Výrobek je určen výhradně pro domácí použití. Není vhodný pro komerční, profesionální ani terapeutické použití.
4. Lavici používejte výhradně pro silová a kondiční cvičení vsedě nebo vleže v souladu s návodem.
5. Nestoupejte na lavici ani ji nepoužívejte jako stupínek. Nesedejte si ani se neopírejte o části, které k tomu nejsou určeny.
6. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení lavice ani maximální zatížení jejích jednotlivých částí uvedené v návodu.
7. Zařízení neupravujte ani nepoužívejte příslušenství nebo prvky, které nejsou určeny výrobcem.

MONTÁŽ A UMÍSTĚNÍ

1. Před montáží zkontrolujte úplnost a stav dílů a chraňte podlahu podložkou nebo jiným ochranným materiálem. Zařízení sestavte podle návodu a všechny spoje důkladně utáhněte.
2. Umístěte lavici na tvrdý, rovný, stabilní, čistý a suchý povrch. Doporučuje se používat pod zařízením ochrannou podložku.
3. Zajistěte kolem lavice dostatek volného prostoru pro bezpečné cvičení.
4. Před každým použitím zkontrolujte stabilitu a technický stav zařízení, zejména šrouby, spoje, čalounění a nastavovací mechanismy. Lavici nepoužívejte, pokud je některá část poškozená, uvolněná nebo zkorodovaná.
5. Před tréninkem se ujistěte, že rozměry, rozsah nastavení a konstrukce lavice odpovídají vaší výšce a tělesné stavbě. Lavici nepoužívejte, pokud neumožňuje zaujmout správnou a stabilní polohu při cvičení.

POUŽÍVÁNÍ A TRÉNINK

1. Před cvičením se ujistěte, že jsou mechanismy nastavení opěradla, sedadla a dalších nastavitelných částí správně nastaveny a bezpečně zajištěny.
2. Při nastavování opěradla, sedadla a dalších pohyblivých částí dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty nebo ruce.
3. Během cvičení nenastavujte opěradlo, sedadlo ani jiné části lavice.
4. Při používání pohyblivých částí udržíte ruce a ostatní části těla v bezpečné vzdálenosti od otočných bodů a spojů.
5. Přídavné části zatěžujte rovnoměrně na obou stranách. Nerovnoměrné zatížení může způsobit ztrátu stability nebo převrácení zařízení.
6. Zařízení smí používat pouze jedna osoba současně.
7. Při cvičení používejte sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavý oděv, který neomezuje pohyb a nemůže se zachytit o zařízení.
8. Před tréninkem se zahřejte. Cvičte podle svých možností a nepřetěžujte se.
9. Před cvičením se ujistěte, že je poloha lavice vhodná pro prováděné cvičení a stabilní.
10. Cvičte kontrolovaně. Vyvarujte se prudkých pohybů, které mohou vést ke ztrátě rovnováhy, posunutí nebo převrácení lavice.
11. Při cvičení s vysokou zátěží se doporučuje jištění druhou osobou.

ZDRAVÍ

1. Osoby se zdravotními problémy, zejména s páteří, klouby nebo kardiovaskulárním systémem, a osoby užívající léky ovlivňující krevní tlak nebo srdeční frekvenci by se měly před tréninkem poradit s lékařem.
2. Zařízení nepoužívejte, pokud jste unavení, oslabení nebo pod vlivem alkoholu, léků či jiných látek, které mohou ovlivnit soustředění, koordinaci nebo reflexy.
3. V případě bolesti, závratí, dušnosti, nepravidelného srdečního rytmu, nevolnosti, slabosti nebo jiných znepokojivých příznaků okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.

ČIŠTĚNÍ A SKLADOVÁNÍ

1. Zařízení používejte a skladujte na suchém a stinném místě, mimo dosah vlhkosti, přímého slunečního záření, zdrojů tepla a otevřeného ohně.
2. Neumísťujte ostré předměty do blízkosti lavice. Chraňte čalounění před kontaktem s ostrými nebo tvrdými hranami, které mohou způsobit jeho proříznutí, propíchnutí nebo jiné poškození.
3. Povrch pravidelně čistěte vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a pot, a poté jej důkladně osušte.

VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

ALLGEMEINE SICHERHEIT

1. Eine sichere Nutzung setzt die ordnungsgemäße Montage und Verwendung des Geräts gemäß der Anleitung voraus. Machen Sie alle Benutzer mit den Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen vertraut.
2. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Kinder und Haustiere sollten keinen Zugang zum Gerät oder zum Trainingsbereich haben.
3. Das Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es ist nicht für gewerbliche, professionelle oder therapeutische Zwecke geeignet.
4. Verwenden Sie die Bank ausschließlich für Kraft- und allgemeine Fitnessübungen im Sitzen oder Liegen gemäß der Anleitung.
5. Stellen Sie sich nicht auf die Bank und verwenden Sie sie nicht als Tritt oder Plattform. Setzen oder stützen Sie sich nicht auf Teile, die dafür nicht vorgesehen sind.
6. Überschreiten Sie weder die in der Anleitung angegebene maximale Belastung der Bank noch die maximalen Belastungen ihrer einzelnen Komponenten.
7. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zubehörteile oder Komponenten, die nicht vom Hersteller vorgesehen sind.

MONTAGE UND AUFSTELLUNG

1. Prüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit und den Zustand der Teile und schützen Sie den Boden mit einer Matte oder einem anderen Schutzmaterial. Montieren Sie das Gerät gemäß der Anleitung und ziehen Sie alle Verbindungen fest an.
2. Stellen Sie die Bank auf eine feste, ebene, stabile, saubere und trockene Fläche. Die Verwendung einer Schutzmatte unter dem Gerät wird empfohlen.
3. Sorgen Sie für ausreichend freien Raum um die Bank, damit die Übungen sicher ausgeführt werden können.
4. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung die Stabilität und den technischen Zustand des Geräts, insbesondere Schrauben, Verbindungen, Polsterung und Verstellmechanismen. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn ein Teil beschädigt, locker oder korrodiert ist.
5. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass Abmessungen, Verstellbereich und Konstruktion der Bank für Ihre Körpergröße und Ihren Körperbau geeignet sind. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn sie keine korrekte und stabile Trainingsposition ermöglicht.

BENUTZUNG UND TRAINING

1. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Verstellmechanismen von Rückenlehne, Sitz und anderen verstellbaren Teilen korrekt eingestellt und sicher verriegelt sind.
2. Achten Sie beim Verstellen von Rückenlehne, Sitz und anderen beweglichen Teilen darauf, dass Finger oder Hände nicht eingeklemmt werden.
3. Verstellen Sie Rückenlehne, Sitz oder andere Teile der Bank nicht während des Trainings.
4. Halten Sie bei der Verwendung beweglicher Teile Hände und andere Körperteile in sicherem Abstand zu Drehpunkten und Verbindungsstellen.
5. Belasten Sie zusätzliche Komponenten auf beiden Seiten gleichmäßig. Eine ungleichmäßige Belastung kann zum Verlust der Stabilität oder zum Umkippen des Geräts führen.
6. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
7. Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit rutschfester Sohle und eng anliegende Kleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und sich nicht am Gerät verfangen kann.
8. Wärmen Sie sich vor dem Training auf. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit und vermeiden Sie Überlastung.
9. Stellen Sie vor Beginn der Übung sicher, dass die Position der Bank für die jeweilige Übung geeignet und stabil ist.
10. Führen Sie die Übungen kontrolliert aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die zu Gleichgewichtsverlust, Verschieben oder Umkippen der Bank führen können.
11. Bei Übungen mit hohen Gewichten wird die Unterstützung durch eine zweite Person empfohlen.

GESUNDHEIT

1. Personen mit gesundheitlichen Problemen, insbesondere an Wirbelsäule, Gelenken oder Herz-Kreislauf-System, sowie Personen, die Medikamente einnehmen, die Blutdruck oder Herzfrequenz beeinflussen, sollten vor dem Training einen Arzt konsultieren.
2. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie müde oder geschwächt sind oder unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder anderen Substanzen stehen, die Konzentration, Koordination oder Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.
3. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot, unregelmäßigem Herzschlag, Übelkeit, Schwäche oder anderen beunruhigenden Symptomen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.

REINIGUNG UND LAGERUNG

1. Verwenden und lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung, Wärmequellen und offenem Feuer.
2. Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe der Bank. Schützen Sie die Polsterung vor scharfen oder harten Kanten, die Schnitte, Einstiche oder andere Beschädigungen verursachen können.
3. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Schweiß zu entfernen, und trocknen Sie sie anschließend gründlich ab.

BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

GENERAL SAFETY

1. Safe use requires correct assembly and use of the equipment in accordance with the instructions. Make sure all users are familiar with the warnings and precautions.
2. This product is sports equipment, not a toy. Children and pets should not have access to the equipment or the area where it is used.
3. The product is intended for home use only. It is not suitable for commercial, professional or therapeutic use.
4. Use the bench only for strength and general fitness exercises in a seated or lying position, in accordance with the instructions.
5. Do not stand on the bench or use it as a step or platform. Do not sit or lean on parts that are not intended for this purpose.
6. Do not exceed the maximum permissible load of the bench or the maximum loads of its individual components specified in the instructions.
7. Do not modify the equipment or use accessories or components not intended by the manufacturer.

ASSEMBLY AND POSITIONING

1. Before assembly, check that all parts are present and in good condition, and protect the floor with a mat or other protective material. Assemble the equipment according to the instructions and securely tighten all connections.
2. Place the bench on a hard, level, stable, clean and dry surface. The use of a protective mat underneath the equipment is recommended.
3. Ensure sufficient free space around the bench for safe exercise.
4. Before each use, check the stability and condition of the equipment, particularly the bolts, connections, upholstery and adjustment mechanisms. Do not use the bench if any component is damaged, loose or corroded.
5. Before training, make sure that the dimensions, adjustment range and design of the bench are suitable for your height and body size. Do not use the bench if it does not allow you to maintain a correct and stable position during exercise.

USE AND TRAINING

1. Before exercising, make sure that the adjustment mechanisms of the backrest, seat and other adjustable components are correctly positioned and securely locked.
2. When adjusting the backrest, seat or other moving components, take care to avoid trapping or pinching your fingers or hands.
3. Do not adjust the backrest, seat or other parts of the bench while exercising.
4. When using moving components, keep your hands and other body parts at a safe distance from pivot points and joints.
5. Load additional components evenly on both sides. Uneven loading may cause loss of stability or the equipment to tip over.
6. Only one person may use the equipment at a time.
7. Wear sports shoes with non-slip soles and close-fitting clothing that does not restrict movement and cannot become caught on the equipment.
8. Warm up before training. Exercise within your abilities and do not overexert yourself.
9. Before starting an exercise, make sure that the bench position is appropriate for the exercise and is stable.
10. Perform exercises in a controlled manner. Avoid sudden movements that may cause loss of balance or cause the bench to move or tip over.
11. When exercising with heavy loads, the assistance of a spotter is recommended.

HEALTH

1. People with health problems, particularly conditions affecting the spine, joints or cardiovascular system, and those taking medication that affects blood pressure or heart rate should consult a doctor before training.
2. Do not use the equipment if you are tired, weak or under the influence of alcohol, medication or other substances that may affect concentration, coordination or reflexes.
3. If you experience pain, dizziness, shortness of breath, irregular heartbeat, nausea, weakness or other concerning symptoms, stop exercising immediately and consult a doctor.

CLEANING AND STORAGE

1. Use and store the equipment in a dry, shaded place, away from moisture, direct sunlight, heat sources and open flames.
2. Do not place sharp objects near the bench. Protect the upholstery from contact with sharp or hard edges that could cause cuts, punctures or other damage.
3. Regularly clean the surface with a damp cloth to remove dirt and sweat, then wipe it thoroughly dry.

ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

SEGURIDAD GENERAL

1. El uso seguro requiere un montaje correcto y la utilización del equipo de acuerdo con las instrucciones. Informe a todos los usuarios sobre las advertencias y medidas de precaución.
2. El producto es un equipo deportivo, no un juguete. Los niños y las mascotas no deben tener acceso al equipo ni a la zona donde se utiliza.
3. El producto está destinado exclusivamente al uso doméstico. No es apto para uso comercial, profesional ni terapéutico.
4. Utilice el banco únicamente para ejercicios de fuerza y acondicionamiento general en posición sentada o tumbada, de acuerdo con las instrucciones.
5. No se ponga de pie sobre el banco ni lo utilice como escalón o plataforma. No se siente ni se apoye en elementos que no estén destinados a ello.
6. No supere la carga máxima permitida del banco ni las cargas máximas de sus componentes individuales indicadas en las instrucciones.
7. No modifique el equipo ni utilice accesorios o componentes no previstos por el fabricante.

MONTAJE Y COLOCACIÓN

1. Antes del montaje, compruebe que todos los componentes estén completos y en buen estado y proteja el suelo con una esterilla u otro material protector. Monte el equipo según las instrucciones y apriete firmemente todas las conexiones.
2. Coloque el banco sobre una superficie dura, plana, estable, limpia y seca. Se recomienda utilizar una esterilla protectora debajo del equipo.
3. Deje suficiente espacio libre alrededor del banco para realizar los ejercicios de forma segura.
4. Antes de cada uso, compruebe la estabilidad y el estado técnico del equipo, especialmente los tornillos, conexiones, tapizado y mecanismos de ajuste. No utilice el banco si algún componente está dañado, suelto o corroído.
5. Antes de entrenar, asegúrese de que las dimensiones, el rango de ajuste y la construcción del banco sean adecuados para su altura y constitución física. No utilice el banco si no le permite adoptar una posición correcta y estable durante los ejercicios.

USO Y ENTRENAMIENTO

1. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que los mecanismos de ajuste del respaldo, asiento y demás elementos regulables estén correctamente colocados y bloqueados de forma segura.
2. Al ajustar el respaldo, el asiento u otros elementos móviles, tenga cuidado para evitar atraparse o pellizcarse los dedos o las manos.
3. No ajuste el respaldo, el asiento ni otros elementos del banco durante el ejercicio.
4. Al utilizar elementos móviles, mantenga las manos y otras partes del cuerpo a una distancia segura de los puntos de giro y las articulaciones.
5. Cargue los elementos adicionales de forma uniforme en ambos lados. Una carga desigual puede provocar pérdida de estabilidad o el vuelco del equipo.
6. El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
7. Durante el ejercicio, utilice calzado deportivo con suela antideslizante y ropa ajustada que no limite los movimientos ni pueda engancharse en el equipo.
8. Realice un calentamiento antes del entrenamiento. Entrene de acuerdo con sus capacidades y evite sobrecargarse.
9. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que la posición del banco sea adecuada para el ejercicio y estable.
10. Realice los ejercicios de forma controlada. Evite movimientos bruscos que puedan provocar pérdida de equilibrio, desplazamiento o vuelco del banco.
11. Para ejercicios con cargas elevadas, se recomienda la asistencia de otra persona.

SALUD

1. Las personas con problemas de salud, especialmente relacionados con la columna vertebral, las articulaciones o el sistema cardiovascular, así como quienes tomen medicamentos que afecten a la presión arterial o al ritmo cardíaco, deben consultar a un médico antes de entrenar.
2. No utilice el equipo si está cansado, débil o bajo la influencia de alcohol, medicamentos u otras sustancias que puedan afectar a la concentración, coordinación o reflejos.
3. En caso de dolor, mareos, dificultad para respirar, ritmo cardíaco irregular, náuseas, debilidad u otros síntomas preocupantes, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

1. Utilice y guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, alejado de la humedad, la luz solar directa, fuentes de calor y llamas abiertas.
2. No coloque objetos afilados cerca del banco. Proteja el tapizado del contacto con bordes afilados o duros que puedan provocar cortes, perforaciones u otros daños.
3. Limpie regularmente la superficie con un paño húmedo para eliminar la suciedad y el sudor y, a continuación, séquela completamente.

**AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS.
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.**

SÉCURITÉ GÉNÉRALE

1. Une utilisation sûre nécessite un montage correct et une utilisation de l'équipement conformément aux instructions. Informez tous les utilisateurs des avertissements et des précautions à respecter.
2. Ce produit est un équipement sportif et non un jouet. Les enfants et les animaux domestiques ne doivent pas avoir accès à l'équipement ni à la zone où il est utilisé.
3. Le produit est destiné exclusivement à un usage domestique. Il ne convient pas à un usage commercial, professionnel ou thérapeutique.
4. Utilisez le banc uniquement pour des exercices de musculation et de conditionnement général en position assise ou allongée, conformément aux instructions.
5. Ne montez pas sur le banc et ne l'utilisez pas comme marchepied ou plateforme. Ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur des éléments qui ne sont pas prévus à cet effet.
6. Ne dépassez pas la charge maximale autorisée du banc ni les charges maximales de ses différents éléments indiquées dans le mode d'emploi.
7. Ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez pas d'accessoires ou d'éléments non prévus par le fabricant.

