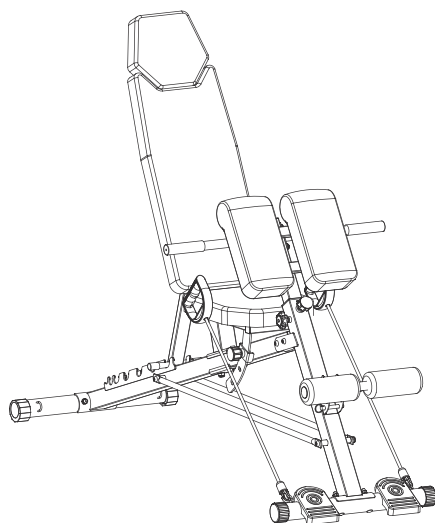


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TX - 200B



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	ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА	01
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	04
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	07
EN	INSTRUCTION	10
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	13
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION.	16
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	19
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	22
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	25
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	28
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	31
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	34
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	37
	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	40
	МОНТАЖ / MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	43

ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ОБОРУДВАНЕТО, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО ИНСТРУКЦИИТЕ И ГИ ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

1. Максимална безопасност и ефективност на оборудването могат да бъдат постигнати само при правилен монтаж и употреба в съответствие с това ръководство. Всички потребители трябва да бъдат информирани за приложимите ограничения, предупреждения и предпазни мерки за безопасност. Производителят не носи отговорност за каквито и да било наранявания или щети, произтичащи от неспазване на инструкциите.
2. Този продукт е спортно оборудване, а не играчка. Децата могат да използват оборудването само под надзора на възрастни.
3. Използвайте само по предназначение: за силовия и общофизически тренировки в седнало или легнало положение с помощта на свободни тежести или собствено тегло. Не го използвайте за други цели.
4. Не стойте изправени върху пейката и не я използвайте като стъпало. Не сядайте и не се облягайте на облегалката по начин, който не е предназначен за упражнението – това може да доведе до преобръщане или повреда на оборудването.
5. Този продукт не е предназначен за рехабилитационни цели.
6. Не превишавайте максималното натоварване, посочено в ръководството.
7. Изпълнявайте упражненията само върху равна, стабилна и нехлъзгава повърхност, за да предотвратите преместването на оборудването по време на употреба.
8. Препоръчително е да използвате защитна постелка под оборудването.
9. Преди всяка употреба се уверете, че всички крепежни елементи са закрепени здраво и не са разхлабени. Затегнете винтовете, ако е необходимо. Не използвайте оборудването, ако забележите разхлабени части, повредени механизми за регулиране, износена тапицерия, пукнатини по рамката или признаци на корозия – това може да застраши безопасността на потребителя.
10. Не използвайте пейката, ако механизмите за регулиране на облегалката или седалката не са правилно фиксирани. Винаги проверявайте дали избраната позиция е стабилна, преди да тренирате.
11. Не прикрепяйте допълнителни аксесоари, тежести или компоненти към пейката, освен ако не са одобрени от производителя. Това може да причини повреда или да доведе до инцидент.
12. Преди да започнете тренировката си, заемете правилната позиция и направете пробно позициониране на тялото без тежести, за да се уверите, че пейката е правилно регулирана и стабилна.
13. Уверете се, че размерът, диапазонът на регулиране и конструкцията на пейката съответстват на вашия ръст и телосложение. Неправилното регулиране може да доведе до нараняване или да намали ефективността на тренировката.
14. Носете спортни обувки с нехлъзгащи се подметки и удобно, плътно прилепнало облекло, което не ограничава движенията по време на упражнения.
15. Загрейте добре, преди да започнете тренировката си, за да подготвите мускулите и ставите си за физическото натоварване.
16. Поддържайте поне 2 – метра свободно пространство около оборудването по време на употреба.
17. Само един човек трябва да използва оборудването едновременно. Препоръчително е да присъства друго лице, за да се гарантира безопасността.
18. Изпълнявайте упражненията по контролиран и плавен начин. Избягвайте резки движения, които могат да доведат до загуба на баланс или преобръщане.
19. Лица със здравословни проблеми, като проблеми с гърба, гръбначния стълб или ставите, или други хронични заболявания, както и тези, които приемат лекарства, влияещи на сърдечната честота, кръвното налягане или холестерола, трябва да се консултират с лекар преди започване на тренировка.
20. Ако почувствате болка, неравномерен пулс, задых, замаяване или гадене по време на упражнения, спрете незабавно и се консултирайте с вашия лекар, преди да продължите.

ВГ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

21. Съхранявайте оборудването на сухо и сенчесто място, далеч от влага, директна слънчева светлина и източници на топлина или открит пламък, за да избегнете корозия на металните части, деформация или обезцветяване на пластмасовите компоненти.
22. Не поставяйте остри предмети в близост до оборудването – това може да повреди структурните елементи или да причини нараняване.
23. Почиствайте повърхността редовно с влажна кърпа, за да отстраните замърсяванията и потта. Подсушете старателно след почистване.
24. Не модифицирайте оборудването сами. Използвайте само оригинални части.
25. Устройството е произведено в съответствие със стандарта EN ISO 20957-1:2024. То е предназначено само за домашна употреба (Клас Н – домашна употреба, съгласно стандарта).

ВГ ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

1. Трябва да се има предвид редовната поддръжка на устройството. Тя трябва да се извършва най-малко на всеки 20 – часа работа на устройството.
2. Поддръжката включва:
 - проверка на движещите се части на оборудването и поддържането им смазани. Препоръчително е да използвате смазки за велосипедни лагери или многокомпонентни смазки за фитнес уреди.
 - грижа за останалите части на устройството, т.е. затягане на болтове и гайки,
 - проверка на хранящите кабели (ако има такива в устройството) за повреди.
3. За почистване на оборудването се препоръчва използването на мека кърпа, леко навлажнена с вода или евентуално с вода и сапун. Не използвайте силни вещества или абразивни материали за почистване, които могат да повредят оборудването. Особено внимание трябва да се обърне на пластмасовите компоненти.
4. След всяка употреба отстранявайте всички следи от пот и мръсотия от устройството.

ВГ ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Проблем	Възможно решение
Продуктът е нестабилен.	Уверете се, че всички гайки и болтове са правилно затегнати.

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.

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

1. Maximální bezpečnost a účinnost používání zařízení lze dosáhnout pouze při jeho správné montáži a používání v souladu s tímto návodem. Všichni uživatelé by měli být informováni o platných omezeních, upozorněních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody vzniklé nedodržením pokynů uvedených v návodu.
2. Výrobek je sportovní vybavení, nikoliv hračka. Děti mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělých.
3. Používejte pouze k určenému účelu: výhradně k silovému a všeobecnému tělesnému tréninku v sedě nebo vleže s využitím volných vah nebo vlastní tělesné hmotnosti. Nepoužívejte k jiným účelům.
4. Nestoupejte na lavici a nepoužívejte ji jako stupínek. Nesedte ani se neopírejte o opěrku jiným způsobem, než je určeno při cvičení – hrozí převrácení nebo poškození zařízení.
5. Výrobek není určen k rehabilitačním účelům.
6. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení uvedené v návodu.
7. Cvičte výhradně na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu, aby se zařízení během používání neposouvalo.
8. Doporučuje se použití ochranné podložky pod zařízení.
9. Před každým použitím se ujistěte, že všechny upevňovací prvky jsou stabilní a nejsou uvolněné. V případě potřeby dotáhněte šrouby. Nepoužívejte zařízení, pokud zjistíte uvolněné prvky, poškozené regulační mechanismy, prodřenou čalounění, praskliny rámu nebo známky koroze – může to ohrozit vaši bezpečnost.
10. Nepoužívejte lavici, pokud nejsou zajištěny regulační mechanismy opěradla nebo sedadla. Vždy před cvičením zkontrolujte stabilitu nastavené polohy.
11. Nepřidávejte k lavici žádné další příslušenství, závaží ani prvky, které nejsou schváleny výrobcem. Mohlo by dojít k poškození zařízení nebo úrazu.
12. Před zahájením cvičení zaujměte správnou pozici a proveďte zkušební nastavení těla bez závaží, abyste se ujistili, že lavice je správně nastavena a stabilní.
13. Ujistěte se, že velikost, rozsah nastavení a konstrukce lavice odpovídají vaší výšce a tělesné stavbě. Nesprávné přizpůsobení může vést ke zranění nebo snížení efektivity tréninku.
14. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé, pohodlné oblečení, které neomezuje pohyb.
15. Před tréninkem se důkladně zahřejte, abyste připravili svaly a klouby na fyzickou námahu.
16. Při používání lavice zajistěte minimálně 2 metry volného prostoru kolem zařízení.
17. Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Doporučuje se přítomnost další osoby pro zajištění bezpečnosti.
18. Provádějte cvičení plynule a kontrolovaně. Vyhněte se prudkým pohybům, které by mohly způsobit ztrátu rovnováhy nebo převrácení.
19. Osoby s problémy se zády, páteří, klouby nebo jinými chronickými potížemi, stejně jako osoby užívající léky ovlivňující srdeční činnost, tlak nebo hladinu cholesterolu, by se měly před tréninkem poradit s lékařem.
20. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závrať nebo nevolnost – okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
21. Uchovávejte zařízení na suchém a zastíněném místě, mimo dosah vlhkosti, přímého slunce a zdrojů tepla nebo otevřeného ohně, aby nedošlo ke korozi kovových částí, deformaci nebo změně barvy plastových prvků.
22. Neukládejte ostré předměty v blízkosti zařízení – hrozí poškození konstrukce nebo zranění uživatele.
23. Pravidelně čistěte povrch vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a pot. Po čištění zařízení důkladně osušte.
24. Nepřestavujte zařízení sami. Používejte pouze originální díly.
25. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určeno výhradně pro domácí použití (třída H – domácí využití dle normy).

