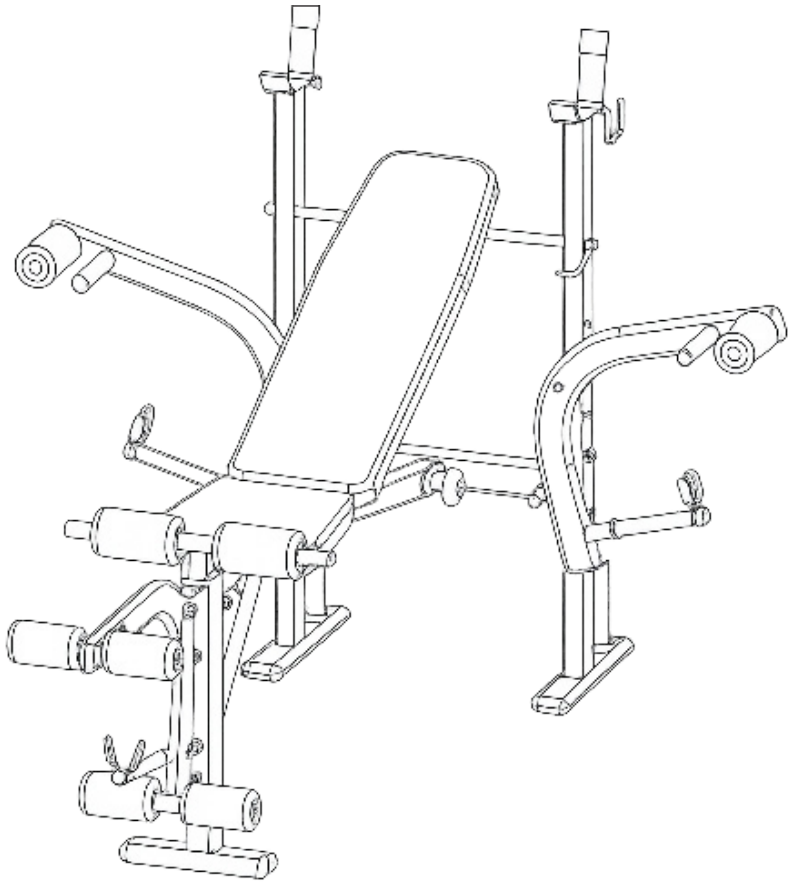
REVOGYM



RP23

velaco.pl

1

Informacje Ogólne / General Information / Všeobecné informace / Všeobecné informácie / Általános információk / Informații generale / Загальна інформація / Общая информация / Allgemeine Informationen / Bendroji informacija

(PL) **Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.**
UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

(EN) **Thank you for purchasing our product. Before starting to use it, please carefully read the following instructions. The diagrams and illustrations included in this manual are simplified and contain only the details necessary for the correct use of the product.**
WARNING: Failure to follow the recommendations in this manual may be grounds for rejecting a warranty claim.

(CS) **Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením používání si prosím pečlivě přečtěte následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.**
UPOZORNĚNÍ: Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamace.

(SK) **Ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu. Pred začatím používania si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Schémy a obrázky uvedené v tejto príručke sú zjednodušené a obsahujú iba podrobnosti nevyhnutné na správne používanie produktu.**
UPOZORNENIE: Nedodržanie odporúčaní uvedených v tejto príručke môže byť dôvodom na zamietnutie reklamácie.

(HU) **Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Az útmutatóban található ábrák és rajzok egyszerűsítettek, és csak a termék helyes használatához szükséges részleteket tartalmazzák.**
FIGYELEM: Az útmutatóban foglalt ajánlások be nem tartása a jótállási igény elutasításának alapja lehet.

(RO) **Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru. Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de mai jos. Schemele și desenele incluse în acest manual sunt simplificate și conțin doar detaliile necesare utilizării corecte a produsului.**
ATENȚIE: Nerespectarea recomandărilor din acest manual poate constitui motiv de respingere a reclamației.

(UA) **Дякуємо Вам за придбання нашого продукту. Перед початком використання, будь ласка, уважно ознайомтеся з наступною інструкцією. Схеми та малюнки, наведені в цій інструкції, спрощені та містять лише необхідні деталі для правильного використання продукту.**
УВАГА: Недотримання рекомендацій, зазначених у цій інструкції, може бути підставою для відхилення рекламації.

(RU) **Благодарим Вас за приобретение нашего продукта. Перед началом использования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Схемы и рисунки, приведенные в инструкции, упрощены и содержат только необходимые детали для правильного использования продукта.**
ВНИМАНИЕ: Несоблюдение рекомендаций, указанных в данной инструкции, может являться основанием для отказа в удовлетворении претензии.

(DE) **Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen. Die in dieser Anleitung enthaltenen Diagramme und Abbildungen sind vereinfacht und enthalten nur die für die korrekte Verwendung des Produkts erforderlichen Details.**
ACHTUNG: Die Nichtbeachtung der in dieser Anleitung enthaltenen Empfehlungen kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.

(LT) **Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Šioje instrukcijoje pateikti brėžiniai ir schemos yra supaprastinti ir pateikia tik detales, būtinas tinkamam gaminio naudojimui.**
ĮSPĖJIMAS: Nesilaikant šios instrukcijos rekomendacijų, pretenzijos gali būti atmestos.

(PL) WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne lub wracasz do treningu po przerwie.
2. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa HS). Nie stosować w siłowniach komercyjnych ani klubach fitness.
3. Z ławki mogą korzystać wyłącznie osoby dorosłe. Produkt nieodpowiedni dla dzieci.
4. Maksymalne dopuszczalne obciążenie całkowite: 120 kg (waga użytkownika + obciążenie). Nie przekraczać tej wartości.
5. Ćwicz zawsze pod nadzorem drugiej osoby w przypadku podnoszenia ciężarów.
6. Umieszczaj ławkę na stabilnej, równej powierzchni, z dala od ścian i ostrych przedmiotów.
7. Zawsze sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki i blokady są dobrze dokręcone przed rozpoczęciem treningu.
8. Upewnij się, że sztanga i obciążenia są prawidłowo zamocowane.
9. Nie wykonuj gwałtownych ruchów ani ćwiczeń przekraczających Twoje możliwości siłowe.
10. Przed zejściem z ławki odłóż sztangę i ciężary w bezpieczne miejsce.
11. Regularnie kontroluj stan techniczny ławki – zwróć uwagę na zużycie tapicerki, stabilność konstrukcji i stan spawów.
12. W przypadku uszkodzeń lub poluzowanych części natychmiast zaprzestań użytkowania.
13. Czyść ławkę wilgotną ściereczką; nie stosuj agresywnych detergentów.
14. Używaj obuwia sportowego i odpowiedniej odzieży, aby uniknąć poślizgnięcia.
15. Trzymaj dłonie i stopy z dala od ruchomych elementów w czasie użytkowania.
16. Nie pozostawiaj obciążenia na stojakach ani uchwytach po zakończeniu ćwiczeń – może to spowodować uszkodzenie konstrukcji.

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Nasze produkty podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

(EN) SAFETY INSTRUCTIONS

1. Consult your doctor before starting exercise, especially if you have health problems or are returning to training after a break.
2. The product is intended for home use only (HS class). Do not use in commercial gyms or fitness clubs.
3. The bench may only be used by adults. Not suitable for children.
4. Maximum allowable total load: 120 kg (user's weight + weights). Do not exceed this value.
5. Always exercise under the supervision of another person when lifting weights.
6. Place the bench on a stable, level surface, away from walls and sharp objects.
7. Always check that all screws, nuts, and locks are properly tightened before starting training.
8. Ensure the barbell and weights are correctly secured.
9. Do not perform sudden movements or exercises beyond your strength capacity.
10. Always put the barbell and weights away safely before leaving the bench.
11. Regularly inspect the technical condition of the bench – check the upholstery, construction stability, and welds.
12. Stop using immediately in case of damage or loose parts.
13. Clean the bench with a damp cloth; do not use aggressive detergents.
14. Wear sports shoes and appropriate clothing to avoid slipping.
15. Keep hands and feet away from moving parts during use.
16. Do not leave weights on racks or holders after training – this may damage the structure.

Disposal Information
Our products are recyclable. At the end of their service life, please take the device to an appropriate waste disposal facility (local collection point).

(CS) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy nebo se vracíte k tréninku po přestávce.
2. Výrobek je určen pouze pro domácí použití (třída HS). Nepoužívejte v komerčních posilovnách ani fitness klubech
3. Lavici mohou používat pouze dospělí. Nevhodné pro děti.
4. Maximální přípustné celkové zatížení: 120 kg (hmotnost uživatele + závaží). Nepřekračujte tuto hodnotu.
5. Při zvedání činek vždy cvičte pod dohledem jiné osoby.
6. Umístěte lavici na stabilní, rovný povrch, mimo stěny a ostré předměty.
7. Vždy zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a pojistky pevně utaženy před zahájením cvičení.
8. Ujistěte se, že je činka a závaží správně upevněno.
9. Neprovádějte prudké pohyby ani cviky přesahující vaše síly.
10. Před sesednutím z lavice vždy odložte činku a závaží na bezpečné místo.
11. Pravidelně kontrolujte technický stav lavice – stav čalounění, stabilitu konstrukce a svary.
12. V případě poškození nebo uvolněných částí okamžitě přestaňte používat.
13. Lavici čistěte vlhkým hadříkem; nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
14. Používejte sportovní obuv a vhodné oblečení, abyste zabránili uklouznutí.
15. Držte ruce a nohy mimo pohyblivé části během používání.
16. Po cvičení nenechávejte závaží na stojanech ani držácích – může to poškodit konstrukci.

Pokyny k likvidaci
Naše výrobky jsou recyklovatelné. Po skončení životnosti prosím odevzdejte zařízení do příslušného sběrného místa.