MONTAGE ET INSTALLATION

1. Avant le montage, vérifiez que toutes les pièces sont présentes et en bon état et protégez le sol avec un tapis ou un autre matériau de protection. Montez l'équipement conformément aux instructions et serrez fermement toutes les connexions.
2. Placez le banc sur une surface dure, plane, stable, propre et sèche. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection sous l'équipement.
3. Prévoyez suffisamment d'espace libre autour du banc pour effectuer les exercices en toute sécurité.
4. Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité et l'état technique de l'équipement, notamment les vis, les connexions, le revêtement et les mécanismes de réglage. N'utilisez pas le banc si un élément est endommagé, desserré ou corrodé.
5. Avant l'entraînement, assurez-vous que les dimensions, la plage de réglage et la conception du banc sont adaptées à votre taille et à votre morphologie. N'utilisez pas le banc s'il ne vous permet pas d'adopter une position correcte et stable pendant l'exercice.

UTILISATION ET ENTRAÎNEMENT

1. Avant l'exercice, assurez-vous que les mécanismes de réglage du dossier, de l'assise et des autres éléments réglables sont correctement positionnés et solidement verrouillés.
2. Lors du réglage du dossier, de l'assise ou d'autres éléments mobiles, veillez à ne pas vous coincer ou pincer les doigts ou les mains.
3. Ne réglez pas le dossier, l'assise ou d'autres éléments du banc pendant l'exercice.
4. Lors de l'utilisation d'éléments mobiles, maintenez les mains et les autres parties du corps à une distance sûre des points de pivot et des articulations.
5. Chargez les éléments supplémentaires de manière uniforme des deux côtés. Une charge inégale peut entraîner une perte de stabilité ou le basculement de l'équipement.
6. L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
7. Pendant l'exercice, portez des chaussures de sport à semelles antidérapantes et des vêtements ajustés qui ne limitent pas les mouvements et ne risquent pas de se prendre dans l'équipement.
8. Échauffez-vous avant l'entraînement. Entraînez-vous selon vos capacités et évitez tout effort excessif.
9. Avant de commencer un exercice, assurez-vous que la position du banc est adaptée à l'exercice et qu'il est stable.
10. Effectuez les exercices de manière contrôlée. Évitez les mouvements brusques susceptibles d'entraîner une perte d'équilibre, le déplacement ou le basculement du banc.
11. Pour les exercices avec des charges lourdes, l'assistance d'une deuxième personne est recommandée.

SANTÉ

1. Les personnes ayant des problèmes de santé, notamment au niveau de la colonne vertébrale, des articulations ou du système cardiovasculaire, ainsi que celles prenant des médicaments influençant la pression artérielle ou la fréquence cardiaque, doivent consulter un médecin avant l'entraînement.
2. N'utilisez pas l'équipement si vous êtes fatigué, affaibli ou sous l'influence de l'alcool, de médicaments ou d'autres substances pouvant affecter la concentration, la coordination ou les réflexes.
3. En cas de douleur, vertiges, essoufflement, rythme cardiaque irrégulier, nausées, faiblesse ou autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

NETTOYAGE ET STOCKAGE

1. Utilisez et stockez l'équipement dans un endroit sec et ombragé, à l'abri de l'humidité, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et des flammes nues.
2. Ne placez pas d'objets pointus à proximité du banc. Protégez le revêtement contre tout contact avec des bords pointus ou durs susceptibles de provoquer des coupures, des perforations ou d'autres dommages.
3. Nettoyez régulièrement la surface avec un chiffon humide afin d'éliminer la saleté et la transpiration, puis essuyez-la soigneusement.

A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST, ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁG

1. A biztonságos használatához a berendezést megfelelően kell összeszerelni és az útmutatónak megfelelően használni. Ismertesse minden felhasználóval a figyelmeztetéseket és óvintézkedéseket.
2. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekek és háziállatok ne férjenek hozzá a berendezéshez vagy annak használati területéhez.
3. A termék kizárólag otthoni használatra készült. Nem alkalmas kereskedelmi, professzionális vagy terápiás használatra.
4. A padot kizárólag ülő vagy fekvő helyzetben végzett erősítő és általános kondicionáló gyakorlatokhoz használja, az útmutatónak megfelelően.
5. Ne álljon a padra, és ne használja fellépőként vagy emelvényként. Ne üljön és ne támaszkodjon olyan elemekre, amelyek nem erre szolgálnak.
6. Ne lépje túl a pad vagy egyes elemeinek az útmutatóban megadott maximális megengedett terhelését.
7. Ne módosítsa a berendezést, és ne használjon a gyártó által nem előírt tartozékokat vagy elemeket.

ÖSSZESZERELÉS ÉS ELHELYEZÉS

1. Összeszerelés előtt ellenőrizze az alkatrészek hiánytalanságát és állapotát, és védje a padlót szőnyeggel vagy más védőanyaggal. A berendezést az útmutató szerint szerelje össze, és minden csatlakozást szorosan húzzon meg.
2. A padot kemény, sík, stabil, tiszta és száraz felületre helyezze. A berendezés alatt védőszőnyeg használata ajánlott.
3. Biztosítson elegendő szabad helyet a pad körül a biztonságos edzéshez.
4. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezés stabilitását és műszaki állapotát, különösen a csavarokat, csatlakozásokat, kárpitot és állítómechanizmusokat. Ne használja a padot, ha bármely eleme sérült, meglazult vagy korrodált.
5. Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a pad méretei, állítási tartománya és kialakítása megfelel az Ön magasságának és testalkatának. Ne használja a padot, ha az nem teszi lehetővé a helyes és stabil testhelyzet felvételét.

HASZNÁLAT ÉS EDZÉS

1. Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a háttámla, az ülés és más állítható elemek állítómechanizmusai megfelelően vannak beállítva és biztonságosan rögzítve.
2. A háttámla, az ülés és más mozgó elemek beállításakor ügyeljen arra, hogy ne csípje be az ujjait vagy a kezét.
3. Edzés közben ne állítsa a háttámlát, az ülést vagy a pad más elemeit.
4. A mozgó elemek használatakor tartsa kezét és más testrészeit biztonságos távolságban a forgáspontoktól és csatlakozási helyektől.
5. A kiegészítő elemeket mindkét oldalon egyenletesen terhelje. Az egyenetlen terhelés a berendezés stabilitásának elvesztését vagy felborulását okozhatja.
6. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
7. Edzés közben viseljen csúszásmentes talpú sportcipőt és testhezálló ruházatot, amely nem korlátozza a mozgást és nem akadhat bele a berendezésbe.
8. Edzés előtt melegítsen be. Saját képességeinek megfelelően edzen, és ne terhelje túl magát.
9. A gyakorlat megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a pad helyzete megfelelő az adott gyakorlathoz és stabil.
10. A gyakorlatokat kontrolláltan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amelyek egyensúlyvesztést, a pad elmozdulását vagy felborulását okozhatják.
11. Nagy terheléssel végzett gyakorlatoknál egy másik személy biztosítása ajánlott.

EGÉSZSÉG

1. Egészségügyi problémákkal, különösen gerinc-, ízületi vagy szív- és érrendszeri panaszokkal küzdő személyek, valamint a vérnyomást vagy pulzust befolyásoló gyógyszereket szedők edzés előtt konzultáljanak orvossal.
2. Ne használja a berendezést, ha fáradt, gyenge, illetve alkohol, gyógyszer vagy más, a koncentrációt, koordinációt vagy reflexeket befolyásoló szer hatása alatt áll.
3. Fájdalom, szédülés, légszomj, szabálytalan szívverés, hányinger, gyengeség vagy más aggasztó tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.

TISZTÍTÁS ÉS TÁROLÁS

1. A berendezést száraz, árnyékos helyen használja és tárolja, nedvességtől, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol.
2. Ne helyezzen éles tárgyakat a pad közelébe. Óvja a kárpitot az éles vagy kemény szélekkel való érintkezéstől, amelyek vágást, szúrást vagy más sérülést okozhatnak.
3. A felületet rendszeresen tisztítsa nedves ruhával a szennyeződés és az izzadság eltávolítása érdekében, majd alaposan törölje szárazra.

PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER UN USO FUTURO.