1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Řešení
Produkt je nestabilní.	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utaženy.

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.

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

1. Maximale Sicherheit und Effektivität bei der Nutzung des Geräts werden nur durch eine korrekte Montage und Verwendung gemäß dieser Anleitung gewährleistet. Alle Nutzer müssen über die geltenden Einschränkungen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch Missachtung der Anleitung entstehen.
2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
3. Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß: ausschließlich für Kraft- und Ganzkörpertraining im Sitzen oder Liegen unter Einsatz von freien Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht. Nicht für andere Zwecke verwenden.
4. Steigen Sie nicht auf die Bank und verwenden Sie sie nicht als Trittpläche. Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf die Rückenlehne, wenn dies nicht Teil der Übung ist – es besteht Kipp- oder Bruchgefahr.
5. Dieses Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Überschreiten Sie nicht die maximale zulässige Belastung gemäß Anleitung.
7. Übungen dürfen nur auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche durchgeführt werden, um ein Verrutschen des Geräts während der Nutzung zu vermeiden.
8. Die Verwendung einer Schutzmatte unter dem Gerät wird empfohlen.
9. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Befestigungen fest sitzen und nicht gelockert sind. Ziehen Sie ggf. die Schrauben nach. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie gelockerte Teile, defekte Verstellmechanismen, abgenutzte Polsterungen, Risse im Rahmen oder Anzeichen von Korrosion feststellen – dies kann Ihre Sicherheit gefährden.
10. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn die Verstellmechanismen der Rückenlehne oder des Sitzes nicht korrekt eingerastet sind. Überprüfen Sie vor jeder Übung die Stabilität der eingestellten Position.
11. Verwenden Sie keine zusätzlichen Zubehörteile, Gewichte oder Anbauteile an der Bank, die nicht vom Hersteller vorgesehen sind. Dies kann zu Schäden am Gerät oder zu Unfällen führen.
12. Nehmen Sie vor dem Training eine korrekte Position ein und testen Sie die Körperhaltung ohne Belastung, um sicherzustellen, dass die Bank richtig eingestellt und stabil ist.
13. Stellen Sie sicher, dass die Größe, der Verstellbereich und die Konstruktion der Bank zu Ihrer Körpergröße und Statur passen. Eine falsche Anpassung kann zu Verletzungen oder einer geringeren Trainingseffizienz führen.
14. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit rutschfester Sohle sowie bequeme, eng anliegende Kleidung, die Ihre Bewegungen nicht einschränkt.
15. Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf, um Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten.
16. Achten Sie während der Nutzung auf einen freien Raum von mindestens 2 Metern rund um das Gerät.
17. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es wird empfohlen, eine zweite Person zur Absicherung bereitzuhalten.
18. Führen Sie die Übungen kontrolliert und gleichmäßig aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Umkippen führen können.
19. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen- oder Gelenkschmerzen sowie chronischen Erkrankungen oder Personen, die Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterin beeinflussen, sollten vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen.
20. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
21. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung sowie Wärmequellen oder offenem Feuer, um Korrosion an Metallteilen sowie Verformung oder Verfärbung von Kunststoffteilen zu vermeiden.

DE WARNUNGEN

22. Bewahren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts auf – es besteht Verletzungs- und Beschädigungsgefahr.
23. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie das Gerät anschließend gründlich ab.
24. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie ausschließlich Originalteile.
25. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt. Es ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen (Klasse H – gemäß Norm für Heimnutzung).

DE REINIGUNG UND WARTUNG

1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden.
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.

DE FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösungsvorschlag
Das Produkt ist instabil.	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.

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.

BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE ENTIRE MANUAL CAREFULLY AND KEEP IT FOR FUTURE REFERENCE.

1. Maximum safety and effectiveness of the equipment can only be achieved with proper assembly and use in accordance with this manual. All users must be informed about the applicable limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer is not responsible for any injuries or damage resulting from failure to follow the instructions.
2. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may use the equipment only under adult supervision.
3. Use only as intended: for strength and general fitness training in a seated or lying position using free weights or bodyweight. Do not use it for other purposes.
4. Do not stand on the bench or use it as a step. Do not sit or lean on the backrest in any way not intended by the exercise – this may cause tipping or damage to the equipment.
5. This product is not intended for rehabilitation purposes.
6. Do not exceed the maximum load specified in the manual.
7. Perform exercises only on a flat, stable, and non-slip surface to prevent the equipment from moving during use.
8. It is recommended to use a protective mat under the equipment.
9. Before each use, make sure all fastenings are secure and not loosened. Tighten screws if necessary. Do not use the equipment if you notice loose parts, damaged adjustment mechanisms, worn upholstery, frame cracks, or signs of corrosion – this may compromise user safety.
10. Do not use the bench if the adjustment mechanisms for the backrest or seat are not properly locked. Always check that the selected position is stable before exercising.
11. Do not attach additional accessories, weights, or components to the bench unless they are approved by the manufacturer. Doing so may cause damage or lead to an accident.
12. Before starting your workout, assume the correct position and perform a trial body placement without weights to ensure the bench is properly adjusted and stable.
13. Make sure the size, adjustment range, and construction of the bench suit your height and body build. Improper adjustment can lead to injury or reduce training efficiency.
14. Wear sports shoes with non-slip soles and comfortable, close-fitting clothing that does not restrict movement during exercise.
15. Warm up properly before starting your workout to prepare your muscles and joints for physical effort.
16. Maintain at least 2 meters of free space around the equipment during use.
17. Only one person should use the equipment at a time. It is recommended to have another person present to ensure safety.
18. Perform exercises in a controlled and smooth manner. Avoid sudden movements that could lead to loss of balance or tipping over.
19. Individuals with health conditions such as back, spine, or joint problems, or other chronic ailments, as well as those taking medications affecting heart rate, blood pressure, or cholesterol, should consult a doctor before starting training.
20. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately and consult your doctor before continuing.
21. Store the equipment in a dry and shaded place, away from moisture, direct sunlight, and sources of heat or open flames to avoid corrosion of metal parts, deformation or discoloration of plastic components.
22. Do not place sharp objects near the equipment – this may damage structural elements or cause injury.
23. Clean the surface regularly with a damp cloth to remove dirt and sweat. Dry thoroughly after cleaning.
24. Do not modify the equipment on your own. Use original parts only.
25. The device was manufactured in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard. It is intended for home use only (Class H – home use, according to the standard).

1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e.tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

EN TROUBLESHOOTING

Problem	Possible solution
The product is unstable.	Make sure that all nuts and bolts are properly tightened.

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.

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

1. La máxima seguridad y eficacia del equipo solo se pueden lograr con un montaje adecuado y un uso conforme a este manual. Todos los usuarios deben ser informados sobre las limitaciones, advertencias y precauciones de seguridad aplicables. El fabricante no se hace responsable de ninguna lesión o daño resultante del incumplimiento de las instrucciones.
2. Este producto es un equipo deportivo, no un juguete. Los niños solo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.
3. Utilícelo únicamente para el fin previsto: para el entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico general en posición sentada o tumbada utilizando pesos libres o el peso corporal. No lo utilice para otros fines.
4. No se pare sobre el banco ni lo utilice como escalón. No se siente ni se apoye en el respaldo de ninguna manera que no esté prevista para el ejercicio; esto puede provocar que el equipo vuelque o se dañe.
5. Este producto no está destinado a fines de rehabilitación.
6. No exceda la carga máxima especificada en el manual.
7. Realice los ejercicios únicamente sobre una superficie plana, estable y antideslizante para evitar que el equipo se mueva durante su uso.
8. Se recomienda utilizar una alfombrilla protectora debajo del equipo.
9. Antes de cada uso, asegúrese de que todas las fijaciones estén seguras y no estén aflojadas. Apriete los tornillos si es necesario. No utilice el equipo si nota piezas sueltas, mecanismos de ajuste dañados, tapicería desgastada, grietas en el bastidor o signos de corrosión; esto puede comprometer la seguridad del usuario.
10. No utilice el banco si los mecanismos de ajuste del respaldo o del asiento no están correctamente bloqueados. Compruebe siempre que la posición seleccionada sea estable antes de hacer ejercicio.
11. No fije accesorios, pesos ni componentes adicionales al banco a menos que estén aprobados por el fabricante. Hacerlo puede causar daños o provocar un accidente.
12. Antes de comenzar su entrenamiento, adopte la posición correcta y realice una colocación de prueba del cuerpo sin pesos para asegurarse de que el banco esté correctamente ajustado y estable.
13. Asegúrese de que el tamaño, el rango de ajuste y la construcción del banco se adapten a su altura y constitución física. Un ajuste inadecuado puede provocar lesiones o reducir la eficacia del entrenamiento.
14. Use calzado deportivo con suelas antideslizantes y ropa cómoda y ajustada que no restrinja el movimiento durante el ejercicio.
15. Caliente adecuadamente antes de comenzar su entrenamiento para preparar los músculos y las articulaciones para el esfuerzo físico.
16. Mantenga al menos 2 – metros de espacio libre alrededor del equipo durante su uso.
17. El equipo solo debe ser utilizado por una persona a la vez. Se recomienda contar con la presencia de otra persona para garantizar la seguridad.
18. Realice los ejercicios de manera controlada y fluida. Evite movimientos bruscos que puedan provocar la pérdida del equilibrio o el vuelco.
19. Las personas con afecciones médicas como problemas de espalda, columna o articulaciones, u otras dolencias crónicas, así como aquellas que toman medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol, deben consultar a un médico antes de comenzar el entrenamiento.
20. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
21. Guarde el equipo en un lugar seco y sombreado, lejos de la humedad, la luz solar directa y fuentes de calor o llamas abiertas para evitar la corrosión de las piezas metálicas, la deformación o la decoloración de los componentes plásticos.
22. No coloque objetos afilados cerca del equipo; esto puede dañar los elementos estructurales o causar lesiones.