(SK) BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy alebo sa vraciate k tréningu po prestávke.
2. Výrobok je určený iba na domáce použitie (trieda HS). Nepoužívajte vo verejných posilňovniach ani fitness kluboch
3. Lavicu môžu používať iba dospelí. Nevhodná pre deti.
4. Maximálne povolené celkové zaťaženie: 120 kg (hmotnosť používateľa + závažie). Neprekračujte túto hodnotu.
5. Pri zdvíhaní činiek vždy cvičte pod dohľadom druhej osoby.
6. Umiestnite lavicu na stabilný, rovný povrch, ďalej od stien a ostrých predmetov.
7. Pred začiatkom tréningu vždy skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a poistky pevne dotiahnuté.
8. Uistite sa, že je činka a závažie správne upevnené.
9. Nevykonávajte prudké pohyby ani cviky presahujúce vaše sily.
10. Pred zosadnutím z lavice vždy odložte činku a závažie na bezpečné miesto.
11. Pravidelne kontrolujte technický stav lavice – stav čalúnenia, stabilitu konštrukcie a zvary.
12. V prípade poškodenia alebo uvoľnených častí okamžite prestaňte používať.
13. Lavicu čistite vlhkou handričkou; nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
14. Používajte športovú obuv a vhodné oblečenie, aby ste predišli pošmyknutiu.
15. Držte ruky a nohy ďalej od pohyblivých častí počas používania.
16. Po cvičení nenechávajte závažie na stojanoch ani držiakoch – môže to poškodiť konštrukciu.,

Pokyny na likvidáciu
Naše výrobky sú recyklovateľné. Po skončení životnosti odovzdajte zariadenie do príslušného zberného miesta.

(HU) BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A testmozgás megkezdése előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha egészségügyi problémái vannak, vagy hosszabb kihagyás után tér vissza az edzéshez.
2. A termék kizárólag otthoni használatra készült (HS osztály). Ne használja kereskedelmi edzőtermekben vagy fitneszklubokban.
3. A padot csak felnőttek használhatják. Nem alkalmas gyermekek számára.
4. Maximális megengedett teljes terhelés: 120 kg (felhasználó súlya + súlyok). Ne lépje túl ezt az értéket.
5. Súlyemelés közben mindig egy másik személy felügyelete mellett eddzen.
6. A padot stabil, egyenes felületre helyezze, falaktól és éles tárgyaktól távol.
7. Edzés előtt mindig ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és rögzítő megfelelően meg van húzva.
8. Győződjön meg arról, hogy a súlyzó és a súlyok biztonságosan rögzítve vannak.
9. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat, és ne hajtson végre olyan gyakorlatokat, amelyek meghaladják erejét.
10. Mielőtt elhagyja a padot, mindig tegye biztonságos helyre a súlyzót és a súlyokat.
11. Rendszeresen ellenőrizze a pad műszaki állapotát – a kárpit kopását, a szerkezet stabilitását és a hegesztések állapotát.
12. Sérülés vagy laza alkatrészek esetén azonnal hagyja abba a használatot.
13. A padot nedves ruhával tisztítsa; ne használjon agresszív tisztítószereket.
14. Viseljen sportcipőt és megfelelő ruházatot a csúszás elkerülése érdekében.
15. Tartsa kezét és lábát távol a mozgó alkatrészektől használat közben.
16. Edzés után ne hagyjon súlyokat az állványokon vagy tartókon – ez károsíthatja a szerkezetet.

Hulladékkezelési útmutató
Termékeink újrahasznosíthatók. Használati idejük végén kérjük, adja le a készüléket a megfelelő hulladékgyűjtő helyen (helyi gyűjtőponton).

(RO) INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

1. Consultați medicul înainte de a începe exercițiile, în special dacă aveți probleme de sănătate sau reveniți la antrenament după o pauză.
2. Produsul este destinat exclusiv utilizării casnice (clasa HS). Nu utilizați în săli de sport comerciale sau cluburi de fitness.
3. Banca poate fi folosită doar de adulți. Produsul nu este potrivit pentru copii.
4. Sarcina totală maximă admisă: 120 kg (greutatea utilizatorului + greutăți). Nu depășiți această valoare.
5. Exersați întotdeauna sub supravegherea unei alte persoane atunci când ridicați greutăți.
6. Așezați banca pe o suprafață stabilă, plană, departe de pereți și obiecte ascuțite.
7. Verificați întotdeauna ca toate șuruburile, piulițele și blocajele să fie bine strânse înainte de începerea antrenamentului.
8. Asigurați-vă că bara și greutățile sunt fixate corect.
9. Nu efectuați mișcări bruște sau exerciții care vă depășesc forța.
10. Înainte de a coborî de pe bancă, puneți bara și greutățile într-un loc sigur.
11. Verificați regulat starea tehnică a băncii – uzura tapițeriei, stabilitatea construcției și sudurile.
12. În caz de deteriorări sau piese slăbite, opriți imediat utilizarea.
13. Curățați banca cu o cârpă umedă; nu folosiți detergenți agresivi.
14. Purtați încălțăminte sport și îmbrăcăminte adecvată pentru a evita alunecarea.
15. Țineți mâinile și picioarele departe de piesele mobile în timpul utilizării.
16. Nu lăsați greutăți pe suporturi sau pe cârlige după antrenament – acest lucru poate deteriora structura.

Instrucțiuni de eliminare
Produsele noastre sunt reciclabile. La sfârșitul duratei de viață, vă rugăm să predați dispozitivul la un punct de colectare adecvat (punct local de colectare).

(UA) ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ

1. Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо маєте проблеми зі здоров'ям або повертаєтеся до тренувань після перерви.
2. Продукт призначений лише для домашнього використання (клас HS). Не використовуйте у комерційних спортзалах або фітнес-клубах.
3. Лавку можуть використовувати лише дорослі. Не підходить для дітей.
4. Максимальне допустиме загальне навантаження: 120 кг (вага користувача + обтяження). Не перевищуйте цю величину.
5. Завжди тренуйтеся під наглядом іншої людини під час підняття ваги.
6. Встановлюйте лавку на стабільну, рівну поверхню, подалі від стін та гострих предметів.
7. Завжди перевіряйте, чи всі гвинти, гайки та фіксатори добре закручені перед початком тренування.
8. Переконайтеся, що штанга та обтяження надійно закріплені.
9. Не виконуйте різких рухів і вправ, що перевищують ваші фізичні можливості.
10. Перед тим як зійти з лавки, покладіть штангу та обтяження у безпечне місце.
11. Регулярно перевіряйте технічний стан лавки – стан оббивки, стабільність конструкції та зварні шви.
12. У разі пошкоджень або послаблених деталей негайно припиніть використання.
13. Чистіть лавку вологою ганчіркою; не використовуйте агресивні мийні засоби.
14. Використовуйте спортивне взуття та відповідний одяг, щоб уникнути ковзання.
15. Тримайте руки та ноги подалі від рухомих частин під час використання.
16. Не залишайте обтяження на стійках чи тримачах після тренування – це може пошкодити конструкцію.

Instrucțiuni de eliminare
Produsele noastre sunt reciclabile. La sfârșitul duratei de viață, vă rugăm să predați dispozitivul la un punct de colectare adecvat (punct local de colectare).

(RU) ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем или вы возвращаетесь к тренировкам после перерыва.
2. Изделие предназначено только для домашнего использования (класс HS). Не используйте в коммерческих спортзалах или фитнес-клубах.
3. Скамью могут использовать только взрослые. Не подходит для детей.
4. Максимальная допустимая общая нагрузка: 120 кг (вес пользователя + отягощение). Не превышайте это значение.
5. Всегда тренируйтесь под наблюдением другого человека при поднятии тяжестей.
6. Устанавливайте скамью на устойчивую, ровную поверхность, вдали от стен и острых предметов.
7. Всегда проверяйте, чтобы все винты, гайки и фиксаторы были надежно затянуты перед началом тренировки.
8. Убедитесь, что штанга и грузы надежно закреплены.
9. Не выполняйте резких движений и упражнений, превышающих ваши силовые возможности.
10. Перед тем как сойти со скамьи, положите штангу и грузы в безопасное место.
11. Регулярно проверяйте техническое состояние скамьи – состояние обивки, устойчивость конструкции и сварные швы.
12. В случае повреждений или ослабленных деталей немедленно прекратите использование.
13. Протирайте скамью влажной тканью; не используйте агрессивные моющие средства.
14. Используйте спортивную обувь и соответствующую одежду, чтобы избежать скольжения.
15. Держите руки и ноги подальше от подвижных частей во время использования.
16. Не оставляйте грузы на стойках или держателях после тренировки – это может повредить конструкцию.

Инструкция по утилизации
Наши продукты подлежат переработке. По окончании срока службы сдайте устройство в соответствующий пункт утилизации отходов (местный пункт сбора).

(DE) SICHERHEITSHINWEISE

1. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder nach einer Pause wieder mit dem Training beginnen.
2. Das Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt (Klasse HS). Nicht in kommerziellen Fitnessstudios oder Clubs verwenden.
3. Die Bank darf nur von Erwachsenen benutzt werden. Nicht für Kinder geeignet.
4. Maximale zulässige Gesamtbelastung: 120 kg (Körpergewicht des Benutzers + Gewichte). Überschreiten Sie diesen Wert nicht.
5. Trainieren Sie beim Heben von Gewichten immer unter Aufsicht einer zweiten Person.
6. Stellen Sie die Bank auf eine stabile, ebene Fläche, fern von Wänden und scharfen Gegenständen.
7. Überprüfen Sie vor jedem Training, ob alle Schrauben, Muttern und Sicherungen fest angezogen sind.
8. Stellen Sie sicher, dass die Hantelstange und die Gewichte ordnungsgemäß befestigt sind.
9. Führen Sie keine ruckartigen Bewegungen oder Übungen aus, die Ihre Kraft übersteigen.
10. Legen Sie die Hantel und die Gewichte immer an einem sicheren Ort ab, bevor Sie die Bank verlassen.
11. Kontrollieren Sie regelmäßig den technischen Zustand der Bank – Polsterung, Stabilität der Konstruktion und Schweißnähte.
12. Bei Schäden oder gelockerten Teilen stellen Sie die Benutzung sofort ein.
13. Reinigen Sie die Bank mit einem feuchten Tuch; verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
14. Tragen Sie Sportschuhe und geeignete Kleidung, um ein Ausrutschen zu vermeiden.
15. Halten Sie Hände und Füße während der Benutzung von beweglichen Teilen fern.
16. Lassen Sie nach dem Training keine Gewichte auf Ablagen oder Halterungen liegen – dies kann die Konstruktion beschädigen.