SICUREZZA GENERALE

1. Un utilizzo sicuro richiede il corretto montaggio e l'uso dell'attrezzatura in conformità alle istruzioni. Informare tutti gli utilizzatori delle avvertenze e delle precauzioni.
2. Il prodotto è un'attrezzatura sportiva, non un giocattolo. Bambini e animali domestici non devono avere accesso all'attrezzatura o all'area in cui viene utilizzata.
3. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non è adatto per uso commerciale, professionale o terapeutico.
4. Utilizzare la panca esclusivamente per esercizi di forza e allenamento generale in posizione seduta o sdraiata, in conformità alle istruzioni.
5. Non salire in piedi sulla panca e non utilizzarla come gradino o piattaforma. Non sedersi né appoggiarsi su elementi non destinati a tale scopo.
6. Non superare il carico massimo consentito della panca né i carichi massimi dei singoli componenti indicati nelle istruzioni.
7. Non modificare l'attrezzatura e non utilizzare accessori o componenti non previsti dal produttore.

MONTAGGIO E POSIZIONAMENTO

1. Prima del montaggio, controllare la completezza e le condizioni dei componenti e proteggere il pavimento con un tappetino o altro materiale protettivo. Montare l'attrezzatura secondo le istruzioni e serrare saldamente tutti i collegamenti.
2. Posizionare la panca su una superficie dura, piana, stabile, pulita e asciutta. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
3. Lasciare spazio libero sufficiente intorno alla panca per eseguire gli esercizi in sicurezza.
4. Prima di ogni utilizzo, controllare la stabilità e le condizioni tecniche dell'attrezzatura, in particolare viti, collegamenti, rivestimento e meccanismi di regolazione. Non utilizzare la panca se un componente è danneggiato, allentato o corroso.
5. Prima dell'allenamento, assicurarsi che le dimensioni, l'intervallo di regolazione e la struttura della panca siano adatti alla propria altezza e corporatura. Non utilizzare la panca se non consente di assumere una posizione corretta e stabile durante gli esercizi.

USO E ALLENAMENTO

1. Prima dell'esercizio, assicurarsi che i meccanismi di regolazione dello schienale, del sedile e degli altri elementi regolabili siano correttamente posizionati e saldamente bloccati.
2. Durante la regolazione dello schienale, del sedile o di altri elementi mobili, prestare attenzione per evitare di schiacciare o pizzicare le dita o le mani.
3. Non regolare lo schienale, il sedile o altri elementi della panca durante l'esercizio.
4. Durante l'utilizzo degli elementi mobili, mantenere le mani e le altre parti del corpo a distanza di sicurezza dai punti di rotazione e dalle giunzioni.
5. Caricare gli elementi aggiuntivi in modo uniforme su entrambi i lati. Un carico non uniforme può causare la perdita di stabilità o il ribaltamento dell'attrezzatura.
6. L'attrezzatura può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
7. Durante l'esercizio utilizzare scarpe sportive con suola antiscivolo e abbigliamento aderente che non limiti i movimenti e non possa impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Eseguire un riscaldamento prima dell'allenamento. Allenarsi in base alle proprie capacità e non sovraccaricare il corpo.
9. Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi che la posizione della panca sia adatta all'esercizio e stabile.
10. Eseguire gli esercizi in modo controllato. Evitare movimenti bruschi che possano causare perdita di equilibrio, spostamento o ribaltamento della panca.
11. Per gli esercizi con carichi elevati, si raccomanda l'assistenza di un'altra persona.

SALUTE

1. Le persone con problemi di salute, in particolare alla colonna vertebrale, alle articolazioni o al sistema cardiovascolare, e coloro che assumono farmaci che influenzano la pressione sanguigna o la frequenza cardiaca devono consultare un medico prima dell'allenamento.
2. Non utilizzare l'attrezzatura in caso di stanchezza, debolezza o sotto l'influenza di alcol, farmaci o altre sostanze che possono influire sulla concentrazione, coordinazione o sui riflessi.
3. In caso di dolore, vertigini, difficoltà respiratorie, battito cardiaco irregolare, nausea, debolezza o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.

PULIZIA E CONSERVAZIONE

1. Utilizzare e conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, luce solare diretta, fonti di calore e fiamme libere.
2. Non collocare oggetti appuntiti vicino alla panca. Proteggere il rivestimento dal contatto con bordi appuntiti o duri che potrebbero causare tagli, perforazioni o altri danni.
3. Pulire regolarmente la superficie con un panno umido per rimuovere sporco e sudore, quindi asciugarla accuratamente.

LEES VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

ALGEMENE VEILIGHEID

1. Veilig gebruik vereist een correcte montage en gebruik van het apparaat volgens de instructies. Zorg ervoor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Dit product is een sportartikel en geen speelgoed. Kinderen en huisdieren mogen geen toegang hebben tot het apparaat of de ruimte waar het wordt gebruikt.
3. Het product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor commercieel, professioneel of therapeutisch gebruik.
4. Gebruik de trainingsbank uitsluitend voor kracht- en algemene fitnessoefeningen in zittende of liggende positie, volgens de instructies.
5. Ga niet op de bank staan en gebruik deze niet als opstapje of platform. Ga niet zitten of leunen op onderdelen die daarvoor niet zijn bedoeld.
6. Overschrijd de in de instructies vermelde maximale belasting van de bank of de maximale belasting van de afzonderlijke onderdelen niet.
7. Wijzig het apparaat niet en gebruik geen accessoires of onderdelen die niet door de fabrikant zijn bedoeld.

MONTAGE EN PLAATSING

1. Controleer vóór de montage of alle onderdelen aanwezig en in goede staat zijn en bescherm de vloer met een mat of ander beschermend materiaal. Monteer het apparaat volgens de instructies en draai alle verbindingen stevig vast.
2. Plaats de bank op een harde, vlakke, stabiele, schone en droge ondergrond. Het gebruik van een beschermende mat onder het apparaat wordt aanbevolen.
3. Zorg voor voldoende vrije ruimte rondom de bank om veilig te kunnen trainen.
4. Controleer vóór elk gebruik de stabiliteit en technische staat van het apparaat, met name de bouten, verbindingen, bekleding en verstelmecanismen. Gebruik de bank niet als een onderdeel beschadigd, los of gecorrodeerd is.
5. Controleer vóór het trainen of de afmetingen, het verstelbereik en de constructie van de bank geschikt zijn voor uw lengte en lichaamsbouw. Gebruik de bank niet als deze geen correcte en stabiele trainingshouding mogelijk maakt.

GEBRUIK EN TRAINING

1. Controleer vóór het trainen of de verstelmecanismen van de rugleuning, zitting en andere verstelbare onderdelen correct zijn ingesteld en veilig zijn vergrendeld.
2. Wees bij het verstellen van de rugleuning, zitting en andere bewegende onderdelen voorzichtig om te voorkomen dat vingers of handen bekneld raken.
3. Verstel de rugleuning, zitting of andere onderdelen van de bank niet tijdens het trainen.
4. Houd bij het gebruik van bewegende onderdelen uw handen en andere lichaamsdelen op veilige afstand van draaipunten en verbindingen.
5. Belast extra onderdelen gelijkmatig aan beide zijden. Ongelijkmatige belasting kan leiden tot verlies van stabiliteit of het omvallen van het apparaat.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Draag tijdens het trainen sportschoenen met antislipzolen en nauwsluitende kleding die de beweging niet beperkt en niet aan het apparaat kan blijven haken.
8. Doe een warming-up voordat u gaat trainen. Train binnen uw eigen mogelijkheden en voorkom overbelasting.
9. Controleer voordat u met een oefening begint of de positie van de bank geschikt is voor de oefening en stabiel is.
10. Voer oefeningen gecontroleerd uit. Vermijd plotselinge bewegingen die kunnen leiden tot evenwichtsverlies, verschuiving of omvallen van de bank.
11. Bij oefeningen met zware gewichten wordt hulp van een tweede persoon aanbevolen.

GEZONDHEID

1. Personen met gezondheidsproblemen, met name aandoeningen aan de wervelkolom, gewrichten of het cardiovasculaire systeem, en personen die medicijnen gebruiken die de bloeddruk of hartslag beïnvloeden, dienen vóór de training een arts te raadplegen.
2. Gebruik het apparaat niet als u moe of verzwakt bent of onder invloed bent van alcohol, medicijnen of andere stoffen die de concentratie, coördinatie of reflexen kunnen beïnvloeden.
3. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij pijn, duizeligheid, kortademigheid, een onregelmatige hartslag, misselijkheid, zwakte of andere verontrustende symptomen.