23. Limpie la superficie regularmente con un paño húmedo para eliminar la suciedad y el sudor. Séquela completamente después de la limpieza.
24. No modifique el equipo por su cuenta. Utilice únicamente piezas originales.
25. El dispositivo ha sido fabricado de conformidad con la norma EN ISO 20957-1:2024. Está destinado exclusivamente para uso doméstico (Clase H – uso doméstico, según la norma).

ES LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Se debe considerar un mantenimiento regular del dispositivo. Este debe llevarse a cabo al menos cada 20 – horas de funcionamiento del dispositivo.
2. El mantenimiento incluye:
 - comprobar las piezas móviles del equipo y mantenerlas engrasadas. Se recomienda utilizar grasas para rodamientos de bicicletas o grasas de múltiples componentes para equipos de fitness.
 - cuidar las demás piezas del dispositivo, es decir, apretar pernos y tuercas,
 - comprobar si los cables de alimentación (si están presentes en el dispositivo) presentan daños.
3. Para limpiar el equipo se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o posiblemente con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales de limpieza afilados que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes plásticos.
4. Después de cada uso, elimine todos los rastros de sudor y suciedad del dispositivo.

ES RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible solución
El producto es inestable.	Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén correctamente apretados.

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.

AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT, LISEZ ATTENTIVEMENT LE MANUEL COMPLET ET CONSERVEZ-LE POUR CONSULTATION FUTURE.

1. La sécurité et l'efficacité maximales de l'équipement ne peuvent être garanties que si le montage et l'utilisation sont réalisés conformément au présent manuel. Tous les utilisateurs doivent être informés des limitations, avertissements et mesures de précaution applicables. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant du non-respect des instructions.
2. Ce produit est un appareil de sport, non un jouet. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
3. Utilisez uniquement conformément à sa destination : pour des exercices de musculation ou d'entraînement général en position assise ou allongée, à l'aide de poids libres ou du poids du corps. Ne l'utilisez pas à d'autres fins.
4. Ne montez pas sur le banc et ne l'utilisez pas comme marchepied. Ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur le dossier de manière non prévue par les exercices – cela pourrait entraîner un basculement ou endommager l'équipement.
5. Ce produit n'est pas destiné à un usage de rééducation.
6. Ne dépassez pas la charge maximale indiquée dans le manuel.
7. Effectuez les exercices uniquement sur une surface plane, stable et antidérapante afin d'éviter que l'appareil ne glisse pendant l'utilisation.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection sous l'appareil.
9. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés et stables. Resserrez les vis si nécessaire. N'utilisez pas l'équipement si vous constatez des éléments desserrés, des mécanismes de réglage défectueux, des déchirures de la sellerie, des fissures dans le cadre ou des signes de corrosion – cela peut compromettre votre sécurité.
10. N'utilisez pas le banc si les mécanismes de réglage du dossier ou de l'assise ne sont pas correctement verrouillés. Vérifiez toujours la stabilité de la position choisie avant de commencer l'exercice.
11. N'ajoutez pas d'accessoires, de poids ou d'éléments au banc qui ne sont pas prévus par le fabricant. Cela pourrait endommager l'appareil ou provoquer un accident.
12. Avant de commencer l'entraînement, adoptez une position correcte et réalisez une mise en place du corps sans charge pour vérifier que le banc est bien réglé et stable.
13. Assurez-vous que la taille, la plage de réglage et la structure du banc sont adaptées à votre taille et à votre morphologie. Un mauvais réglage peut provoquer des blessures ou réduire l'efficacité des exercices.
14. Portez des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et des vêtements confortables et ajustés qui ne limitent pas les mouvements.
15. Effectuez un échauffement approprié avant chaque séance afin de préparer les muscles et les articulations à l'effort.
16. Lors de l'utilisation, veillez à disposer d'un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'appareil.
17. Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois. La présence d'une autre personne est recommandée pour plus de sécurité.
18. Effectuez les exercices de manière contrôlée et fluide. Évitez les mouvements brusques pouvant entraîner une perte d'équilibre ou un basculement.
19. Les personnes ayant des problèmes de santé (dos, colonne vertébrale, articulations ou maladies chroniques) ou prenant des médicaments affectant le rythme cardiaque, la pression artérielle ou le cholestérol doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
20. Si vous ressentez une douleur, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin avant de poursuivre.

21. Rangez l'appareil dans un endroit sec et ombragé, à l'abri de l'humidité, du soleil direct, des sources de chaleur ou des flammes, afin d'éviter la corrosion des éléments métalliques ou la déformation/décoloration des composants plastiques.
22. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil – cela pourrait endommager la structure ou blesser l'utilisateur.
23. Nettoyez régulièrement la surface à l'aide d'un chiffon humide pour enlever la saleté et la transpiration. Séchez soigneusement après le nettoyage.
24. Ne modifiez pas l'appareil vous-même. Utilisez uniquement des pièces d'origine.
25. Cet appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024. Il est destiné uniquement à un usage domestique (classe H – usage domestique selon la norme).

FR NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
2. La maintenance comprend le contrôle:
 - les pièces mobiles de l'appareil, c'est-à-dire vérifier qu'elles sont correctement lubrifiées. Sinon, graissez-les. Il est recommandé d'utiliser des lubrifiants spéciaux pour les roulements de vélo ou pour les appareils de fitness.
 - toutes les pièces de l'appareil, c'est-à-dire les vis et les écrous de serrage,
 - cordons d'alimentation (s'ils sont présents dans l'appareil) pour tout dommage.
3. Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux et légèrement humidifié avec de l'eau ou éventuellement avec de l'eau et du savon. N'utilisez pas de substances fortes ou de produits de nettoyage agressifs pouvant endommager l'équipement. Un soin particulier doit être apporté aux composants en plastique.
4. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.

FR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Résolution
Le produit est instable.	Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.

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.

A BEREDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL FIGYELMESEN A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