Hinweis zur Entsorgung
Unsere Produkte sind recycelbar. Am Ende der Lebensdauer geben Sie das Gerät bitte an einer geeigneten Entsorgungsstelle (örtliche Sammelstelle) ab.

(LT) SAUGOS NURODYMAI

1. Prieš pradėdami mankštintis, pasitarkite su gydytoju, ypač jei turite sveikatos problemų arba grįžtate prie treniruočių po pertraukos.
2. Produktas skirtas tik naudoti namuose (HS klasė). Nenaudokite komercinėse sporto salėse ar fitneso klubuose.
3. Suoleliu gali naudotis tik suaugusieji. Netinka vaikams.
4. Didžiausia leistina bendra apkrova: 120 kg (naudotojo svoris + svoriai). Neviršykite šios vertės.
5. Keldami svorius visada sportuokite prižiūrimi kito asmens.
6. Padėkite suolelį ant stabilaus, lygaus paviršiaus, toliau nuo sienų ir aštrių daiktų.
7. Visada patikrinkite, ar visi varžtai, veržlės ir fiksatoriai yra gerai priveržti prieš pradedant treniruotę.
8. Įsitikinkite, kad štanga ir svoriai yra tinkamai pritvirtinti.
9. Neatlikite staigių judesių ir nepraktikuokite pratimų, viršijančių jūsų jėgas.
10. Prieš nulipdami nuo suolelio, visada padėkite štangą ir svorius į saugią vietą.
11. Reguliariai tikrinkite suolelio techninę būklę – apmušalų nusidėvėjimą, konstrukcijos stabilumą ir suvirinimo siūles.
12. Atsiradus pažeidimams ar atsilaisvinusioms dalims, nedelsdami nutraukite naudojimą.
13. Valykite suolelį drėgna šluoste; nenaudokite agresyvių ploviklių.
14. Dėvėkite sportinę avalynę ir tinkamą aprangą, kad išvengtumėte paslydimo.
15. Laikykite rankas ir kojas atokiau nuo judančių dalių naudojimo metu.
16. Pasibaigus treniruotei nepalikite svorių ant stovų ar laikiklių – tai gali pažeisti konstrukciją.Regularnie kontroluj stan techniczny ławki – zwróć uwagę na zużycie tapicerki, stabilność konstrukcji i stan spawów.

Atliekų šalinimo instrukcija
Mūsų gaminiai yra perdirbami. Pasibaigus naudojimo laikui, prietaisą prašome pristatyti į tinkamą atliekų šalinimo punktą (vietinį surinkimo punktą).

2

Instrukcja montażu / Assembly Instructions / Návod k montáži / Návod na montáž / Szerelési útmutató / Instrucțiuni de asamblare / Інструкція з монтажу / Инструкция по сборке / Montageanleitung / Surinkimo instrukcija

(PL) Przedstawione elementy oraz schematy montażu mają charakter poglądowy. Rzeczywisty produkt może nieznacznie różnić się od ilustracji, a zawartość opakowania może odbiegać od przedstawionych rysunków.

(EN) The components and assembly diagrams shown are for illustrative purposes only. The actual product may differ slightly from the illustrations, and the contents of the package may vary from the drawings shown.

(CS) Uvedené prvky a montážní schémata mají pouze ilustrační charakter. Skutečný výrobek se může mírně lišit od ilustrací a obsah balení se může od uvedených obrázků odlišovat.

(SK) Uvedené prvky a montážne schémy majú iba ilustračný charakter. Skutočný výrobok sa môže mierne líšiť od ilustrácií a obsah balenia sa môže od uvedených obrázkov odlišovať.

(HU) A bemutatott elemek és szerelési ábrák csak tájékoztató jellegűek. A tényleges termék kis mértékben eltérhet az illusztrációktól, és a csomag tartalma eltérhet a bemutatott rajzoktól.

(RO) Elementele și schemele de asamblare prezentate au doar caracter ilustrativ. Produsul real poate diferi ușor de ilustrații, iar conținutul pachetului poate varia față de desenele prezentate.

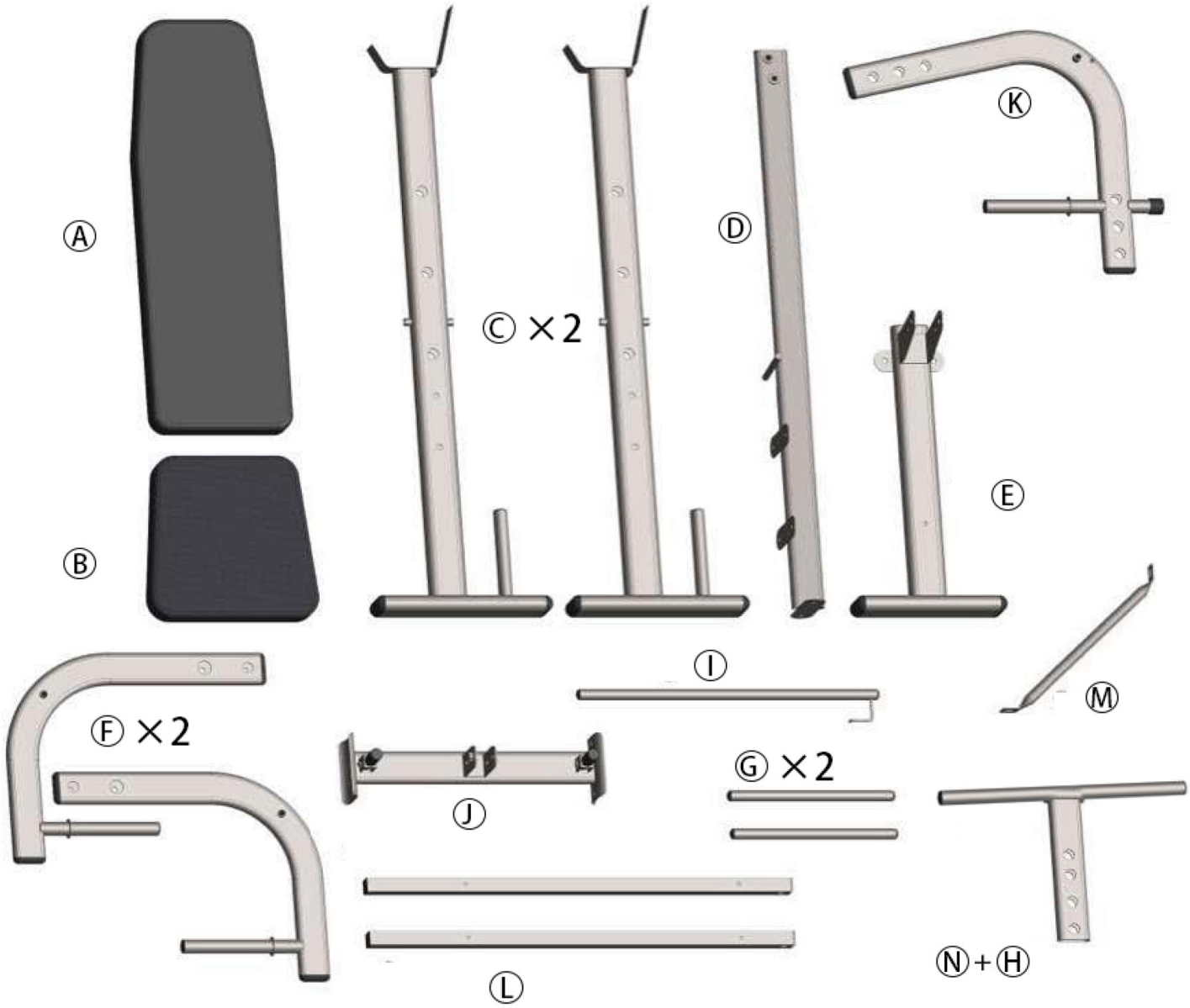
(UA) Наведені елементи та схеми складання мають ознайомчий характер. Реальний продукт може дещо відрізнятися від ілюстрацій, а вміст упаковки може відрізнятися від поданих зображень.

(RU) Представленные элементы и схемы сборки носят ознакомительный характер. Реальный продукт может незначительно отличаться от изображений, а комплект поставки может отличаться от представленных рисунков.

(DE) Die dargestellten Teile und Montageschemata dienen nur zur Veranschaulichung. Das tatsächliche Produkt kann geringfügig von den Abbildungen abweichen, und der Packungsinhalt kann von den dargestellten Zeichnungen unterschiedlich sein.

(LT) Pateikti elementai ir surinkimo schemos yra tik iliustracinio pobūdžio. Tikrasis gaminys gali šiek tiek skirtis nuo iliustracijų, o pakuotės turinys gali neatitikti pateiktų brėžinių.