REINIGING EN OPSLAG

1. Gebruik en bewaar het apparaat op een droge, schaduwrijke plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht, warmtebronnen en open vuur.
2. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de bank. Bescherm de bekleding tegen contact met scherpe of harde randen die sneden, perforaties of andere schade kunnen veroorzaken.
3. Reinig het oppervlak regelmatig met een vochtige doek om vuil en zweet te verwijderen en droog het daarna grondig af.

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ, ZACHOWAJ JĄ NA PRZYSZŁOŚĆ.

BEZPIECZEŃSTWO OGÓLNE

1. Bezpieczne użytkowanie wymaga prawidłowego montażu i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Zapoznaj wszystkich użytkowników z ostrzeżeniami i środkami ostrożności.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci i zwierzęta domowe nie powinny mieć dostępu do sprzętu ani miejsca jego użytkowania.
3. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, profesjonalnych ani terapeutycznych.
4. Używaj ławki wyłącznie do ćwiczeń siłowych i ogólnorozwojowych w pozycji siedzącej lub leżącej, zgodnie z instrukcją.
5. Nie stawaj na ławce ani nie używaj jej jako podestu. Nie siadaj ani nie opieraj się na elementach, które nie są do tego przeznaczone.
6. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia ławki ani maksymalnych obciążeń jej poszczególnych elementów podanych w instrukcji.
7. Nie modyfikuj sprzętu ani nie stosuj akcesoriów lub elementów nieprzewidzianych przez producenta.

MONTAŻ I USTAWIENIE

1. Przed montażem sprawdź kompletność i stan elementów oraz zabezpiecz podłogę matą lub innym materiałem ochronnym. Zmontuj sprzęt zgodnie z instrukcją i dokładnie dokręć wszystkie połączenia.
2. Ustaw ławkę na twardej, równej, stabilnej, czystej i suchej powierzchni. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzętem.
3. Zapewnij wokół ławki wystarczającą ilość wolnej przestrzeni do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
4. Przed każdym użyciem sprawdź stabilność i stan techniczny sprzętu, w szczególności śruby, połączenia, tapicerkę oraz mechanizmy regulacji. Nie używaj ławki, jeśli jakiegokolwiek element jest uszkodzony, poluzowany lub skorodowany.
5. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wymiary, zakres regulacji i konstrukcja ławki są odpowiednie do Twojego wzrostu i budowy ciała. Nie używaj ławki, jeśli nie pozwala na przyjęcie prawidłowej i stabilnej pozycji podczas ćwiczeń.

UŻYTKOWANIE I TRENING

1. Przed ćwiczeniami upewnij się, że mechanizmy regulacji oparcia, siedziska i innych regulowanych elementów są prawidłowo ustawione i bezpiecznie zablokowane.
2. Podczas regulacji oparcia, siedziska i innych ruchomych elementów zachowaj ostrożność, aby uniknąć przytrażenia palców lub dłoni.
3. Nie reguluj oparcia, siedziska ani innych elementów ławki podczas wykonywania ćwiczeń.
4. Podczas korzystania z ruchomych elementów zachowaj bezpieczną odległość dłoni i innych części ciała od punktów obrotu oraz miejsc łączenia elementów.
5. Obciążaj elementy dodatkowe równomiernie po obu stronach. Nierównomierne obciążenie może spowodować utratę stabilności lub przewrócenie się sprzętu.
6. Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
7. Podczas ćwiczeń używaj sportowego obuwia z antypoślizgową podeszwą oraz dopasowanej odzieży, która nie ogranicza ruchów i nie może zahaczyć o sprzęt.
8. Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę. Ćwicz zgodnie ze swoimi możliwościami i nie przeciążaj organizmu.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że pozycja ławki jest odpowiednia do wykonywanego ćwiczenia i stabilna.
10. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi, przesunięcia lub przewrócenia ławki.
11. Przy ćwiczeniach z dużym obciążeniem zaleca się asekurację drugiej osoby.

ZDROWIE

1. Osoby z problemami zdrowotnymi, w szczególności dotyczącymi kręgosłupa, stawów lub układu krążenia, oraz osoby przyjmujące leki wpływające na ciśnienie lub tętno powinny przed treningiem skonsultować się z lekarzem.
2. Nie używaj sprzętu, jeśli jesteś zmęczony, osłabiony, pod wpływem alkoholu, leków lub innych środków mogących wpływać na koncentrację, koordynację lub refleksy.
3. W przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności, nieregularnego bicia serca, mdłości, osłabienia lub innych niepokojących objawów natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

1. Używaj i przechowuj sprzęt w suchym, zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego nasłonecznienia, źródeł ciepła i otwartego ognia.
2. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu ławki. Chroń tapicerkę przed kontaktem z ostrymi lub twardymi krawędziami, które mogą spowodować jej przecięcie, przebicie lub inne uszkodzenie.
3. Czyść powierzchnię regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot, a następnie dokładnie wytrzyj ją do sucha.

ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.**SIGURANȚĂ GENERALĂ**

1. Utilizarea în siguranță necesită montarea corectă și folosirea echipamentului conform instrucțiunilor. Informații toți utilizatorii cu privire la avertismente și măsurile de precauție.
2. Produsul este un echipament sportiv, nu o jucărie. Copiii și animalele de companie nu trebuie să aibă acces la echipament sau la zona în care acesta este utilizat.
3. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu este adecvat pentru utilizare comercială, profesională sau terapeutică.
4. Utilizați banca numai pentru exerciții de forță și antrenament general, în poziție așezată sau culcată, conform instrucțiunilor.
5. Nu stați în picioare pe bancă și nu o utilizați ca treaptă sau platformă. Nu vă așezați și nu vă sprijiniți pe elemente care nu sunt destinate acestui scop.
6. Nu depășiți sarcina maximă admisă a băncii și nici sarcinile maxime ale componentelor individuale specificate în instrucțiuni.
7. Nu modificați echipamentul și nu utilizați accesorii sau componente care nu sunt prevăzute de producător.

MONTAJ ȘI AMPLASARE

1. Înainte de montaj, verificați dacă toate componentele sunt prezente și în stare bună și protejați podeaua cu un covoraș sau alt material de protecție. Montați echipamentul conform instrucțiunilor și strângeți bine toate îmbinările.
2. Amplasați banca pe o suprafață dură, plană, stabilă, curată și uscată. Se recomandă utilizarea unui covoraș de protecție sub echipament.
3. Asigurați suficient spațiu liber în jurul băncii pentru efectuarea exercițiilor în siguranță.
4. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea și starea tehnică a echipamentului, în special șuruburile, îmbinările, tapițeria și mecanismele de reglare. Nu utilizați banca dacă vreun element este deteriorat, slăbit sau corodat.
5. Înainte de antrenament, asigurați-vă că dimensiunile, intervalul de reglare și construcția băncii sunt adecvate înălțimii și conformației dumneavoastră. Nu utilizați banca dacă nu permite adoptarea unei poziții corecte și stabile în timpul exercițiilor.

UTILIZARE ȘI ANTRENAMENT

1. Înainte de exerciții, asigurați-vă că mecanismele de reglare ale spătarului, șezutului și celorlalte elemente reglabile sunt poziționate corect și blocate în siguranță.
2. La reglarea spătarului, șezutului sau a altor elemente mobile, aveți grijă să evitați prinderea sau strivirea degetelor sau mâinilor.
3. Nu reglați spătarul, șezutul sau alte elemente ale băncii în timpul exercițiilor.
4. La utilizarea elementelor mobile, mențineți mâinile și celelalte părți ale corpului la o distanță sigură de punctele de pivotare și îmbinări.
5. Încărcați elementele suplimentare uniform pe ambele părți. Încărcarea neuniformă poate duce la pierderea stabilității sau răsturnarea echipamentului.
6. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
7. În timpul exercițiilor, purtați încălțăminte sport cu talpă antiderapantă și îmbrăcăminte ajustată care nu limitează mișcările și nu se poate agăța de echipament.
8. Faceți încălzirea înainte de antrenament. Exersați în limita posibilităților proprii și evitați suprasolicitatea.
9. Înainte de a începe exercițiul, asigurați-vă că poziția băncii este adecvată exercițiului și stabilă.
10. Efectuați exercițiile în mod controlat. Evitați mișcările bruște care pot duce la pierderea echilibrului, deplasarea sau răsturnarea băncii.
11. Pentru exercițiile cu sarcini mari, se recomandă asistența unei a doua persoane.