1. A berendezés maximális biztonsága és hatékonysága csak megfelelő összeszereléssel és a jelen kézikönyvnek megfelelő használattal érhető el. Minden felhasználót tájékoztatni kell az alkalmazandó korlátozásokról, figyelmeztetésekről és biztonsági óvintézkedésekről. A gyártó nem vállal felelősséget azen utasítások be nem tartásából eredő sérülésekért vagy károkat.
2. Ez a termék egy sporteszköz, nem játék. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a berendezést.
3. Kizárólag a rendeltetésnek megfelelően használja: erőnléti és általános fitneszedzéshez ülő vagy fekvő helyzetben, szabad súlyok vagy saját testsúly használatával. Ne használja más célokra.
4. Ne álljon a padra, és ne használja lépcsőként. Ne üljön vagy dőljön a háttámlára a gyakorlat által előírtaktól eltérő módon – ez a berendezés felborulását vagy károsodását okozhatja.
5. Ez a termék nem rehabilitációs célokra készült.
6. Ne lépje túl a kézikönyvben megadott maximális terhelést.
7. A gyakorlatokat kizárólag sima, stabil és csúszásmentes felületen végezze, hogy megakadályozza a berendezés elmozdulását használat közben.
8. A berendezés alatt védőszőnyeg használata ajánlott.
9. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy minden rögzítés biztonságos és nem lazult meg. Szükség esetén húzza meg a csavarokat. Ne használja a berendezést, ha laza alkatrészeket, sérült állítómechanizmusokat, kopott kárpitozást, vázrepedéseket vagy korrózió nyomait észleli – ez veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.
10. Ne használja a padot, ha a háttámla vagy az ülés állítómechanizmusai nincsenek megfelelően reteszelve. Edzés előtt mindig ellenőrizze, hogy a kiválasztott pozíció stabil-e.
11. Ne rögzítsen kiegészítő tartozékokat, súlyokat vagy alkatrészeket a padhoz, kivéve, ha azokat a gyártó jóváhagyta. Ellenkező esetben károsodás vagy baleset történhet.
12. Az edzés megkezdése előtt vegye fel a helyes pozíciót, és végezzen el egy próbát súlyok nélkül, hogy megbizonyosodjon a pad megfelelő beállításáról és stabilitásáról.
13. Győződjön meg arról, hogy a pad mérete, állítási tartománya és szerkezete megfelel az Ön magasságának és testalkatának. A nem megfelelő beállítás sérüléshez vezethet, vagy csökkentheti az edzés hatékonyságát.
14. Viseljen csúszásmentes talpú sportcipőt és kényelmes, szorosan illeszkedő ruházatot, amely nem korlátozza a mozgást a gyakorlatok során.
15. Az edzés megkezdése előtt megfelelően melegítsen be, hogy felkészítse izmait és ízületeit a fizikai megterhelésre.
16. Használat közben tartson legalább 2 – méter szabad helyet a berendezés körül.
17. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja. A biztonság garantálása érdekében ajánlott egy másik személy jelenléte is.
18. A gyakorlatokat kontrollált és egyenletes módon végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amelyek az egyensúly elvesztéséhez vagy felboruláshoz vezethetnek.
19. Az egészségügyi problémákkal, például hát-, gerinc- vagy ízületi problémákkal, illetve egyéb krónikus betegségekkel küzdő személyek, valamint a szívritmust, vérnyomást vagy koleszterinszintet befolyásoló gyógyszereket szedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvossal.
20. Ha edzés közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba, és a folytatás előtt konzultáljon orvosával.
21. A berendezést száraz és árnyékos helyen, nedvességtől, közvetlen napfénytől, valamint hőforrásoktól vagy nyílt lángtól távol tartsa, hogy elkerülje a fém alkatrészek korrózióját, a műanyag alkatrészek deformálódását vagy elszíneződését.

22. Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe – ez károsíthatja a szerkezeti elemeket vagy sérülést okozhat.
23. Rendszeresen tisztítsa meg a felületet nedves ruhával a szennyeződések és az izzadság eltávolítása érdekében. Tisztítás után alaposan szárítsa meg.
24. Ne módosítsa önkényesen a berendezést. Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon.
25. A készülék az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak megfelelően készült. Kizárólag otthoni használatra készült (H osztály – otthoni használat, a szabvány szerint).

HU TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

1. A készülék rendszeres karbantartását figyelembe kell venni. Ezt a készülék legalább minden 20 – üzemórája után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
 - a berendezés mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Kerékpárcsapágy-zsírok vagy fitneszeszközökhöz való többkomponensű zsírok használata ajánlott.
 - a készülék egyéb alkatrészeinek gondozását, azaz a csavarok és anyák meghúzását,
 - a tápkábelek (ha vannak a készülékben) sérüléseinek ellenőrzését.
3. A berendezés tisztításához vízzel vagy esetleg szappanos vízzel enyhén megnedvesített puha kendő használata ajánlott. Ne használjon erős anyagokat vagy éles tisztítóeszközöket, amelyek károsíthatják a berendezést. Különös óvatossággal kell eljárni a műanyag alkatrészek esetében.
4. Minden használat után távolítson el minden izzadság- és szennyeződé nyomot a készülékről.

HU HIBAELHÁRÍTÁS

Probléma	Lehetséges megoldás
A termék instabil.	Győződjön meg arról, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van húzva.

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 KÖRNYEZETVÉDELME



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.

PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER UTILIZZI FUTURI.

1. La massima sicurezza ed efficacia dell'attrezzatura possono essere raggiunte solo con un montaggio corretto e un uso conforme a questo manuale. Tutti gli utenti devono essere informati sulle limitazioni, le avvertenze e le precauzioni di sicurezza applicabili. Il produttore non è responsabile per lesioni o danni derivanti dalla mancata osservanza delle istruzioni.
2. Questo prodotto è un'attrezzatura sportiva, non un giocattolo. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
3. Utilizzare solo per lo scopo previsto: per l'allenamento di forza e di fitness generale in posizione seduta o sdraiata utilizzando pesi liberi o il peso corporeo. Non utilizzarla per altri scopi.
4. Non stare in piedi sulla panca e non utilizzarla come gradino. Non sedersi né appoggiarsi allo schienale in modi non previsti dall'esercizio; ciò potrebbe causare il ribaltamento o il danneggiamento dell'attrezzatura.
5. Questo prodotto non è destinato a scopi riabilitativi.
6. Non superare il carico massimo specificato nel manuale.
7. Eseguire gli esercizi solo su una superficie piana, stabile e antiscivolo per evitare che l'attrezzatura si muova durante l'uso.
8. Si raccomanda di utilizzare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura.
9. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i fissaggi siano saldi e non allentati. Stringere le viti se necessario. Non utilizzare l'attrezzatura se si notano parti allentate, meccanismi di regolazione danneggiati, tappezzeria usurata, crepe nel telaio o segni di corrosione; ciò potrebbe compromettere la sicurezza dell'utente.
10. Non utilizzare la panca se i meccanismi di regolazione dello schienale o del sedile non sono bloccati correttamente. Verificare sempre che la posizione selezionata sia stabile prima di allenarsi.
11. Non fissare accessori, pesi o componenti aggiuntivi alla panca a meno che non siano approvati dal produttore. Ciò potrebbe causare danni o portare a un incidente.
12. Prima di iniziare l'allenamento, assumere la posizione corretta ed eseguire un posizionamento di prova del corpo senza pesi per assicurarsi che la panca sia regolata correttamente e stabile.
13. Assicurarsi che le dimensioni, l'intervallo di regolazione e la struttura della panca si adattino alla propria altezza e costituzione fisica. Una regolazione errata può portare a lesioni o ridurre l'efficacia dell'allenamento.
14. Indossare scarpe sportive con suole antiscivolo e abbigliamento comodo e aderente che non limiti i movimenti durante l'esercizio.
15. Riscaldarsi adeguatamente prima di iniziare l'allenamento per preparare i muscoli e le articolazioni allo sforzo fisico.
16. Mantenere almeno 2 – metri di spazio libero intorno all'attrezzatura durante l'uso.
17. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta. Si raccomanda la presenza di un'altra persona per garantire la sicurezza.
18. Eseguire gli esercizi in modo controllato e fluido. Evitare movimenti bruschi che potrebbero portare alla perdita di equilibrio o al ribaltamento.
19. Le persone con condizioni di salute come problemi alla schiena, alla colonna vertebrale o alle articolazioni, o altri disturbi cronici, nonché coloro che assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
20. Se si avverte dolore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare il proprio medico prima di continuare.
21. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto e ombreggiato, lontano da umidità, luce solare diretta e fonti di calore o fiamme libere per evitare la corrosione delle parti metalliche, la deformazione o lo scolorimento dei componenti in plastica.

IT AVVERTENZE

22. Non posizionare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura; ciò potrebbe danneggiare gli elementi strutturali o causare lesioni.
23. Pulire regolarmente la superficie con un panno umido per rimuovere lo sporco e il sudore. Asciugare accuratamente dopo la pulizia.
24. Non modificare l'attrezzatura da soli. Utilizzare solo parti originali.
25. Il dispositivo è stato fabbricato in conformità alla norma EN ISO 20957-1:2024. È destinato esclusivamente all'uso domestico (Classe H – uso domestico, secondo la norma).

IT PULIZIA E MANUTENZIONE

1. La manutenzione regolare del dispositivo deve essere presa in considerazione. Deve essere effettuata almeno ogni 20 – ore di funzionamento del dispositivo.
2. La manutenzione comprende:
 - controllare le parti mobili dell'attrezzatura e mantenerle ingrassate. Si raccomanda di utilizzare grassi per cuscinetti di biciclette o grassi multicomponente per attrezzature da fitness.
 - prendersi cura delle altre parti del dispositivo, ovvero stringere bulloni e dadi,
 - controllare che i cavi di alimentazione (se presenti nel dispositivo) non siano danneggiati.
3. Per la pulizia dell'attrezzatura si consiglia di utilizzare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o eventualmente con acqua e sapone. Non utilizzare sostanze aggressive o materiali di pulizia taglienti che possano danneggiare l'attrezzatura. Particolare attenzione deve essere prestata ai componenti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo, rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile soluzione
Il prodotto è instabile.	Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati correttamente.