ELEMENTY URZĄDZENIA / DEVICE COMPONENTS / SOUČÁSTI ZAŘÍZENÍ / SÚČIASTKY ZARIADENIA / A KÉSZÜLÉK RÉSZEI / COMPONENTELE DISPOZITIVULUI / КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ / КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА / GERÄTEKOMPONENTEN / ĮRENGINIO DALYS



① M10X120 x2

② M8X65 x1

③ M10X55 x1

④ M10X65 x4

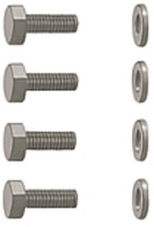
⑤ M8X16 x2

⑧ M6X50 x4

⑥ M10X55 x1

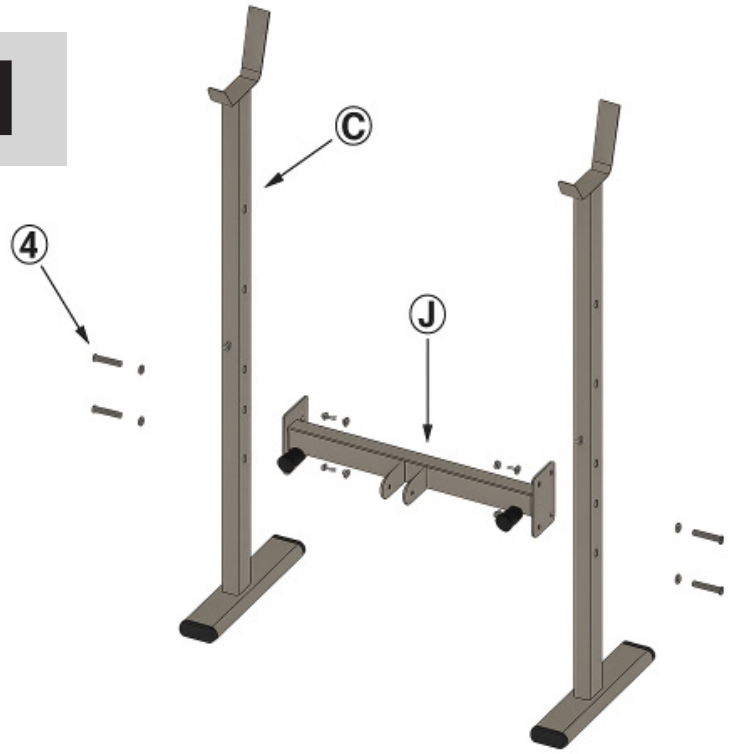
⑦ M8X16 x1

⑩ M10X130 x1

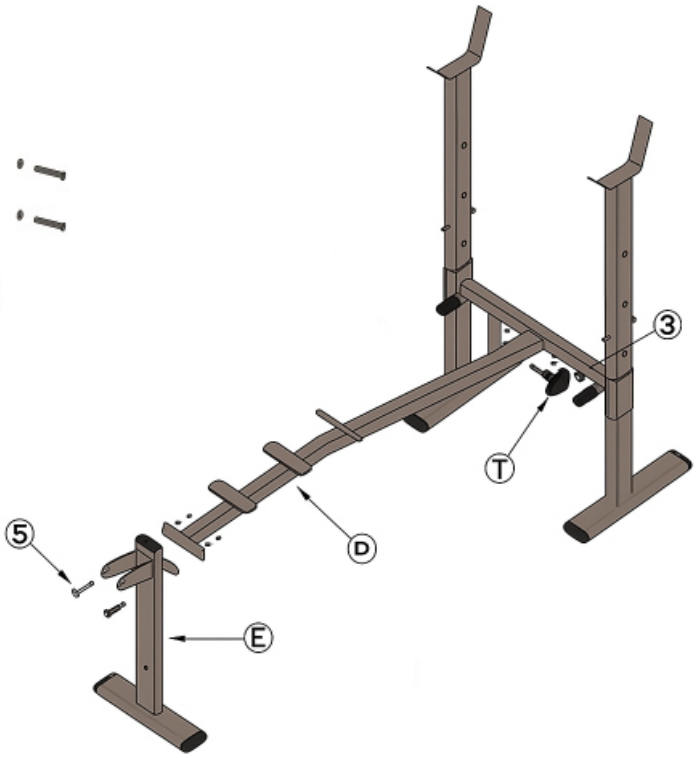


⑨ M6X16 x4

1

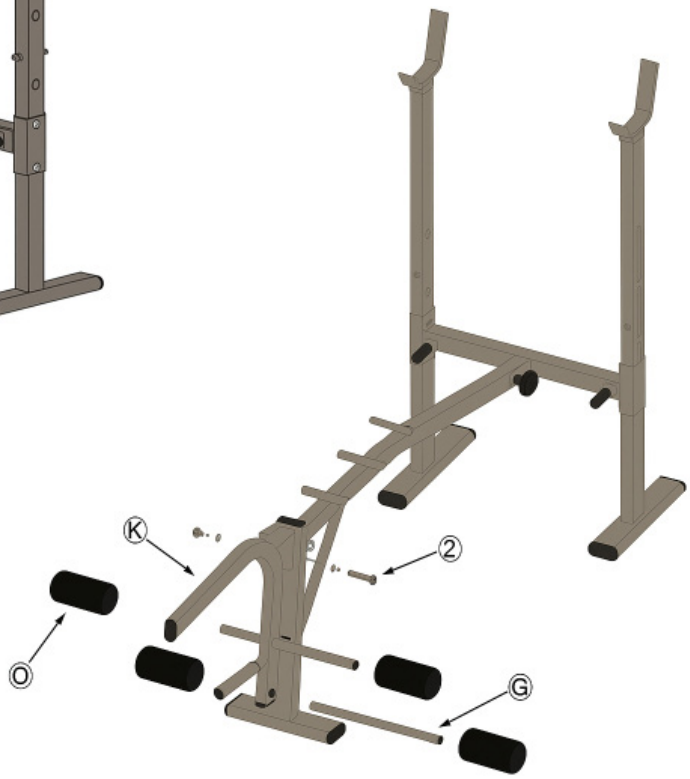


2

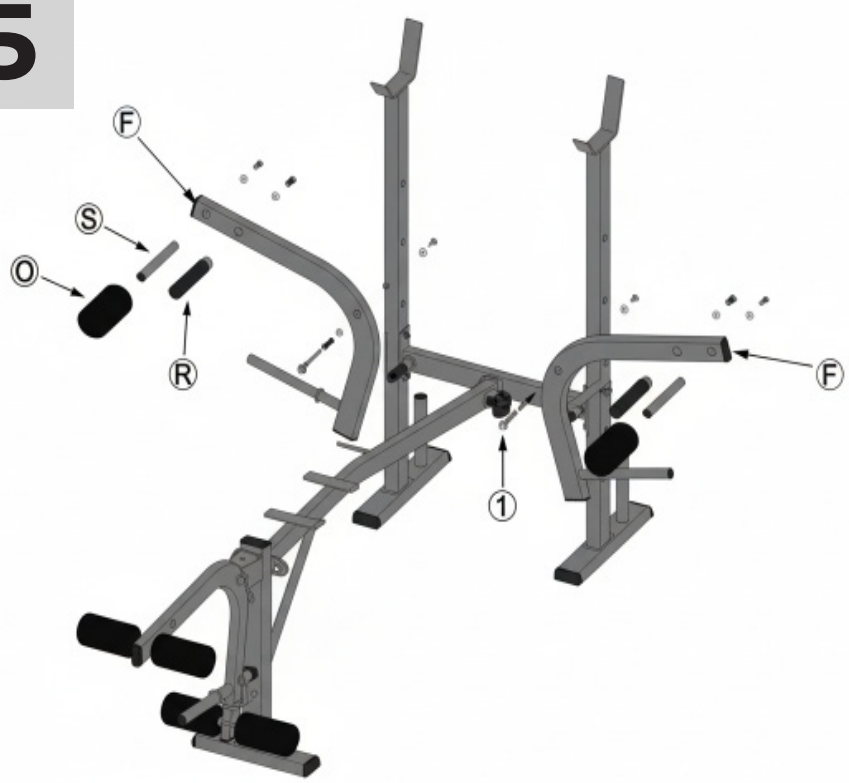


3

4



5



6

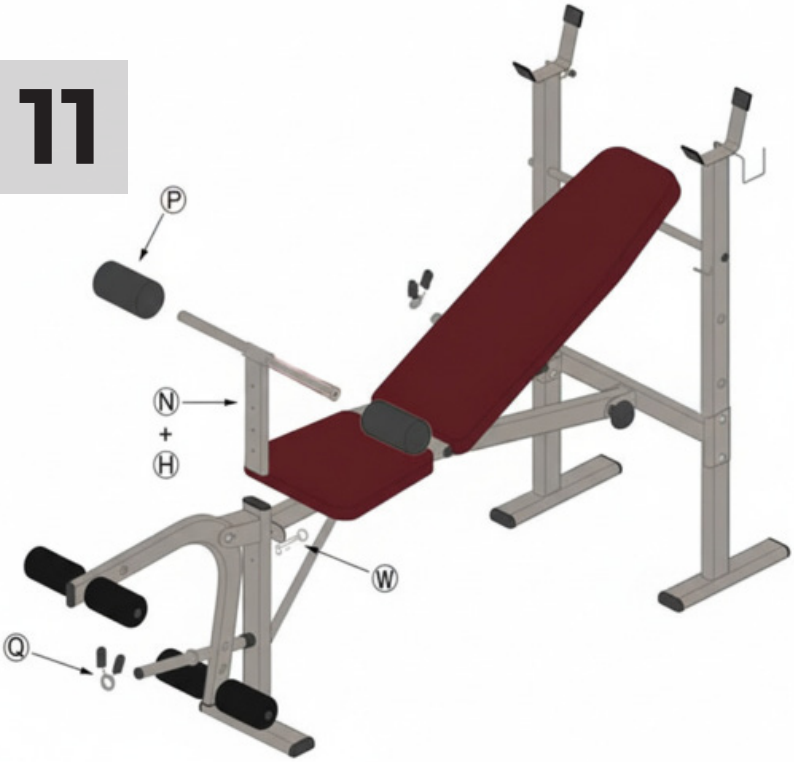
7

8

9

10

11



12

(PL) KROKI MONTAŻU

KROK 1. Montaż stojaków na sztangę
- Ustaw dwa pionowe stojaki (C) w odpowiedniej pozycji.
- Umieść pomiędzy nimi poprzeczkę stabilizującą (J).
- Wyrównaj otwory w elementach.
- Włóż śruby (4) przez otwory, a następnie załóż podkładki i nakrętki.
- Dokręć wszystkie śruby, aby połączenie było stabilne.

KROK 2. Montaż ramy ławki
- Umieść belkę główną ramy (D) pomiędzy pionowymi stojakami (C).
- Wyrównaj otwory i włóż śruby (3), następnie dokręć przy użyciu nakrętek.
- Przymocuj przednią podporę (E) do belki ramy (D).
- Włóż śruby (5) przez otwory w belce i podporze, a następnie dokręć.
- Zabezpiecz połączenie za pomocą zawleczek blokujących(T).

KROK 3. Wzmocnienie ramy.
- Przymocuj wspornik poprzeczny (M) pomiędzy belką ramy (D) a przednią podporą (E).
- Wyrównaj otwory i włóż śruby (6), następnie załóż podkładki i nakrętki.
- Zamontuj zawleczkę zabezpieczającą (7), aby dodatkowo ustabilizować element.
- Dokręć wszystkie połączenia, aby rama była sztywna i stabilna.