SĂNĂTATE

1. Persoanele cu probleme de sănătate, în special afecțiuni ale coloanei vertebrale, articulațiilor sau sistemului cardiovascular, precum și persoanele care iau medicamente ce influențează tensiunea arterială sau ritmul cardiac trebuie să consulte un medic înainte de antrenament.
2. Nu utilizați echipamentul dacă sunteți obosit, slăbit sau sub influența alcoolului, medicamentelor ori altor substanțe care pot afecta concentrarea, coordonarea sau reflexele.
3. În caz de durere, amețeli, dificultăți de respirație, bătăi neregulate ale inimii, greață, slăbiciune sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat exercițiile și consultați un medic.

CURĂȚARE ȘI DEPOZITARE

1. Utilizați și depozitați echipamentul într-un loc uscat și umbrat, ferit de umezeală, lumina directă a soarelui, surse de căldură și flăcări deschise.
2. Nu amplasați obiecte ascuțite în apropierea băncii. Protejați tapițeria de contactul cu margini ascuțite sau dure care pot provoca tăieturi, perforări sau alte deteriorări.
3. Curățați regulat suprafața cu o lavetă umedă pentru a îndepărta murdăria și transpirația, apoi ștergeți-o bine până la uscare.

**PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY.
USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.**

VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSŤ

1. Bezpečné používanie vyžaduje správnu montáž a používanie zariadenia v súlade s návodom. Oboznámte všetkých používateľov s upozoreniami a bezpečnostnými opatreniami.
2. Výrobok je športové vybavenie, nie hračka. Deti a domáce zvieratá by nemali mať prístup k zariadeniu ani k miestu jeho používania.
3. Výrobok je určený výlučne na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné, profesionálne ani terapeutické použitie.
4. Lavicu používajte výlučne na silové a kondičné cvičenia v sede alebo v ľahu v súlade s návodom.
5. Nestúpajte na lavicu ani ju nepoužívajte ako stupienok alebo plošinu. Nesadajte si ani sa neopierajte o časti, ktoré na to nie sú určené.
6. Neprekračujte maximálne prípustné zaťaženie lavice ani maximálne zaťaženia jej jednotlivých častí uvedené v návode.
7. Zariadenie neupravujte ani nepoužívajte príslušenstvo alebo prvky, ktoré nie sú určené výrobcom.

MONTÁŽ A UMIESTNENIE

1. Pred montážou skontrolujte úplnosť a stav dielov a chráňte podlahu podložkou alebo iným ochranným materiálom. Zariadenie zostavte podľa návodu a všetky spoje dôkladne utiahnite.
2. Umiestnite lavicu na tvrdý, rovný, stabilný, čistý a suchý povrch. Odporúča sa používať pod zariadením ochrannú podložku.
3. Zabezpečte okolo lavice dostatok voľného priestoru na bezpečné vykonávanie cvičení.
4. Pred každým použitím skontrolujte stabilitu a technický stav zariadenia, najmä skrutky, spoje, čalúnenie a nastavovacie mechanizmy. Lavicu nepoužívajte, ak je niektorá časť poškodená, uvoľnená alebo skorodovaná.
5. Pred tréningom sa uistite, že rozmery, rozsah nastavenia a konštrukcia lavice zodpovedajú vašej výške a telesnej stavbe. Lavicu nepoužívajte, ak neumožňuje zaujať správnu a stabilnú polohu počas cvičenia.

POUŽÍVANIE A TRÉNING

1. Pred cvičením sa uistite, že sú nastavovacie mechanizmy operadla, sedadla a ďalších nastaviteľných častí správne nastavené a bezpečne zaistené.
2. Pri nastavovaní operadla, sedadla a ďalších pohyblivých častí dávajte pozor, aby ste si neprivreli alebo nepricvikli prsty či ruky.
3. Počas cvičenia nenastavujte operadlo, sedadlo ani iné časti lavice.
4. Pri používaní pohyblivých častí udržiavajte ruky a ostatné časti tela v bezpečnej vzdialenosti od otočných bodov a spojov.
5. Prídavné časti zaťažujte rovnomerne na oboch stranách. Nerovnomerné zaťaženie môže spôsobiť stratu stability alebo prevrátenie zariadenia.
6. Zariadenie môže používať iba jedna osoba súčasne.
7. Počas cvičenia používajte športovú obuv s protišmykovou podrážkou a priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb a nemôže sa zachytiť o zariadenie.
8. Pred tréningom sa rozcvičte. Cvičte podľa svojich možností a nepreťažujte sa.
9. Pred začatím cvičenia sa uistite, že je poloha lavice vhodná pre vykonávané cvičenie a stabilná.
10. Cvičenia vykonávajte kontrolovane. Vyhybajte sa prudkým pohybom, ktoré môžu viesť k strate rovnováhy, posunutiu alebo prevráteniu lavice.
11. Pri cvičení s vysokou záťažou sa odporúča istenie druhou osobou.

ZDRAVIE

1. Osoby so zdravotnými problémami, najmä s problémami chrbtice, kĺbov alebo kardiovaskulárneho systému, ako aj osoby užívajúce lieky ovplyvňujúce krvný tlak alebo srdcovú frekvenciu by sa mali pred tréningom poradiť s lekárom.
2. Zariadenie nepoužívajte, ak ste unavení, oslabení alebo pod vplyvom alkoholu, liekov či iných látok, ktoré môžu ovplyvniť koncentráciu, koordináciu alebo reflexy.
3. V prípade bolesti, závratov, dýchavičnosti, nepravidelného srdcového rytmu, nevoľnosti, slabosti alebo iných znepokojujúcich príznakov okamžite prestaňte cvičiť a poradte sa s lekárom.

ČISTENIE A SKLADOVANIE

1. Zariadenie používajte a skladujte na suchom a tienistom mieste, mimo vlhkosti, priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla a otvoreného ohňa.
2. Neumiestňujte ostré predmety do blízkosti lavice. Chráňte čalúnenie pred kontaktom s ostrými alebo tvrdými hranami, ktoré môžu spôsobiť prerezanie, prepichnutie alebo iné poškodenie.
3. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a pot, a potom ho dôkladne osušte.

ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

ЗАГАЛЬНА БЕЗПЕКА

1. Безпечне використання вимагає правильного складання та використання обладнання відповідно до інструкції. Ознайомте всіх користувачів із попередженнями та запобіжними заходами.
2. Виріб є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Діти та домашні тварини не повинні мати доступу до обладнання або місця його використання.
3. Виріб призначений виключно для домашнього використання. Він не підходить для комерційного, професійного або терапевтичного використання.
4. Використовуйте лаву виключно для силових і загальнорозвивальних вправ у положенні сидючи або лежачи відповідно до інструкції.
5. Не ставайте на лаву та не використовуйте її як сходинку або платформу. Не сідайте та не спирайтеся на елементи, які для цього не призначені.
6. Не перевищуйте максимально допустиме навантаження лави або максимальні навантаження її окремих елементів, зазначені в інструкції.
7. Не модифікуйте обладнання та не використовуйте аксесуари або елементи, не передбачені виробником.

МОНТАЖ І ВСТАНОВЛЕННЯ

1. Перед складанням перевірте комплектність і стан деталей та захистіть підлогу килимком або іншим захисним матеріалом. Зберіть обладнання відповідно до інструкції та надійно затягніть усі з'єднання.
2. Встановіть лаву на твердій, рівній, стійкій, чистій і сухій поверхні. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнанням.
3. Забезпечте достатньо вільного простору навколо лави для безпечного виконання вправ.
4. Перед кожним використанням перевіряйте стійкість і технічний стан обладнання, зокрема болти, з'єднання, оббивку та механізми регулювання. Не використовуйте лаву, якщо будь-який елемент пошкоджений, ослаблений або має ознаки корозії.
5. Перед тренуванням переконайтеся, що розміри, діапазон регулювання та конструкція лави відповідають вашому зросту й будові тіла. Не використовуйте лаву, якщо вона не дозволяє зайняти правильне та стійке положення під час вправ.

ВИКОРИСТАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

1. Перед вправами переконайтеся, що механізми регулювання спинки, сидіння та інших регульованих елементів правильно встановлені та надійно зафіксовані.
2. Під час регулювання спинки, сидіння та інших рухомих елементів будьте обережні, щоб уникнути защемлення пальців або рук.
3. Не регулюйте спинку, сидіння або інші елементи лави під час виконання вправ.
4. Під час використання рухомих елементів тримайте руки та інші частини тіла на безпечній відстані від точок обертання та місць з'єднання.
5. Навантажуйте додаткові елементи рівномірно з обох боків. Нерівномірне навантаження може призвести до втрати стійкості або перекидання обладнання.
6. Обладнанням може користуватися лише одна особа одночасно.
7. Під час тренування використовуйте спортивне взуття з нековзною підошвою та облягаючий одяг, який не обмежує рухів і не може зачепитися за обладнання.
8. Перед тренуванням виконайте розминку. Тренуйтеся відповідно до своїх можливостей і не перевантажуйте організм.
9. Перед початком вправи переконайтеся, що положення лави підходить для виконуваної вправи та є стійким.
10. Виконуйте вправи контролювано. Уникайте різких рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги, зміщення або перекидання лави.
11. Під час вправ із великим навантаженням рекомендується допомога другої особи.