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

LEES VOOR GEBRUIK VAN DE APPARATUUR DE INSTRUCTIES AANDACHTIG DOOR EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Maximale veiligheid en effectiviteit van de apparatuur kan alleen worden bereikt bij een juiste montage en gebruik in overeenstemming met deze handleiding. Alle gebruikers moeten worden geïnformeerd over de geldende beperkingen, waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor enig letsel of schade als gevolg van het niet opvolgen van de instructies.
2. Dit product is een sportapparaat, geen speelgoed. Kinderen mogen de apparatuur alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
3. Alleen gebruiken zoals bedoeld: voor kracht- en algemene fitnessstraining in zittende of liggende positie met behulp van vrije gewichten of lichaamsgewicht. Niet voor andere doeleinden gebruiken.
4. Ga niet op de bank staan en gebruik deze niet als opstapje. Ga niet op de rugleuning zitten of leunen op een manier die niet voor de oefening is bedoeld – dit kan kantelen of schade aan de apparatuur veroorzaken.
5. Dit product is niet bedoeld voor revalidatiedoeleinden.
6. Overschrijd de in de handleiding aangegeven maximale belasting niet.
7. Voer oefeningen alleen uit op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond om te voorkomen dat de apparatuur tijdens gebruik verschuift.
8. Het wordt aanbevolen om een beschermmat onder de apparatuur te gebruiken.
9. Controleer voor elk gebruik of alle bevestigingen stevig vastzitten en niet losgeraakt zijn. Draai de schroeven indien nodig vast. Gebruik de apparatuur niet als u losse onderdelen, beschadigde verstelmechanismen, versleten bekleding, scheuren in het frame of tekenen van corrosie opmerkt – dit kan de veiligheid van de gebruiker in gevaar brengen.
10. Gebruik de bank niet als de verstelmechanismen voor de rugleuning of zitting niet goed vergrendeld zijn. Controleer voor het trainen altijd of de gekozen positie stabiel is.
11. Bevestig geen extra accessoires, gewichten of componenten aan de bank, tenzij deze door de fabrikant zijn goedgekeurd. Dit kan schade veroorzaken of tot een ongeval leiden.
12. Neem voordat u met uw workout begint de juiste positie aan en voer een proefplaatsing van het lichaam uit zonder gewichten om er zeker van te zijn dat de bank goed is afgesteld en stabiel staat.
13. Zorg ervoor dat de maat, het instelbereik en de constructie van de bank passen bij uw lengte en lichaamsbouw. Een onjuiste afstelling kan leiden tot letsel of de efficiëntie van de training verminderen.
14. Draag sportschoenen met antislipzolen en comfortabele, nauwsluitende kleding die de beweging tijdens de oefening niet belemmert.
15. Warm goed op voordat u met uw workout begint om uw spieren en gewrichten voor te bereiden op de fysieke inspanning.
16. Houd tijdens het gebruik minstens 2 – meter vrije ruimte rondom de apparatuur.
17. Slechts één persoon mag de apparatuur tegelijkertijd gebruiken. Het wordt aanbevolen om een andere persoon aanwezig te hebben om de veiligheid te waarborgen.
18. Voer oefeningen op een gecontroleerde en vloeiende manier uit. Vermijd plotselinge bewegingen die kunnen leiden tot evenwichtsverlies of omkantelen.
19. Personen met gezondheidsproblemen zoals rug-, ruggengraat- of gewrichtsproblemen, of andere chronische aandoeningen, evenals personen die medicijnen gebruiken die de hartslag, bloeddruk of het cholesterolgehalte beïnvloeden, moeten een arts raadplegen voordat ze met de training beginnen.
20. Als u tijdens de oefening pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.
21. Bewaar de apparatuur op een droge en schaduwrijke plaats, uit de buurt van vocht, direct zonlicht en warmtebronnen of open vuur om corrosie van metalen onderdelen, vervorming of verkleuring van kunststof componenten te voorkomen.

22. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur – dit kan structurele elementen beschadigen of letsel veroorzaken.
23. Reinig het oppervlak regelmatig met een vochtige doek om vuil en zweet te verwijderen. Na het reinigen grondig drogen.
24. Modificeer de apparatuur niet zelf. Gebruik uitsluitend originele onderdelen.
25. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-1:2024. Het is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik (Klasse H – thuisgebruik, volgens de norm).

NL REINIGING EN ONDERHOUD

1. Regelmatig onderhoud van het apparaat moet in overweging worden genomen. Het dient ten minste na elke 20 – bedrijfsuren van het apparaat te worden uitgevoerd.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van de apparatuur en het gesmeerd houden ervan. Het wordt aanbevolen om fietslagervetten of meercomponentenvetten voor fitnessapparatuur te gebruiken.
 - het verzorgen van andere delen van het apparaat, d.w.z. het vastdraaien van bouten en moeren,
 - het controleren van de voedingskabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van de apparatuur wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht is bevochtigd met water of eventueel met water en zeep. Gebruik geen agressieve substanties of scherpe reinigingsmaterialen die de apparatuur kunnen beschadigen. Bijzondere voorzichtigheid is geboden bij kunststof componenten.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Mogelijke oplossing
Het product is onstabiel.	Zorg ervoor dat alle moeren en bouten goed zijn vastgedraaid.

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.

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

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania sprzętu można osiągnąć wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu oraz eksploatacji zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszystkich użytkowników o obowiązujących ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazu lub szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcji.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
3. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do ćwiczeń siłowych i treningu ogólnorozwojowego w pozycji siedzącej lub leżącej, z wykorzystaniem ciężarów wolnych lub masy własnego ciała. Nie używaj jej do innych celów.
4. Nie stawaj na ławce ani nie używaj jej jako podestu. Nie siadaj ani nie opieraj się na oparciu w sposób nieprzewidziany w ćwiczeniach – grozi to przewróceniem lub uszkodzeniem sprzętu.
5. Produkt nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
6. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia podanego w instrukcji.
7. Ćwiczenia należy wykonywać na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec przesuwaniu się sprzętu podczas użytkowania.
8. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
9. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie mocowania są stabilne i nie poluzowały się. W razie potrzeby dokręć śruby. Nie używaj sprzętu, jeśli zauważysz poluzowane elementy, uszkodzenia mechanizmów regulacji, przetarcia tapicerki, pęknięcia konstrukcji ramy lub oznaki korozji – może to zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.
10. Nie używaj ławki, jeśli mechanizmy regulacji oparcia lub siedziska nie są prawidłowo zablokowane. Zawsze sprawdzaj stabilność wybranej pozycji przed rozpoczęciem ćwiczeń.
11. Nie stosuj dodatkowych akcesoriów, obciążeń ani elementów mocowanych do ławki, jeśli nie są one przewidziane przez producenta. Może to spowodować uszkodzenie sprzętu lub doprowadzić do wypadku.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję i wykonaj próbne ułożenie ciała bez obciążenia, aby upewnić się, że ławka jest odpowiednio wyregulowana i stabilna.
13. Upewnij się, że rozmiar, zakres regulacji i konstrukcja ławki są dopasowane do Twojego wzrostu i budowy ciała. Nieprawidłowe dopasowanie może prowadzić do kontuzji lub ograniczenia efektywności ćwiczeń.
14. Podczas ćwiczeń noś sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, najlepiej przylegającą odzież, która nie ogranicza ruchów.
15. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
16. Podczas użytkowania zapewnij co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół sprzętu.
17. Ze sprzętu może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie. Zaleca się asekurację osoby trzeciej.
18. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia.
19. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne przewlekłe schorzenia oraz przyjmujące leki wpływające na tętno, ciśnienie lub poziom cholesterolu przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem.
20. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.
21. Przechowuj sprzęt w suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego nasłonecznienia oraz źródeł ciepła lub otwartego ognia, aby zapobiec korozji elementów metalowych, deformacji lub odbarwienia tworzywa sztucznego.

22. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia. Istnieje ryzyko uszkodzenia elementów konstrukcyjnych oraz obrażeń użytkownika.
23. Czyść powierzchnię regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot. Po czyszczeniu dokładnie wytrzyj do sucha.
24. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części.
25. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa H – użytek domowy, zgodnie z normą).

PL CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydłem. Nie należy używać silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.
4. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.

PL ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwe rozwiązanie
Produkt jest niestabilny.	Upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.

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.

ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU CONSULTARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficacitatea maximă a echipamentului pot fi atinse numai prin asamblarea corespunzătoare și utilizarea în conformitate cu acest manual. Toți utilizatorii trebuie să fie informați cu privire la limitările, avertismentele și măsurile de siguranță aplicabile. Producătorul nu este responsabil pentru nicio vătămare sau daună rezultată din nerespectarea instrucțiunilor.
2. Acest produs este un echipament sportiv, nu o jucărie. Copiii pot folosi echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
3. A se utiliza numai conform destinației: pentru antrenamente de forță și fitness general în poziție șezând sau culcat, folosind greutateți libere sau greutatea corporală. Nu îl utilizați în alte scopuri.
4. Nu stați în picioare pe bancă și nu o folosiți ca treaptă. Nu vă așezați și nu vă sprijiniți pe spătar în niciun mod care nu este prevăzut pentru exercițiu – acest lucru poate provoca răsturnarea sau deteriorarea echipamentului.
5. Acest produs nu este destinat scopurilor de reabilitare.
6. Nu depășiți sarcina maximă specificată în manual.
7. Efectuați exercițiile numai pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă pentru a preveni deplasarea echipamentului în timpul utilizării.
8. Se recomandă utilizarea unui covoraș de protecție sub echipament.
9. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate fixările sunt sigure și nu sunt slăbite. Strângeți șuruburile dacă este necesar. Nu utilizați echipamentul dacă observați piese slăbite, mecanisme de reglare deteriorate, tapițerie uzată, fisuri ale cadrului sau semne de coroziune – acest lucru poate compromite siguranța utilizatorului.
10. Nu utilizați banca dacă mecanismele de reglare pentru spătar sau șezut nu sunt blocate corespunzător. Verificați întotdeauna dacă poziția selectată este stabilă înainte de a face exerciții.
11. Nu atașați accesorii, greutateți sau componente suplimentare la bancă, cu excepția cazului în care acestea sunt aprobate de producător. Acest lucru poate cauza daune sau poate conduce la un accident.
12. Înainte de a începe antrenamentul, adoptați poziția corectă și efectuați o poziționare de probă a corpului fără greutateți pentru a vă asigura că banca este reglată corect și stabilă.
13. Asigurați-vă că dimensiunea, intervalul de reglare și construcția băncii se potrivesc cu înălțimea și constituția dumneavoastră corporală. Reglarea necorespunzătoare poate duce la vătămări sau poate reduce eficiența antrenamentului.
14. Purtați pantofi sport cu talpă antiderapantă și îmbrăcăminte confortabilă, mulată, care nu restricționează mișcarea în timpul exercițiilor.
15. Efectuați o încălzire adecvată înainte de a începe antrenamentul pentru a vă pregăti mușchii și articulațiile pentru efortul fizic.
16. Mențineți un spațiu liber de cel puțin 2 – metri în jurul echipamentului în timpul utilizării.
17. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană în același timp. Se recomandă prezența unei alte persoane pentru a garanta siguranța.
18. Efectuați exercițiile într-un mod controlat și fluid. Evitați mișcările bruște care ar putea duce la pierderea echilibrului sau la răsturnare.
19. Persoanele cu probleme de sănătate, cum ar fi afecțiuni ale spatelui, coloanei vertebrale sau articulațiilor, sau alte afecțiuni cronice, precum și cele care iau medicamente ce influențează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau colesterolul, trebuie să consulte un medic înainte de a începe antrenamentul.
20. Dacă prezentați durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și consultați medicul înainte de a continua.

21. Depozitați echipamentul într-un loc uscat și umbrit, ferit de umiditate, lumina directă a soarelui și surse de căldură sau flăcări deschise pentru a evita coroziunea pieselor metalice, deformarea sau decolorarea componentelor din plastic.
22. Nu plasați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului – acest lucru poate deteriora elementele structurale sau poate cauza vătămări.
23. Curățați suprafața în mod regulat cu o cârpă umedă pentru a îndepărta murdăria și transpirația. Uscați bine după curățare.
24. Nu modificați singur echipamentul. Utilizați numai piese originale.
25. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024. Este destinat exclusiv utilizării casnice (Clasa H – utilizare casnică, conform standardului).

RO CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE

1. Trebuie luată în considerare întreținerea regulată a dispozitivului. Aceasta trebuie efectuată cel puțin la fiecare 20 – de ore de funcționare a dispozitivului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea pieselor mobile ale echipamentului și menținerea lor lubrificate. Se recomandă utilizarea vaselinelor pentru rulmenți de bicicletă sau a vaselinelor multicomponent pentru echipamente de fitness.
 - îngrijirea altor piese ale dispozitivului, adică strângerea șuruburilor și piulițelor,
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă sunt prezente în dispozitiv) pentru a nu prezenta deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului se recomandă utilizarea unei cârpe moi, ușor umezite cu apă sau, eventual, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale de curățare abrazive care pot deteriora echipamentul. O atenție deosebită trebuie acordată componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe dispozitiv.

RO DEPANARE

Problemă	Soluție posibilă
Produsul este instabil.	Asigurați-vă că toate piulițele și șuruburile sunt strânse corect.

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.

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

1. Maximálna bezpečnosť a efektívnosť používania zariadenia je zaručená len pri správnej montáži a používaní podľa tohto návodu. Všetci používatelia musia byť informovaní o obmedzeniach, upozorneniach a bezpečnostných opatreniach. Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody spôsobené nedodržaním pokynov.
2. Výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Deti môžu zariadenie používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
3. Používajte výhradne na určený účel: na silový a všeobecný tréning v sede alebo v ľahu s použitím voľných váh alebo vlastnej telesnej hmotnosti. Nepoužívajte na iné účely.
4. Nestúpajte na lavicu a nepoužívajte ju ako schodík. Nesadajte si ani sa neopierajte o operadlo spôsobom, ktorý nie je súčasťou cvičenia – hrozí prevrátenie alebo poškodenie zariadenia.
5. Výrobok nie je určený na rehabilitačné účely.
6. Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie uvedené v návode.
7. Cvičte výlučne na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu, aby sa zariadenie počas používania neposúvalo.
8. Odporúča sa použiť ochrannú podložku pod zariadenie.
9. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky pevné a neuvolnené. V prípade potreby dotiahnite skrutky. Nepoužívajte zariadenie, ak zistíte uvoľnené časti, poškodené regulačné mechanizmy, opotrebované čalúnenie, praskliny rámu alebo známky korózie – môže to ohroziť vašu bezpečnosť.
10. Lavicu nepoužívajte, ak nie sú mechanizmy nastavenia operadla alebo sedadla správne zaistené. Pred začiatkom cvičenia vždy skontrolujte stabilitu zvolenej polohy.
11. Na lavicu nepridávajte žiadne ďalšie doplnky, závažia ani prvky, ktoré nie sú určené výrobcom. Môže dôjsť k poškodeniu zariadenia alebo k úrazu.
12. Pred začatím cvičenia si osvojte správnu polohu a vykonajte skúšobné uloženie tela bez záťaže, aby ste sa uistili, že je lavica správne nastavená a stabilná.
13. Uistite sa, že veľkosť, rozsah nastavenia a konštrukcia lavice zodpovedajú vašej výške a telesnej stavbe. Nesprávne nastavenie môže viesť k zraneniu alebo zníženej efektívnosti tréningu.
14. Počas cvičenia noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a pohodlné priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
15. Pred začiatkom tréningu sa dôkladne rozcvičte, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž.
16. Počas používania ponechajte aspoň 2 metre voľného priestoru okolo zariadenia.
17. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Odporúča sa prítomnosť druhej osoby ako zabezpečenie.
18. Cviky vykonávajte plynulo a kontrolovane. Vyhňte sa prudkým pohybom, ktoré môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo prevrátenie.
19. Osoby s problémami so chrbticou, kĺbmi alebo inými chronickými ochoreniami, ako aj osoby užívajúce lieky ovplyvňujúce tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu by sa mali pred tréningom poradiť s lekárom.
20. Ak počas cvičenia pociťte bolesť, nepravidelný tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť – okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom pred pokračovaním.
21. Zariadenie skladujte na suchom a tienistom mieste, mimo dosahu vlhkosti, priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla alebo otvoreného ohňa, aby sa zabránilo korózii kovových častí, deformácii alebo zafarbeniu plastových komponentov.
22. Neumiestňujte ostré predmety v blízkosti zariadenia – hrozí riziko poškodenia konštrukcie alebo zranenia používateľa.
23. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a pot. Po čistení dôkladne vysušte.
24. Nevykonávajte žiadne úpravy zariadenia sami. Používajte len originálne diely.
25. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určené výhradne na domáce použitie (trieda H – domáce použitie podľa normy).

1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
 - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možné riešenia
Produkt nie je stabilný.	Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne dotiahnuté.

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.

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

1. Максимальна безпека та ефективність використання обладнання досягається лише за умови правильної збірки та експлуатації згідно з цією інструкцією. Усі користувачі повинні бути поінформовані про обмеження, попередження та заходи безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми чи пошкодження, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Діти можуть користуватися ним лише під наглядом дорослих.
3. Використовуйте виключно за призначенням: для силових вправ і загальнофізичної підготовки у положенні сидючи або лежачи з використанням вільних ваг або ваги власного тіла. Не використовуйте для інших цілей.
4. Не стійте на лавці й не використовуйте її як підставку. Не сідайте та не спирайтеся на спинку нестандартним способом – це може призвести до перекидання або пошкодження обладнання.
5. Цей продукт не призначений для реабілітаційних цілей.
6. Не перевищуйте максимальне допустиме навантаження, зазначене в інструкції.
7. Виконуйте вправи лише на рівній, стійкій і неслизькій поверхні, щоб уникнути зсуву обладнання під час використання.
8. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнання.
9. Перед кожним використанням перевіряйте надійність кріплень. У разі потреби підтягніть гвинти. Не використовуйте обладнання, якщо виявлено ослаблені елементи, несправності механізмів регулювання, потертість оббивки, тріщини в рамі або ознаки корозії – це може становити загрозу для безпеки.
10. Не використовуйте лавку, якщо механізми регулювання спинки або сидіння не зафіксовані належним чином. Завжди перевіряйте стійкість обраного положення перед початком тренування.
11. Не приєднуйте до лавки додаткові аксесуари, обтяження або елементи, не передбачені виробником. Це може призвести до пошкодження обладнання або нещасного випадку.
12. Перед початком вправ займіть правильне положення та спробуйте розташування тіла без навантаження, щоб перекоонатися в правильності налаштування та стійкості лавки.
13. Переконайтеся, що розмір, діапазон регулювання та конструкція лавки відповідають вашому зросту та комплекції. Невідповідність може призвести до травм або знизити ефективність тренування.
14. Під час занять носіть спортивне взуття з неслизькою підошвою та зручний, щільний одяг, який не обмежує рухів.
15. Перед початком тренування зробіть розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження.
16. Під час використання залишайте щонайменше 2 метри вільного простору навколо обладнання.
17. Обладнання може використовувати лише одна особа одночасно. Рекомендується наявність третьої особи для страхування.
18. Виконуйте вправи плавно та контрольовано. Уникайте різких рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги або падіння.
19. Особам із проблемами зі спиною, хребтом, суглобами або хронічними захворюваннями, а також тим, хто приймає ліки, що впливають на пульс, тиск або рівень холестерину, слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань.
20. Якщо під час занять ви відчуваєте біль, нерівномірне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту – негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря перед продовженням.
21. Зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямих сонячних променів і джерел тепла або відкритого вогню, щоб запобігти корозії металевих елементів або деформації/знебарвленню пластикових частин.