KROK 4. Montaż wyciągu na nogi
- Przykręć ramię wyciągu na nogi (K) do przedniej podstawy ramy.
- Użyj do tego śruby (2) wraz z podkładką i nakrętką
- Wsuń pręt mocujący (G) przez otwory w ramieniu wyciągu
- Na pręt nałóż gąbki ochronne (O) – po dwie z każdej strony.
- Upewnij się, że gąbki są równo osadzone i nie przesuwają się swobodnie.

KROK 5. Montaż ramion bocznych i uchwytów
- Przykręć dwa ramiona boczne (F) do głównej ramy.
- Użyj do tego śrub (1) wraz z podkładkami i nakrętkami.
- Wsuń metalowe pręty (S) w otwory ramion.
- Na pręty nałóż uchwyty z tworzywa (R).
- Na końce prętów zamontuj gąbki ochronne (O).
- Powtórz czynności dla obu ramion, upewniając się, że wszystkie elementy są zamocowane symetrycznie.

KROK 6. Zabezpieczenie ramy śrubą regulacyjną
- Wkręć śrubę regulacyjną (1) w otwór w centralnej części ramy.
- Dokręć ją, aby ustabilizować całą konstrukcję.
- Upewnij się, że rama nie ma luzów i wszystkie elementy są solidnie przymocowane.

KROK 7. Montaż siedziska
- Umieść siedzisko (B) na ramie w wyznaczonym miejscu.
- Wyrównaj otwory w siedzisku z otworami w uchwytach ramy.
- Włóż śruby (9) od spodu ramy przez otwory w siedzisku.
- Załóż podkładki i nakrętki, następnie dokładnie dokręć śruby, aby siedzisko było stabilne.

KROK 8. Montaż drążka zabezpieczającego
- Weź drążek zabezpieczający (I).
- Wsuń go w przygotowane otwory w ramie znajdujące się nad siedziskiem.
- Upewnij się, że drążek został wsunięty do końca i stabilnie opiera się na ramie.
- Sprawdź, czy konstrukcja jest sztywna i nie ma luzów.

KROK 9. Montaż oparcia
- Ustaw oparcie (A) pionowo na ramie ławki.
- Wyrównaj otwory w oparciu z otworami w uchwycie mocującym (L).
- Przymocuj oparcie za pomocą śrub (8) i śruby dolnej (10).
- Dokręć wszystkie połączenia, aby oparcie było stabilne i nieruchome.
- Sprawdź, czy oparcie jest ustawione prosto i nie chwieje się.

KROK 10. Montaż uchwytów bezpieczeństwa
- Umieść dwa uchwyty bezpieczeństwa (U) po obu stronach stojaka.
- Wyrównaj otwory i włóż śruby M6 z nakrętkami (2 szt.).
- Dokręć śruby, aby uchwyty były stabilnie zamocowane.
- Sprawdź, czy uchwyty są ustawione symetrycznie i pewnie utrzymują ławkę w pozycji.

KROK 11. Montaż elementów wykończeniowych
- Wsuń rurę podpierającą (N) w uchwyt na ramie i zabezpiecz ją za pomocą śruby (H).
- Na rurę nałóż gąbkę ochronną (P).
- Włóż zawleczkę blokującą (W) w otwór ramy, aby ustabilizować całość.
- Zamocuj dodatkowe gąbki ochronne w dolnej części (Q).
- Sprawdź wszystkie połączenia, upewnij się, że wszystkie śruby i zawleczki są dobrze dokręcone.

(EN) ASSEMBLY STEPS

STEP 1. Assembly of the Barbell Stands
- Set up the two vertical stands (C) in the correct position.
- Place the stabilizing crossbar (J) between them.
- Align the holes in the parts.
- Insert the bolts (4) through the holes, then attach the washers and nuts.
- Tighten all bolts to ensure a stable connection.

STEP 2. Assembly of the Bench Frame
- Place the main frame beam (D) between the vertical stands (C).
- Align the holes and insert bolts (3), then tighten them with nuts.
- Attach the front support (E) to the frame beam (D).
- Insert bolts (5) through the holes in the beam and the support, then tighten.
- Secure the connection with the locking pins (T).

STEP 3. Reinforcing the Frame
- Attach the cross support (M) between the frame beam (D) and the front support (E).
- Align the holes and insert bolts (6), then add washers and nuts.
- Install the safety pin (7) to further stabilize the part.
- Tighten all connections to ensure the frame is rigid and stable.

STEP 4. Assembly of the Leg Extension
- Attach the leg extension arm (K) to the front base of the frame.
- Use bolt (2) together with a washer and nut.
- Insert the mounting rod (G) through the holes in the leg extension arm.
- Slide the protective foam rollers (O) onto the rod – two on each side.
- Make sure the foam rollers are evenly seated and do not move freely.

STEP 5. Assembly of the Side Arms and Handles
- Attach the two side arms (F) to the main frame.
- Use bolts (1) together with washers and nuts.
- Insert the metal rods (S) into the holes of the arms.
- Slide the plastic handles (R) onto the rods.
- Install the protective foam rollers (O) on the ends of the rods.
- Repeat these steps for both arms, ensuring that all components are mounted symmetrically.

STEP 6. Securing the Frame with the Adjustment Bolt
- Screw the adjustment bolt (1) into the hole in the central part of the frame.
- Tighten it to stabilize the entire structure.
- Make sure the frame has no play and all components are firmly attached.

STEP 7. Assembly of the Seat
- Place the seat (B) on the frame in the designated position.
- Align the holes in the seat with the holes in the frame brackets.
- Insert bolts (9) from underneath the frame through the holes in the seat.
- Attach washers and nuts, then tighten the bolts securely to ensure the seat is stable.

STEP 8. Assembly of the Safety Bar
- Take the safety bar (I).
- Insert it into the prepared holes in the frame located above the seat.
- Make sure the bar is fully inserted and rests securely on the frame.
- Check that the structure is rigid and free of play.

STEP 9. Assembly of the Backrest
- Place the backrest (A) vertically on the bench frame.
- Align the holes in the backrest with the holes in the mounting bracket (L).
- Attach the backrest using bolts (8) and the lower bolt (10).
- Tighten all connections to ensure the backrest is stable and immovable.

STEP 10. Assembly of the Safety Handles
- Place the two safety handles (U) on both sides of the stand.
- Align the holes and insert the M6 bolts with nuts (2 pcs).
- Tighten the bolts to ensure the handles are securely fastened.
- Check that the handles are positioned symmetrically and firmly support the bench in place.

STEP 11. Assembly of the Finishing Elements
- Insert the supporting tube (N) into the frame bracket and secure it with bolt (H).
- Slide the protective foam (P) onto the tube.
- Insert the locking pin (W) into the frame hole to stabilize the structure.
- Attach the additional protective foams (Q) to the lower part.
- Check all connections and make sure all bolts and pins are securely tightened.

(CS) KROKY MONTÁŽE

KROK 1. Montáž stojanů na činku
- Postavte dva svislé stojany (C) do správné polohy.
- Umístěte mezi ně stabilizační příčku (J).
- Vyrovnejte otvory v jednotlivých dílech.
- Vložte šrouby (4) do otvorů a nasaďte podložky a matice.
- Dotáhněte všechny šrouby, aby bylo spojení stabilní.

KROK 2. Montáž rámu lavice
- Umístěte hlavní nosník rámu (D) mezi svislé stojany (C).
- Vyrovnejte otvory a vložte šrouby (3), poté je utáhněte pomocí matic.
- Připevněte přední opěru (E) k nosníku rámu (D).
- Vložte šrouby (5) do otvorů v nosníku a opoře, poté je dotáhněte.
- Spojení zajistěte pomocí zajišťovacích závlaček (T).

KROK 3. Zpevnění rámu
- Připevněte příčný nosník (M) mezi nosník rámu (D) a přední opěru (E).
- Vyrovnejte otvory a vložte šrouby (6), poté nasaďte podložky a matice.
- Namontujte zajišťovací závlačku (7), aby byl prvek dodatečně stabilizován.
- Dotáhněte všechna spojení, aby byl rám pevný a stabilní.

KROK 4. Montáž nástavce na nohy
- Přišroubujte rameno nástavce na nohy (K) k přední základně rámu.
- Použijte k tomu šroub (2) spolu s podložkou a maticí.
- Zasuňte upevňovací tyč (G) do otvorů v rameni nástavce.
- Na tyč nasaďte ochranné pěnové válce (O) – dva z každé strany.
- Ujistěte se, že pěnové válce jsou správně usazeny a volně se neposouvají.

KROK 5. Montáž bočních ramen a úchytů
- Přišroubujte dvě boční ramena (F) k hlavnímu rámu.
- Použijte k tomu šrouby (1) spolu s podložkami a maticemi.
- Zasuňte kovové tyče (S) do otvorů ramen.
- Na tyče nasaďte plastové úchyty (R).
- Na konce tyčí namontujte ochranné pěnové válce (O).
- Opakujte postup pro obě ramena a ujistěte se, že všechny prvky jsou upevněny symetricky.

KROK 6. Zajištění rámu regulačním šroubem
- Zašroubujte regulační šroub (1) do otvoru ve střední části rámu.
- Dotáhněte jej, aby byla celá konstrukce stabilní.
- Ujistěte se, že rám nemá žádné vůle a všechny prvky jsou pevně připevněny.

KROK 7. Montáž sedadla
- Umístěte sedadlo (B) na rám na vyznačené místo.
- Vyrovnejte otvory v sedadle s otvory v držácích rámu.
- Vložte šrouby (9) ze spodní části rámu přes otvory v sedadle.
- Nasaďte podložky a matice, poté šrouby pečlivě dotáhněte, aby bylo sedadlo stabilní.

KROK 8. Montáž zajišťovací tyče
- Vezměte zajišťovací tyč (I).
- Zasuňte ji do připravených otvorů v rámu nacházejících se nad sedadlem.
- Ujistěte se, že tyč byla zasunuta až na doraz a stabilně spočívá na rámu.
- Zkontrolujte, zda je konstrukce pevná a nemá žádné vůle.