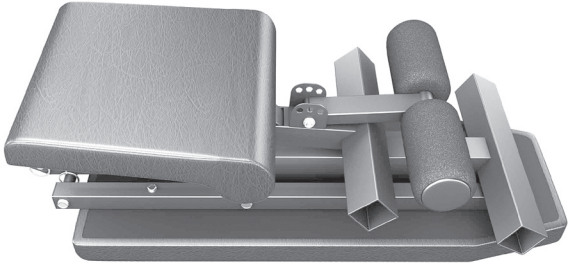
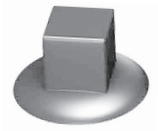
ЗДОРОВ'Я

1. Особам із проблемами здоров'я, зокрема із захворюваннями хребта, суглобів або серцево-судинної системи, а також особам, які приймають ліки, що впливають на артеріальний тиск або частоту серцевих скорочень, перед тренуванням слід проконсультуватися з лікарем.
2. Не використовуйте обладнання, якщо ви втомлені, ослаблені або перебуваєте під впливом алкоголю, лікарських засобів чи інших речовин, які можуть впливати на концентрацію, координацію або рефлекси.
3. У разі болю, запаморочення, задишки, нерегулярного серцебиття, нудоти, слабкості або інших тривожних симптомів негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря.

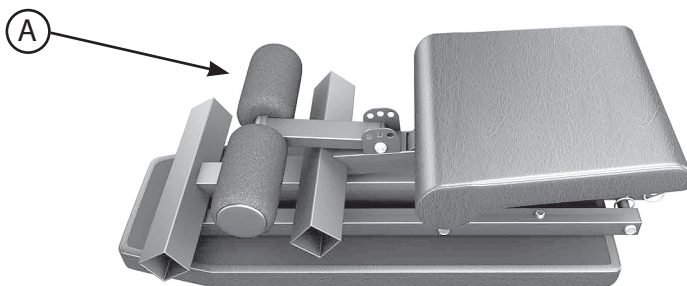
ОЧИЩЕННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

1. Використовуйте та зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямих сонячних променів, джерел тепла та відкритого вогню.
2. Не розмикуйте гострі предмети поблизу лави. Захищайте оббивку від контакту з гострими або твердими краями, які можуть спричинити порізи, проколи або інші пошкодження.
3. Регулярно очищуйте поверхню вологою тканиною від бруду та поту, а потім ретельно витирайте насухо.

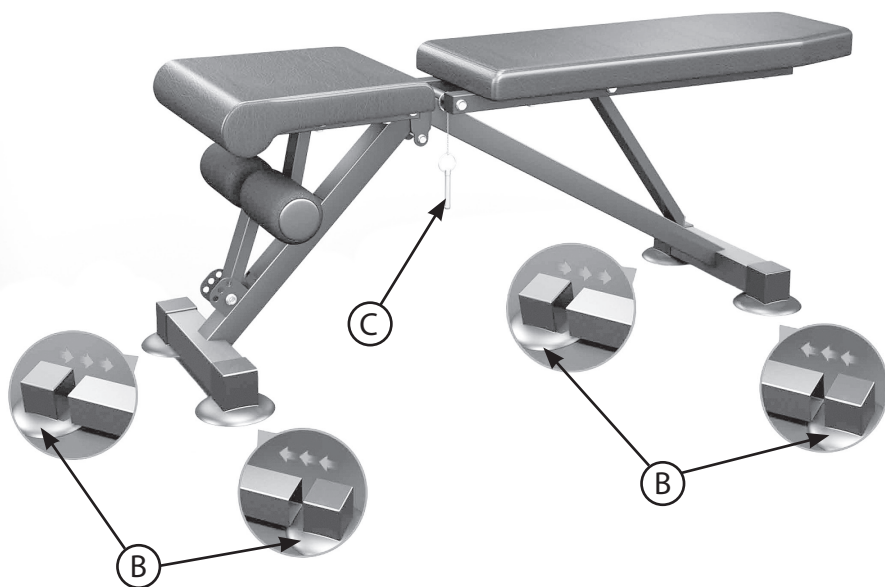
**СПИСЪК С ЧАСТИ / SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE /
 LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES /
 ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST /
 LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV /
 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**

A 	×1
B 	×4 C  ×2

- 1** **BG** Разгънете основната рамка (A), след което поставете защитните капачки (B) върху основите на рамката.
- CZ** Rozložte hlavní rám (A) a nasadte ochranné kryty (B) na základny rámu.
- DE** Klappen Sie den Hauptrahmen (A) auf und setzen Sie dann die Schutzkappen (B) auf die Rahmenfüße.
- EN** Unfold the main frame (A) then put foot cover (B) for base of frame.
- ES** Despliega el bastidor principal (A) y, a continuación, coloca las protecciones (B) en las patas del bastidor.
- FR** Déplier le cadre principal (A), puis placer les couvercles de protection (B) sur les bases du cadre.
- HU** Hajtsa ki a fővázat (A), majd helyezze fel a lábvédőt (B) a váz aljára.
- IT** Aprire il telaio principale (A), quindi posizionare il copripiede (B) alla base del telaio.
- NL** Klap het hoofdframe (A) uit en plaats vervolgens de voetafdekking (B) op de onderkant van het frame.
- PL** Rozłóż ramę główną (A), następnie nałóż nakładki ochronne (B) na podstawy ramy.
- RO** Desfășurați cadrul principal (A), apoi așezați capacul pentru picioare (B) la baza cadrului.
- SK** Rozložte hlavný rám (A), potom nasadte ochranné kryty (B) na základňu rámu.
- UA** Розгорніть основну раму (A), потім надіньте захисні накладки (B) на основу рами.



- 2 BG** Поставете фиксиращия винт (C) в заключващия механизъм на краката и в центъра на основната рамка (A). Уверете се, че винтът е фиксирал частите на рамката.
- CZ** Zasuňte zajišťovací šroub (C) do blokády nohou a do středu hlavního rámu (A). Ujistěte se, že šroub zajistil části rámu.
- DE** Setzen Sie die Feststellschraube (C) in die Beinverriegelung und in die Mitte des Hauptrahmens (A) ein. Vergewissern Sie sich, dass die Schraube die Rahmenteile verriegelt hat.
- EN** Insert locking screw (C) into leg locks and the center of main frame (A). Make sure that screw locked part of frame.
- ES** Inserta el tornillo de bloqueo (C) en los cierres de las patas y en el centro del bastidor principal (A). Asegúrate de que el tornillo bloquee la parte del bastidor.
- FR** Insérer la vis de verrouillage (C) dans le verrou de jambe et au centre du cadre principal (A). Assurez-vous que la vis a bien verrouillé les parties du cadre.
- HU** Helyezze be a rögzítőcsavart (C) a lábak rögzítőibe és a főváz (A) közepébe. Győződjön meg arról, hogy a csavar rögzítette a váz részeit.
- IT** Inserire la vite di bloccaggio (C) nei dispositivi di bloccaggio delle gambe e al centro del telaio principale (A). Assicurarsi che la vite blocchi saldamente il telaio.
- NL** Steek de borgschroef (C) in de pootvergrendelingen en in het midden van het hoofdframe (A). Zorg ervoor dat de schroef het frame goed vastzet.
- PL** Wprowadź śrubę blokującą (C) w blokadę nóg oraz w środek ramy głównej (A). Upewnij się, że śruba zablokowała części ramy.
- RO** Introduceți șurubul de blocare (C) în dispozitivele de blocare ale picioarelor și în centrul cadrului principal (A). Asigurați-vă că șurubul a blocat partea respectivă a cadrului.
- SK** Zasuňte zaistovaci skrutku (C) do blokády nôh a do stredu hlavného rámu (A). Uistite sa, že skrutka zaistuje časti rámu.
- UA** Вставте фіксуючий гвинт (C) у замок ніжки та в центр основної рами (A). Переконайтеся, що гвинт фіксує частини рами.