22. Не зберігайте гострі предмети поблизу обладнання – це може спричинити пошкодження конструкції або травму користувача.
23. Регулярно очищайте поверхню вологою ганчіркою від бруду та поту. Після очищення ретельно витирайте насухо.
24. Не вносьте самостійних змін до конструкції. Використовуйте лише оригінальні запчастини.
25. Пристрій виготовлений відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024. Призначений виключно для домашнього використання (клас Н – домашнє використання згідно зі стандартом).

УА ЧИСТКА ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

УА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Проблема	Можливе рішення
Обладнання не стабільне.	Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.

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.

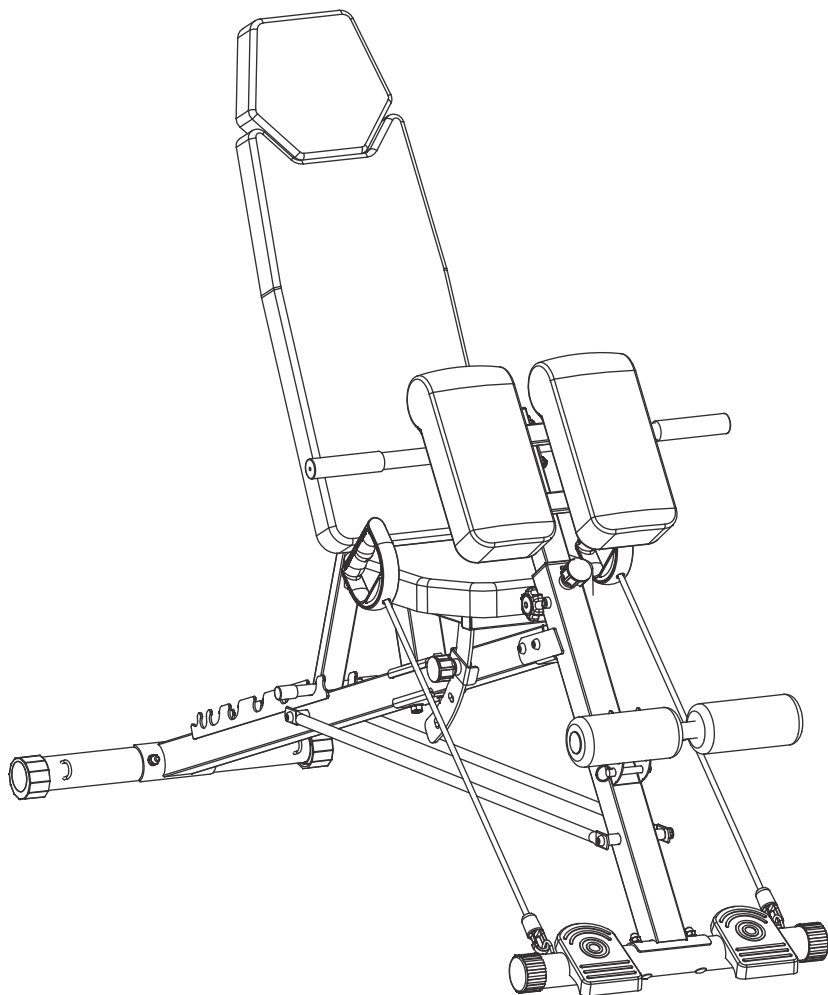
UA ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



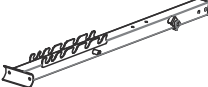
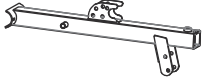
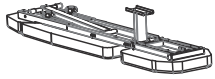
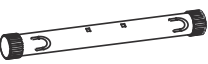
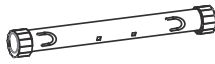
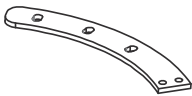
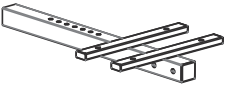
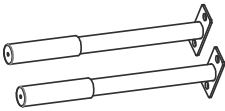
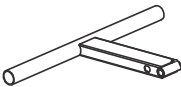
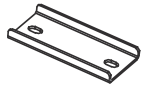
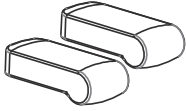
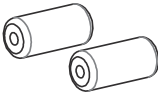
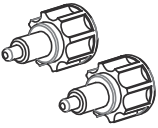
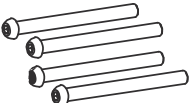
Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



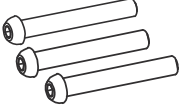
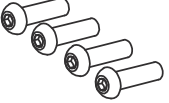
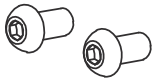
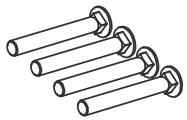
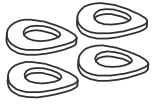
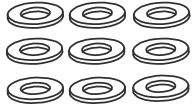
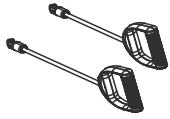
Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.



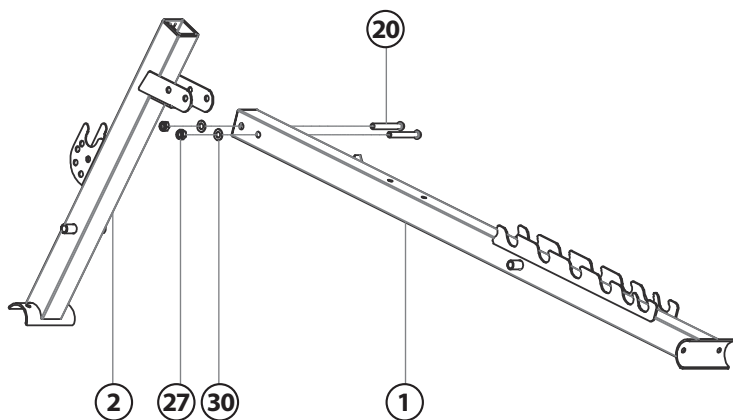
**СПИСКЪ С ЧАСТИ / SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE /
 LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES /
 ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST /
 LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV /
 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**

1 × 1	2 × 1	3 × 1	4 × 2
			
5 × 1	6 × 1	7 × 1	8 × 1
			
9 × 2	10 × 1	11 × 1	12 × 2
			
13 × 2	14 × 2	15 × 2	16 × 2
			
17 × 1	18 × 1	19 × 2	20 × 4
		 M10×115	 M10×70

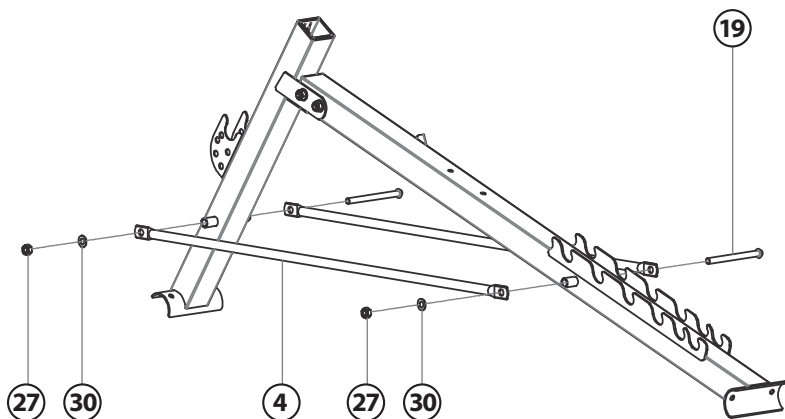
**СПИСКЪК С ЧАСТИ / SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE /
LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES /
ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST /
LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV /
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**

21 × 3  M10×60	22 × 2  D8	23 × 2  D8	24 × 4  M8×30
25 × 2  M8×20	26 × 4  M8×60	27 × 9  M10	28 × 4  D8
29 × 4  M8	30 × 9  D10	31 × 2  	32 × 1 
33 × 1  	34 × 1  		