KROK 9. Montáž opěradla
- Postavte opěradlo (A) svisle na rám lavice.
- Vyrovnejte otvory v opěradle s otvory v upevňovacím držáku
- (L).
- Připevněte opěradlo pomocí šroubů (8) a spodního šroubu
- (10).
- Dotáhněte všechna spojení, aby bylo opěradlo stabilní a nepohyblivé.
- Zkontrolujte, zda je opěradlo nastaveno rovně a nekýve se.

KROK 10. Montáž bezpečnostních úchytů
- Umístěte dva bezpečnostní úchyty (U) na obě strany stojanu.
- Vyrovnejte otvory a vložte šrouby M6 s maticemi (2 ks).
- Dotáhněte šrouby, aby byly úchyty pevně připevněny.
- Zkontrolujte, zda jsou úchyty umístěny symetricky a spolehlivě drží lavici v poloze.

KROK 11. Montáž dokončovacích prvků
- Zasuňte podpůrnou trubku (N) do držáku na rámu a zajistěte ji pomocí šroubu (H).
- Na trubku nasaďte ochrannou pěnovou podložku (P).
- Vložte zajišťovací závlačku (W) do otvoru rámu, aby byla celá konstrukce stabilní.
- Namontujte dodatečné ochranné pěnové válce ve spodní části (Q).
- Zkontrolujte všechna spojení a ujistěte se, že všechny šrouby a závlačky jsou dobře dotaženy.

(SK) KROKY MONTÁŽE

KROK 1. Montáž stojanov na činku
- Postavte dva zvislé stojany (C) do správnej polohy.
- Medzi ne umiestnite stabilizačnú priečku (J).
- Zarovnajte otvory v jednotlivých dieloch.
- Vložte skrutky (4) cez otvory, potom nasaďte podložky a matice.
- Dotiahnite všetky skrutky, aby bolo spojenie stabilné.

KROK 2. Montáž rámu lavice
- Umiestnite hlavný nosník rámu (D) medzi zvislé stojany (C).
- Zarovnajte otvory a vložte skrutky (3), potom ich dotiahnite pomocou matíc.
- Pripojte prednú oporu (E) k nosníku rámu (D).
- Vložte skrutky (5) do otvorov v nosníku a v opore, potom ich dotiahnite.
- Spojenie zaistite pomocou poistných závlačiek (T).

KROK 3. Spevnenie rámu
- Pripojte priečny nosník (M) medzi nosník rámu (D) a prednú oporu (E).
- Zarovnajte otvory a vložte skrutky (6), potom nasaďte podložky a matice.
- Namontujte poistnú závlačku (7), aby bol prvok dodatočne stabilizovaný.
- Dotiahnite všetky spoje, aby bol rám pevný a stabilný.

KROK 4. Montáž nástavca na nohy
- Prišróbujte rameno nástavca na nohy (K) k prednej základni rámu.
- Použite na to skrutku (2) spolu s podložkou a maticou.
- Zasuňte upevňovaciu tyč (G) do otvorov v ramene nástavca.
- Na tyč nasaďte ochranné penové valce (O) – dva z každej strany.
- Uistite sa, že penové valce sú správne usadené a voľne sa neposúvajú.

KROK 5. Montáž bočných ramien a úchytov
- Prišróbujte dve bočné ramená (F) k hlavnému rámu.
- Použite na to skrutky (1) spolu s podložkami a maticami.
- Zasuňte kovové tyče (S) do otvorov ramien.
- Na tyče nasaďte plastové úchyty (R).
- Na konce tyčí namontujte ochranné penové valce (O).
- Opakujte postup pre obe ramená a uistite sa, že všetky prvky sú upevnené symetricky.

KROK 6. Zabezpečenie rámu regulačnou skrutkou
- Vskrútkujte regulačnú skrutku (1) do otvoru v centrálnej časti rámu.
- Dotiahnite ju, aby sa stabilizovala celá konštrukcia.
- Uistite sa, že rám nemá žiadne vôľe a všetky prvky sú pevne pripevnené.

KROK 7. Montáž sedadla
- Umiestnite sedadlo (B) na rám na určené miesto.
- Zarovnajte otvory v sedadle s otvormi v držiakoch rámu.
- Vložte skrutky (9) zo spodnej časti rámu cez otvory v sedadle.
- Nasaďte podložky a matice, potom skrutky dôkladne dotiahnite, aby bolo sedadlo stabilné.

KROK 8. Montáž bezpečnostnej tyče
- Vezmite bezpečnostnú tyč (I).
- Zasuňte ju do pripravených otvorov v ráme nachádzajúcich sa nad sedadlom.
- Uistite sa, že tyč je zasunutá úplne a stabilne sa opiera o rám.
- Skontrolujte, či je konštrukcia pevná a nemá vôľu.

KROK 9. Montáž operadla
- Umiestnite operadlo (A) zvislo na rám lavice.
- Zarovnajte otvory v operadle s otvormi v upevňovacom držiaku (L).
- Pripevnite operadlo pomocou skrutiek (8) a spodnej skrutky (10).
- Dotiahnite všetky spoje, aby bolo operadlo stabilné a nepohyblivé.
- Skontrolujte, či je operadlo nastavené rovno a nekyve sa.

KROK 10. Montáž bezpečnostných úchytov
- Umiestnite dva bezpečnostné úchyty (U) po oboch stranách stojana.
- Zarovnajte otvory a vložte skrutky M6 s maticami (2 ks).
- Dotiahnite skrutky, aby boli úchyty stabilne pripevnené.
- Skontrolujte, či sú úchyty nastavené symetricky a spoľahlivo držia lavicu v polohe.

KROK 11. Montáž dokončovacích prvkov
- Zasuňte podpernú rúrku (N) do držiaka na ráme a zaistite ju pomocou skrutky (H).
- Na rúrku nasaďte ochrannú penovú podložku (P).
- Vložte zaisťovaciu závlačku (W) do otvoru rámu, aby sa celok stabilizoval.
- Namontujte dodatočné ochranné penové podložky v spodnej časti (Q).
- Skontrolujte všetky spoje a uistite sa, že všetky skrutky a závlačky sú dobre dotiahnuté.

(HU) Szerelési lépések

1. LÉPÉS. A súlytartó állványok összeszerelése
- Állítsa a két függőleges állványt (C) a megfelelő pozícióba.
- Helyezze közéjük a stabilizáló keresztgerendát (J).
- Igazítsa az elemek furatait.
- Helyezze be a csavarokat (4) a furatokon keresztül, majd tegye rá az alátéteket és az anyákat.
- Húzza meg az összes csavart, hogy a kapcsolat stabil legyen.

2. LÉPÉS. A pad vázának összeszerelése
- Helyezze a váz főgerendáját (D) a függőleges állványok (C) közé.
- Igazítsa a furatokat, majd helyezze be a csavarokat (3), és húzza meg az anyákkal.
- Rögzítse az első támasztékot (E) a vázgerendához (D).
- Helyezze a csavarokat (5) a gerenda és a támasz furataiba, majd húzza meg.
- Biztosítsa a kötést a rögzítő biztosítócsapokkal (T).

3. LÉPÉS. A váz megerősítése
- Rögzítse a keresztmerevítőt (M) a vázgerenda (D) és az első támasz (E) közé.
- Igazítsa a furatokat, majd helyezze be a csavarokat (6), tegye rá az alátéteket és az anyákat.
- Szerelje fel a biztosító csapot (7), hogy tovább stabilizálja az elemet.
- Húzza meg az összes kötést, hogy a váz szilárd és stabil legyen.

4. LÉPÉS. A lábnyújtó szerkezet felszerelése
- Csavarozza a lábnyújtó kart (K) a váz első alapjához.
- Ehhez használja a (2) csavart alátéttel és anyával.
- Csúsztassa be a rögzítőrudat (G) a kar furatain keresztül.
- Helyezze fel a védőszivacsokat (O) a rúdra – kettőt mindkét oldalra.
- Győződjön meg arról, hogy a szivacsok egyenletesen illeszkednek, és nem mozdulnak el szabadon.

5. LÉPÉS. Az oldalkarok és a fogantyúk felszerelése
- Csavarozza fel a két oldalkart (F) a fővázhoz.
- Ehhez használja az (1) csavarokat alátétekkel és anyákkal.
- Csúsztassa be a fémrudakat (S) a karok furataiba.
- Helyezze fel a műanyag fogantyúkat (R) a rudakra.
- Szerelje fel a védőszivacsokat (O) a rudak végeire.
- Ismételje meg a műveleteket mindkét kar esetében, ügyelve arra, hogy minden elem szimmetrikusan legyen rögzítve.

6. LÉPÉS. A váz rögzítése állítócsavarral
- Csavarja be az állítócsavart (1) a váz középső részén található furatba.
- Húzza meg, hogy az egész szerkezet stabil legyen.
- Győződjön meg arról, hogy a váz nem lötyög, és minden elem szilárdan van rögzítve.

7. LÉPÉS. Az ülés felszerelése
- Helyezze az ülést (B) a váz kijelölt helyére.
- Igazítsa az ülés furatait a váz tartóelemeinek furataival.
- Helyezze be a (9) csavarokat alulról az vázból az ülés furatain keresztül.
- Tegye rá az alátéteket és az anyákat, majd húzza meg erősen a csavarokat, hogy az ülés stabil legyen.

8. LÉPÉS. A biztosító rúd felszerelése
- Vegye a biztosító rudat (I).
- Csúsztassa be a vázon, az ülés felett kialakított furatokba.
- Győződjön meg arról, hogy a rúd teljesen be van tolva, és stabilan támaszkodik a vázra.
- Ellenőrizze, hogy a szerkezet szilárd, és nincs benne lötyögés.

9. LÉPÉS. A háttámla felszerelése
- Állítsa a háttámlát (A) függőlegesen a pad vázára.
- Igazítsa a háttámla furatait a rögzítő tartó (L) furataival.
- Rögzítse a háttámlát (8) csavarokkal és az alsó (10) csavarral.
- Húzza meg az összes kötést, hogy a háttámla stabil és mozdulatlan legyen.
- Ellenőrizze, hogy a háttámla egyenesen áll, és nem inog.