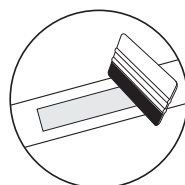
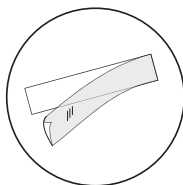
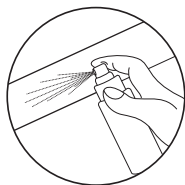


- 3 BG** Настройте ъгъла на наклона на облегалката и седалката на пейката с помощта на опорите, намиращи се под тези части.
- CZ** Upravte úhel opěradla a sedáku lavice pomocí podpěr pod těmito díly.
- DE** Stellen Sie den Winkel der Rückenlehne und der Sitzfläche der Bank mithilfe der Halterungen unter diesen Teilen ein.
- EN** To adjust the angle of the backrest and seat, use the brackets located underneath them.
- ES** Para ajustar el ángulo del respaldo y del asiento, utiliza los soportes situados debajo de estas piezas.
- FR** Régler l'angle du dossier et de l'assise du banc à l'aide des supports situés sous ces parties.
- HU** A háttámla és az ülés dőlésszögének beállításához használja az ezek alatt található rögzítőelemeket.
- IT** Per regolare l'inclinazione dello schienale e del sedile, utilizzare le staffe situate sotto queste parti.
- NL** Gebruik de beugels onder de rugleuning en de zitting om de hoek van de rugleuning en de zitting aan te passen.
- PL** Ustaw kąt nachylenia oparcia i siedziska ławki za pomocą wsporników znajdujących się pod tymi częściami.
- RO** Pentru a regla unghiul spătarului și al scaunului, utilizați suporturile situate sub aceste părți.
- SK** Nastavte uhol operadla a sedadla lavice pomocou držiakov umiestnených pod týmito časťami.
- UA** Відрегулюйте кут нахилу спинки та сидіння лавки за допомогою кронштейнів, розташованих під цими деталями.





МОНТАЖ / MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА



BG ПОСТАВЯНЕ НА СТИКЕР*

1. За правилно поставяне почистете повърхността, върху която ще бъде поставен стикерът. Използвайте мек почистващ препарат, вода или специален обезмасляващ агент. Подсушете повърхността с чиста, суха кърпа.
2. Отстранете защитния слой от стикера. Поставете стикера върху подготвената повърхност. Използвайте шпатула (squeegee), за да подравните стикера и да отстраните всички въздушни мехурчета.
3. За премахване на стикера използвайте специален препарат за отстраняване на стикери.

CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být samolepka umístěna. Použijte jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým a suchým hadříkem.
2. Odstraňte ochrannou vrstvu ze samolepky. Umístěte samolepku na připravený povrch. Pomocí stěrky samolepku vyrovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.
3. Pro odstranění samolepky použijte speciální přípravek na odstraňování samolepek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyehe tisztítószer, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.

MOHTAJ / MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА

IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru o aplicare corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnú aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

*

BG отнася се за продукти със стикери в комплекта.

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě

DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

EN applies to products with stickers in the set

ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik

IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set

NL van toeepassing op producten met stickers in de set

PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set

SK týka sa produktov s nálepkami v súprave

UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

1. Клиентът има следните възможности за предявяване на рекламация:

- чрез попълване на формуляр на уебсайта: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- по електронна поща: support@trexsport.com
- писмено на кореспондентския адрес:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Полша

2. Дефектите, установени по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок от 14 работни дни от датата на доставката на устройството. Ако е необходимо продуктът да бъде изпратен за ремонт в чужбина или да се внесат резервни части от чужбина, срокът за ремонт може да бъде удължен.
3. Прилага се законодателството на държавата, в която стоките са доставени, включително гаранционните разпоредби. Конвенцията на ООН за договорите за международна продажба на стоки (CISG) не се прилага.
4. Гаранцията не покрива щети, причинени от неправилна употреба.

BG ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА



Този продукт се доставя в опаковка, която го предпазва от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковъчните материали са суровини и подлежат на рециклиране. Изхвърляйте тези материали, като ги разделяте според вида им.



Инструкцията за употреба е отпечатана върху хартия, подходяща за рециклиране. Сортирайте я в съответствие с правилата за разделно събиране.

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:

- prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailem: support@trexsport.com
- písemně na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://trexsport.com/de/reklamation/>
- via E-Mail: support@trexsport.com
- schriftlich an folgende Adresse:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE UMWELTSCHUTZ



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - by an email: support@trexsport.com
 - in writing to the correspondence address:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN ENVIRONMENTAL PROTECTION



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - por correo electrónico: support@trexsport.com
 - por escrito a la dirección de correspondencia:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polonia
2. Los defectos detectados durante el período de garantía se eliminarán de forma gratuita en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de entrega del dispositivo. Si es necesario enviar el producto para su reparación al extranjero o importar piezas de repuesto del extranjero, el plazo de reparación podrá ampliarse.
3. Se aplicará la legislación del país al que se entregaron los bienes, incluidas las normas de garantía. La CISG no será de aplicación.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso indebido.

ES PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Este producto ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el transporte. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales de acuerdo con su tipo.



El manual de usuario está impreso en papel reciclable. Por favor, clasifíquelo de acuerdo con las directrices locales de reciclaje.

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://trexsport.com/fr/reclamation/>
- par e-mail: support@trexsport.com
- par écrit à l'adresse suivante:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Allemagne

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez l'éliminer conformément aux consignes locales de tri et de recyclage.

1. Az ügyfél a következő módokon nyújthat be panaszt:

- a weboldalon található űrlap kitöltésével: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailben: support@trexsport.com
- írásban, a levelezési címre:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Lengyelország

2. A jótállási időszak alatt keletkezett hibákat általában díjmentesen, a hibás termék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül javítjuk ki. Amennyiben a terméket külföldre kell küldeni javításra, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut leszállították, beleértve a jótállásra vonatkozó rendelkezéseket is. A CISG egyezmény nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

HU KÖRNYEZETVÉDELEM



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.

1. Il cliente dispone delle seguenti modalità per presentare un reclamo:

- compilando il modulo sul sito web: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- tramite e-mail: support@trexsport.com
- per iscritto all'indirizzo di corrispondenza:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polonia

2. I difetti verificatisi durante il periodo di garanzia vengono generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di consegna del prodotto difettoso. Qualora sia necessario inviare il prodotto per la riparazione all'estero o importare parti di ricambio dall'estero, i tempi di riparazione potrebbero prolungarsi.
3. Si applica il diritto del Paese in cui il prodotto è stato consegnato, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non trova applicazione.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio del prodotto.

IT TUTELA DELL'AMBIENTE



Questo prodotto viene fornito in un imballaggio progettato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

1. De klant heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:

- door het formulier op de website in te vullen: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- per e-mail: **support@trexsport.com**
- schriftelijk naar het correspondentieadres:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polen

2. Gebreken die tijdens de garantieperiode ontstaan, worden doorgaans kosteloos verholpen binnen 14 werkdagen vanaf de datum waarop het defecte product is geleverd. Indien het noodzakelijk is het product voor reparatie naar het buitenland te verzenden of reserveonderdelen uit het buitenland te betrekken, kan de reparatietermijn langer zijn.
3. Het recht van het land waarnaar het product is geleverd is van toepassing, met inbegrip van de bepalingen inzake garantie. Het CISG-verdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.

NL MILIEUBESCHERMING



Dit product wordt geleverd in een verpakking om het te beschermen tegen mogelijke beschadigingen tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen weg overeenkomstig hun soort.



De handleiding is gedrukt op papier dat geschikt is voor recycling. Sorteer deze overeenkomstig de geldende richtlijnen.

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:

- za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- pocztą elektroniczną: **support@trexsport.com**
- pisemnie na adres korespondencyjny:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Polska

2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL OCHRONA ŚRODOWISKA



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.

1. Clientul are următoarele posibilități de depunere a unei reclamații:

- prin completarea formularului de pe site: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- prin e-mail: support@trexsport.com
- în scris, la adresa de corespondență:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polonia

2. Defectele apărute în perioada de garanție sunt, de regulă, remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării produsului defect. În cazul în care este necesară trimiterea produsului pentru reparație în străinătate sau aducerea pieselor de schimb din străinătate, durata reparației poate fi mai mare.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv dispozițiile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

RO PROTECȚIA MEDIULUI



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:

- prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailom: support@trexsport.com
- písomne na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:

- через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- електронною поштою: support@trexsport.com
- письмово на поштову адресу:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Польща

2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.



WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Germany

I M P O R T E R

Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów
Poland

MADE IN CHINA