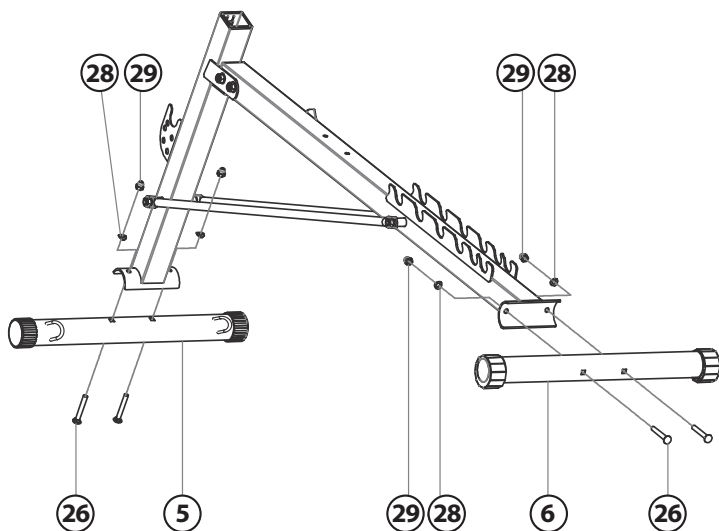
1



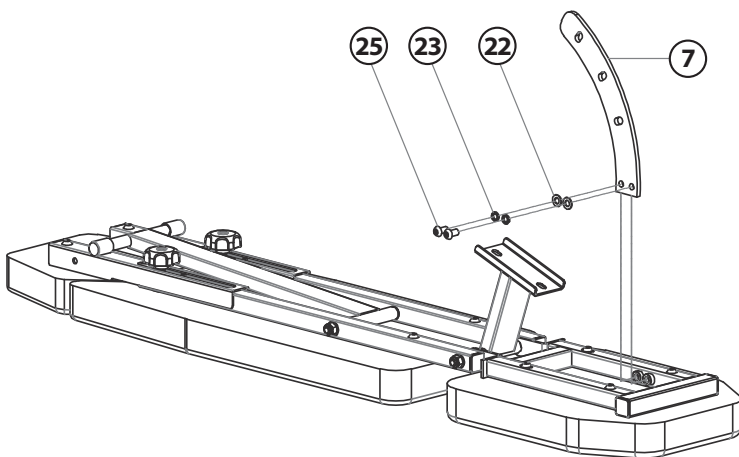
2



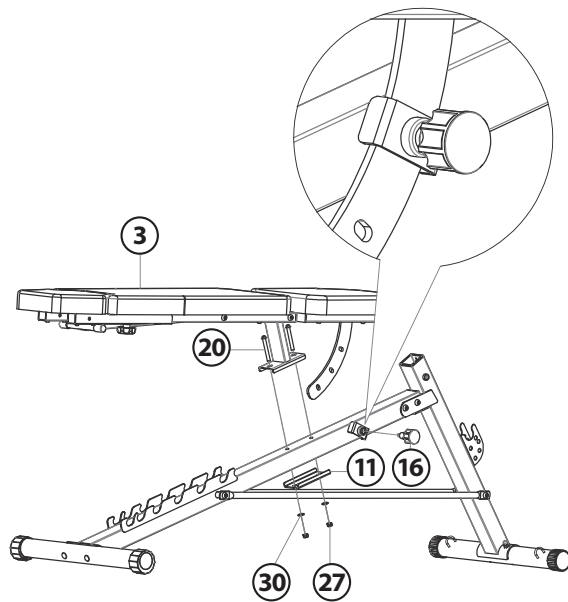
3



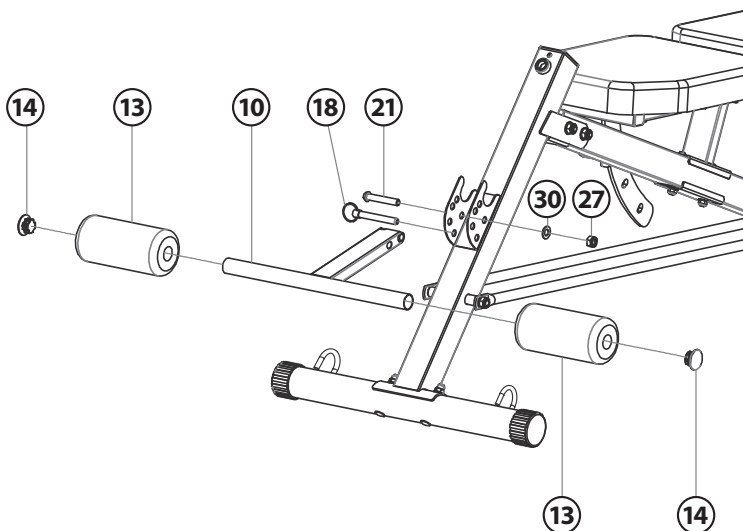
4



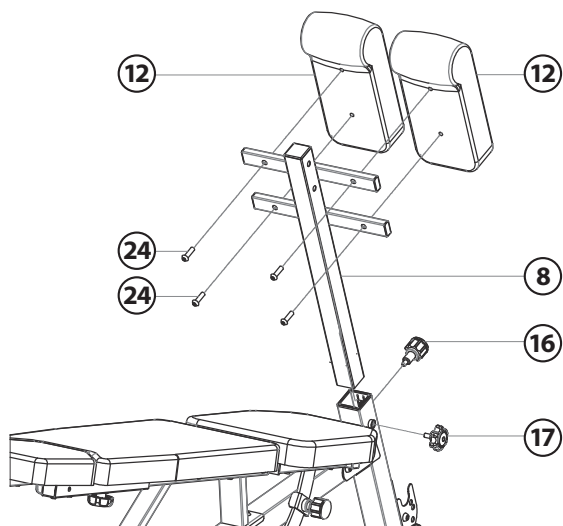
5



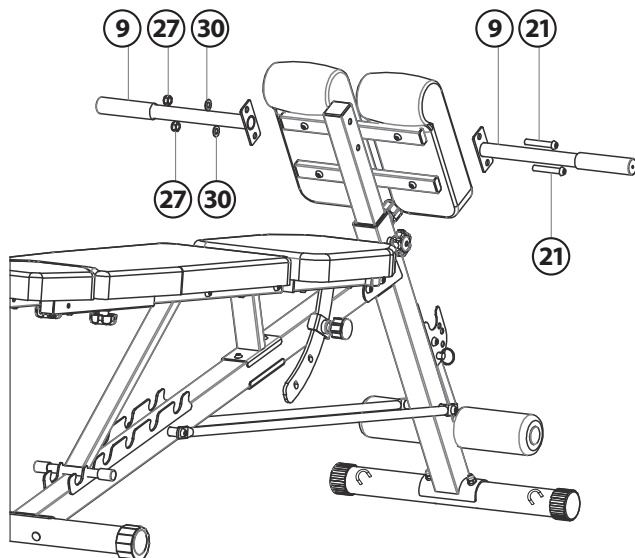
6



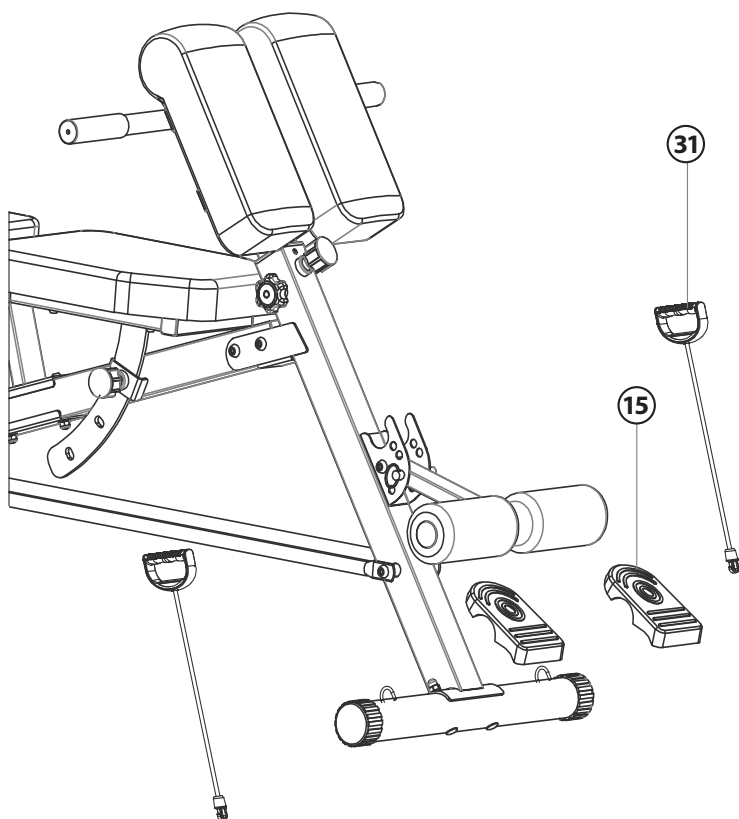
7

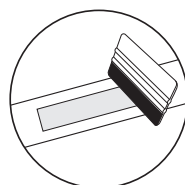
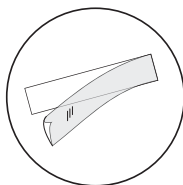
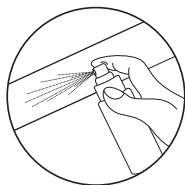


8



9





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 čistící 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 enyhe 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 zarovnajte 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 toepassing 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



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