10. LÉPÉS. A biztonsági fogantyúk felszerelése
- Helyezze a két biztonsági fogantyút (U) az állvány mindkét oldalára.
- Igazítsa a furatokat, és helyezze be az M6-os csavarokat anyákkal (2 db).
- Húzza meg a csavarokat, hogy a fogantyúk stabilan legyenek rögzítve.
- Ellenőrizze, hogy a fogantyúk szimmetrikusan vannak-e beállítva, és biztosan tartják-e a padot a helyén.

11. LÉPÉS. A befejező elemek felszerelése
- Csúsztassa be a támasztórudat (N) a váz tartójába, és rögzítse (H) csavarral.
- Helyezze fel a védőszivacsot (P) a rúdra.
- Helyezze be a rögzítő csapot (W) a váz furatába, hogy az egész szerkezet stabil legyen.
- Szerelje fel a további védőszivacsokat az alsó részre (Q).
- Ellenőrizze az összes kötést, és győződjön meg róla, hogy minden csavar és biztosítócsap megfelelően meg van húzva.

(RO) Pașii de asamblare

PASUL 1. Montarea suporturilor pentru halteră
- Așezați cele două suporturi verticale (C) în poziția corespunzătoare.
- Plasați între ele bara de stabilizare (J).
- Aliniați găurile din elemente.
- Introduceți șuruburile (4) prin găuri, apoi montați șaibele și piulițele.
- Strângeți toate șuruburile pentru ca îmbinarea să fie stabilă.

PASUL 2. Montarea cadrului băncii
- Așezați bara principală a cadrului (D) între suporturile verticale (C).
- Aliniați găurile și introduceți șuruburile (3), apoi strângeți-le folosind piulițe.
- Atașați suportul frontal (E) la bara cadrului (D).
- Introduceți șuruburile (5) prin găurile din bară și suport, apoi strângeți-le.
- Asigurați îmbinarea cu ajutorul știfturilor de blocare (T).

PASUL 3. Consolidarea cadrului
- Atașați suportul transversal (M) între bara cadrului (D) și suportul frontal (E).
- Aliniați găurile și introduceți șuruburile (6), apoi montați șaibele și piulițele.
- Montați știftul de siguranță (7) pentru a stabiliza suplimentar elementul.
- Strângeți toate îmbinările pentru ca cadrul să fie rigid și stabil.

PASUL 4. Montarea extensiei pentru picioare
- Fixează brațul extensiei pentru picioare (K) de baza frontală a cadrului.
- Folosește șurubul (2) împreună cu șaiba și piulița. Introduceți bara de fixare (G) prin găurile din brațul extensiei.
- Pe bară montați bureții de protecție (O) – câte doi pe fiecare parte.
- Asigurați-vă că bureții sunt montați uniform și nu se deplasează liber.

PASUL 5. Montarea brațelor laterale și a mânerelor
- Prindeți cele două brațe laterale (F) de cadrul principal.
- Folosiți șuruburile (1) împreună cu șaibele și piulițele.
- Introduceți tijele metalice (S) în găurile brațelor.
- Pe tije montați mânerele din material plastic (R).
- La capetele tijelor fixați bureții de protecție (O).
- Repetați operațiunile pentru ambele brațe, asigurându-vă că toate elementele sunt montate simetric.

PASUL 6. Fixarea cadrului cu șurubul de reglaj
- Înșurubați șurubul de reglaj (1) în orificiul din partea centrală a cadrului.
- Strângeți-l pentru a stabiliza întreaga construcție.
- Asigurați-vă că cadrul nu are jocuri și că toate elementele sunt fixate solid.

PASUL 7. Montarea șezutului
- Așezați șezutul (B) pe cadru în locul desemnat.
- Aliniați găurile din șezut cu găurile din suporturile cadrului.
- Introduceți șuruburile (9) de sub cadru prin găurile din șezut.
- Montați șaibele și piulițele, apoi strângeți bine șuruburile pentru ca șezutul să fie stabil.

PASUL 8. Montarea barei de siguranță
- Luați bara de siguranță (I).
- Introduceți-o în orificiile pregătite din cadru, situate deasupra șezutului.
- Asigurați-vă că bara este introdusă complet și se sprijină stabil pe cadru.
- Verificați dacă construcția este rigidă și nu prezintă jocuri.

PASUL 9. Montarea spătarului
- Așezați spătarul (A) vertical pe cadrul băncii.
- Aliniați găurile din spătar cu găurile din suportul de fixare (L).
- Fixează spătarul cu ajutorul șuruburilor (8) și al șurubului inferior (10).
- Strângeți toate îmbinările pentru ca spătarul să fie stabil și imobil.
- Verificați dacă spătarul este aliniat drept și nu se clatină.

PASUL 10. Montarea mânerelor de siguranță
- Așezați cele două mânere de siguranță (U) pe ambele părți ale suportului.
- Aliniați găurile și introduceți șuruburile M6 cu piulițe (2 buc.).
- Strângeți șuruburile pentru ca mânerele să fie fixate stabil.
- Verificați dacă mânerele sunt poziționate simetric și mențin banca ferm în poziție.

PASUL 11. Montarea elementelor de finisaj
- Introduceți țeava de sprijin (N) în suportul de pe cadru și fixați-o cu ajutorul șurubului (H).
- Montați buretele de protecție (P) pe țeavă.
- Introduceți știftul de blocare (W) în orificiul cadrului pentru a stabiliza ansamblul.
- Atașați bureții de protecție suplimentari în partea inferioară (Q).
- Verificați toate îmbinările și asigurați-vă că toate șuruburile și știfturile sunt bine strânse.

(UA) Кроки складання

КРОК 1. Монтаж стійок для штанги
- Встановіть дві вертикальні стійки (C) у відповідному положенні.
- Розташуйте між ними стабілізуючу перекладину (J).
- Вирівняйте отвори в елементах.
- Вставте гвинти (4) у отвори, після чого надягніть шайби та гайки.
- Затягніть усі гвинти, щоб з'єднання було стійким.

КРОК 2. Монтаж рами лавки
- Розташуйте головну балку рами (D) між вертикальними стійками (C).
- Вирівняйте отвори та вставте гвинти (3), потім затягніть їх за допомогою гайок.
- Прикріпіть передню опору (E) до балки рами (D).
- Вставте гвинти (5) у отвори в балці та опорі, а потім затягніть.
- Зафіксуйте з'єднання за допомогою блокувальних шплінтів (T).

КРОК 3. Посилення рами
- Прикріпіть поперечний упор (M) між балкою рами (D) та передньою опорою (E).
- Вирівняйте отвори та вставте гвинти (6), потім встановіть шайби і гайки.
- Встановіть запобіжну шплінту (7), щоб додатково стабілізувати елемент.
- Затягніть усі з'єднання, щоб рама була жорсткою та стабільною.

КРОК 4. Монтаж тренажера для ніг
- Прикрутіть важіль тренажера для ніг (K) до передньої основи рами.
- Використайте для цього гвинт (2) разом із шайбою та гайкою.
- Вставте фіксуючий стрижень (G) у отвори важеля тренажера.
- На стрижень надіньте захисні валики з пінноматеріалу (O) – по два з кожного боку.
- Переконайтеся, що валики встановлені рівно та не переміщуються вільно.

КРОК 5. Монтаж бокових важелів та ручок
- Прикрутіть два бокові важелі (F) до головної рами.
- Використайте для цього гвинти (1) разом із шайбами та гайками.
- Вставте металеві стрижні (S) у отвори важелів.
- На стрижні надіньте пластикові ручки (R).
- На кінці стрижнів встановіть захисні валики з пінноматеріалу (O).
- Повторіть дії для обох важелів, переконавшись, що всі елементи закріплені симетрично.

КРОК 6. Фіксація рами регулювальним гвинтом
- Вкрутіть регулювальний гвинт (1) у отвір у центральній частині рами.
- Затягніть його, щоб стабілізувати всю конструкцію.
- Переконайтеся, що рама не має люфтів і всі елементи надійно закріплені.

КРОК 7. Монтаж сидіння
- Встановіть сидіння (B) на раму у визначене місце.
- Вирівняйте отвори в сидінні з отворами в тримачах рами.
- Вставте гвинти (9) знизу рами через отвори в сидінні.
- Надіньте шайби та гайки, після чого ретельно затягніть гвинти, щоб сидіння було стабільним.

КРОК 8. Монтаж запобіжного стрижня
- Візьміть запобіжний стрижень (I).
- Вставте його у підготовлені отвори в рамі, розташовані над сидінням.
- Переконайтеся, що стрижень вставлений до кінця та надійно спирається на раму.
- Перевірте, чи конструкція є жорсткою та не має люфтів.

КРОК 9. Монтаж спинки
- Встановіть спинку (A) вертикально на раму лавки.
- Вирівняйте отвори в спинці з отворами в кріпильному тримачі (L).
- Прикріпіть спинку за допомогою гвинтів (8) та нижнього гвинта (10).
- Затягніть усі з'єднання, щоб спинка була стабільною та нерухомою.
- Переконайтеся, що спинка встановлена рівно та не хитається.

КРОК 10. Монтаж страхувальних тримачів
- Встановіть два страхувальні тримачі (U) з обох боків стійки.
- Вирівняйте отвори та вставте гвинти M6 з гайками (2 шт.). Затягніть гвинти, щоб тримачі були надійно закріплені.
- Переконайтеся, що тримачі встановлені симетрично та надійно утримують лавку в потрібному положенні.

КРОК 11. Монтаж оздоблювальних елементів
- Вставте опорну трубу (N) у тримач на рамі та зафіксуйте її за допомогою гвинта (H).
- Надіньте захисний валик з пінноматеріалу (P) на трубу.
- Вставте блокувальний шплінт (W) у отвір рами, щоб стабілізувати конструкцію.
- Встановіть додаткові захисні валики в нижній частині (Q).
- Перевірте всі з'єднання та переконайтеся, що всі гвинти й шплінти надійно затягнуті.

(RU) Шаги сборки

ШАГ 1. Сборка стоек для штанги
- Установите две вертикальные стойки (C) в нужное положение.
- Разместите между ними стабилизирующую перекладину (J).
- Совместите отверстия в деталях.
- Вставьте болты (4) в отверстия, затем наденьте шайбы и гайки.
- Затяните все болты, чтобы соединение было устойчивым.

ШАГ 2. Сборка рамы скамьи
- Поместите основную балку рамы (D) между вертикальными стойками (C).
- Совместите отверстия и вставьте болты (3), затем затяните гайками.
- Прикрепите переднюю опору (E) к балке рамы (D).
- Вставьте болты (5) в отверстия балки и опоры, затем затяните.
- Зафиксируйте соединение с помощью стопорных шплинтов (T).

ШАГ 3. Усиление рамы
- Прикрепите поперечный упор (M) между балкой рамы (D) и передней опорой (E).
- Совместите отверстия и вставьте болты (6), затем установите шайбы и гайки.
- Установите стопорную шплинт-застежку (7) для дополнительной фиксации элемента.
- Затяните все соединения, чтобы рама была жёсткой и устойчивой.

ШАГ 4. Сборка тренажёра для ног
- Прикрутите рычаг тренажёра для ног (K) к переднему основанию рамы.
- Используйте для этого болт (2) с шайбой и гайкой.
- Вставьте крепёжный стержень (G) в отверстия рычага тренажёра.
- Наденьте защитные валики из поролона (O) на стержень — по два с каждой стороны.
- Убедитесь, что валики установлены ровно и не двигаются свободно.

ШАГ 5. Сборка боковых рычагов и рукояток
- Прикрутите два боковых рычага (F) к основной раме.
- Используйте для этого болты (1) с шайбами и гайками.
- Вставьте металлические стержни (S) в отверстия рычагов.
- Наденьте пластиковые рукоятки (R) на стержни.
- Установите защитные валики из поролона (O) на концы стержней.
- Повторите действия для обоих рычагов, убедившись, что все элементы закреплены симметрично.

ШАГ 6. Фиксация рамы регулировочным болтом
- Вкрутите регулировочный болт (1) в отверстие в центральной части рамы.
- Затяните его, чтобы стабилизировать всю конструкцию.
- Убедитесь, что рама не имеет люфта и все элементы надёжно закреплены.

ШАГ 7. Установка сиденья
- Установите сиденье (B) на раму в предусмотренное место.
- Совместите отверстия в сиденье с отверстиями в держателях рамы.
- Вставьте болты (9) снизу рамы через отверстия в сиденье.
- Установите шайбы и гайки, затем тщательно затяните болты, чтобы сиденье было устойчивым.

ШАГ 8. Установка страховочного стержня
- Возьмите страховочный стержень (I).
- Вставьте его в подготовленные отверстия в раме, расположенные над сиденьем.
- Убедитесь, что стержень вставлен до конца и прочно опирается на раму.
- Проверьте, чтобы конструкция была жёсткой и без люфтов.

ШАГ 9. Установка спинки
- Установите спинку (A) вертикально на раме скамьи.
- Совместите отверстия в спинке с отверстиями в крепёжном держателе (L).
- Прикрепите спинку с помощью болтов (8) и нижнего болта (10).
- Затяните все соединения, чтобы спинка была устойчивой и неподвижной.
- Проверьте, чтобы спинка стояла прямо и не шаталась.

ШАГ 10. Установка страховочных держателей
- Разместите два страховочных держателя (U) по обе стороны стойки.
- Совместите отверстия и вставьте болты M6 с гайками (2 шт.).
- Затяните болты, чтобы держатели были прочно закреплены.
- Проверьте, чтобы держатели были установлены симметрично и надёжно удерживали скамью в положении.

ШАГ 11. Установка отделочных элементов
- Вставьте опорную трубу (N) в держатель на раме и закрепите её с помощью болта (H).
- Наденьте защитный валик из поролона (P) на трубу.
- Вставьте стопорный шплинт (W) в отверстие рамы, чтобы стабилизировать конструкцию.
- Установите дополнительные защитные валики в нижней части (Q).
- Проверьте все соединения и убедитесь, что все болты и шплинты хорошо затянуты.

(DE) Montageschritte

SCHRITT 1. Montage der Hantelablagen
- Stellen Sie die zwei vertikalen Ständer (C) in die richtige Position.
- Platzieren Sie die Stabilisationsstrebe (J) zwischen ihnen.
- Richten Sie die Bohrungen in den Bauteilen aus.
- Führen Sie die Schrauben (4) durch die Bohrungen und setzen Sie anschließend Unterlegscheiben und Muttern auf.
- Ziehen Sie alle Schrauben fest, damit die Verbindung stabil ist.

SCHRITT 2. Montage des Bankrahmens
- Platzieren Sie den Hauptrahmenbalken (D) zwischen den vertikalen Ständern (C).
- Richten Sie die Bohrungen aus und stecken Sie die
- Schrauben (3) hinein, anschließend mit Muttern festziehen.
- Befestigen Sie die vordere Stütze (E) am Rahmenbalken (D).
- Führen Sie die Schrauben (5) durch die Bohrungen im Balken und in der Stütze und ziehen Sie diese fest.
- Sichern Sie die Verbindung mit den Sicherungssplinten (T).

SCHRITT 3. Verstärkung des Rahmens
- Befestigen Sie die Querstrebe (M) zwischen dem Rahmenbalken (D) und der vorderen Stütze (E).
- Richten Sie die Bohrungen aus und stecken Sie die Schrauben (6) hinein, setzen Sie anschließend
- Unterlegscheiben und Muttern auf.
- Montieren Sie den Sicherungssplint (7), um das Bauteil zusätzlich zu stabilisieren.
- Ziehen Sie alle Verbindungen fest, damit der Rahmen steif und stabil ist.

SCHRITT 4. Montage des Beinstreckers
- Schrauben Sie den Beinstreckerarm (K) an die vordere Basis des Rahmens.
- Verwenden Sie dazu die Schraube (2) mit Unterlegscheibe und Mutter.
- Schieben Sie die Befestigungsstange (G) durch die
- Öffnungen im Beinstreckerarm.
- Stecken Sie die Schutzschaumrollen (O) auf die Stange – jeweils zwei auf jeder Seite.
- Stellen Sie sicher, dass die Schaumrollen gleichmäßig sitzen und sich nicht frei verschieben.

SCHRITT 5. Montage der Seitenarme und Griffe
- Schrauben Sie die zwei Seitenarme (F) an den Hauptrahmen.
- Verwenden Sie dazu die Schrauben (1) mit Unterlegscheiben und Muttern.
- Schieben Sie die Metallstangen (S) in die Öffnungen der Arme.
- Stecken Sie die Kunststoffgriffe (R) auf die Stangen.
- Montieren Sie die Schutzschaumrollen (O) an den Enden der Stangen.
- Wiederholen Sie die Schritte für beide Arme und stellen Sie sicher, dass alle Teile symmetrisch befestigt sind.

SCHRITT 6. Sicherung des Rahmens mit der Einstellschraube
- Schrauben Sie die Einstellschraube (1) in die Öffnung im mittleren Teil des Rahmens.
- Ziehen Sie sie fest, um die gesamte Konstruktion zu stabilisieren.
- Stellen Sie sicher, dass der Rahmen kein Spiel hat und alle Teile fest befestigt sind.

SCHRITT 7. Montage des Sitzes
- Platzieren Sie den Sitz (B) an der vorgesehenen Stelle auf dem Rahmen.
- Richten Sie die Bohrungen im Sitz mit den Bohrungen in den Halterungen des Rahmens aus.
- Stecken Sie die Schrauben (9) von unten durch den Rahmen in die Öffnungen des Sitzes.
- Setzen Sie Unterlegscheiben und Muttern auf und ziehen Sie die Schrauben fest, damit der Sitz stabil ist.

SCHRITT 8. Montage der Sicherheitsstange
- Nehmen Sie die Sicherheitsstange (I).
- Schieben Sie sie in die vorgesehenen Öffnungen im Rahmen oberhalb des Sitzes.
- Stellen Sie sicher, dass die Stange vollständig eingeschoben ist und stabil auf dem Rahmen aufliegt.
- Überprüfen Sie, ob die Konstruktion fest ist und kein Spiel hat.

SCHRITT 9. Montage der Rückenlehne
- Stellen Sie die Rückenlehne (A) senkrecht auf den Rahmen der Bank.
- Richten Sie die Bohrungen in der Rückenlehne mit den
- Bohrungen in der Halterung (L) aus.
- Befestigen Sie die Rückenlehne mit den Schrauben (8) und der unteren Schraube (10).
- Ziehen Sie alle Verbindungen fest, damit die Rückenlehne stabil und unbeweglich ist.
- Überprüfen Sie, ob die Rückenlehne gerade steht und nicht wackelt.

SCHRITT 10. Montage der Sicherheitsgriffe
- Platzieren Sie die zwei Sicherheitsgriffe (U) auf beiden Seiten des Ständers.
- Richten Sie die Bohrungen aus und stecken Sie die M6
- Schrauben mit Muttern (2 Stück) hinein.
- Ziehen Sie die Schrauben fest, damit die Griffe stabil befestigt sind.
- Überprüfen Sie, ob die Griffe symmetrisch angebracht sind und die Bank sicher in Position halten.

SCHRITT 11. Montage der Abschlusselemente
- Schieben Sie das Stützrohr (N) in die Halterung am Rahmen und sichern Sie es mit der Schraube (H).
- Stecken Sie den Schutzschaum (P) auf das Rohr.
- Führen Sie den Sicherungssplint (W) in die Öffnung des Rahmens ein, um die Konstruktion zu stabilisieren.
- Befestigen Sie zusätzliche Schutzschaumrollen im unteren Bereich (Q).
- Überprüfen Sie alle Verbindungen und stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Splinte fest angezogen sind.

(LT) Surinkimo žingsniai

1 ŽINGSNIS. Hantelio stovų surinkimas
- Pastatykite du vertikalius stovus (C) į tinkamą padėtį.
- Tarp jų įstatykite stabilizuojančią skersinę (J).
- Suderinkite angas elementuose.
- Įstatykite varžtus (4) per angas, tada uždėkite poveržles ir veržles.
- Priveržkite visus varžtus, kad jungtis būtų stabili.

2 ŽINGSNIS. Suolelio rėmo surinkimas
- Įstatykite pagrindinę rėmo siją (D) tarp vertikalių stovų (C).
- Suderinkite angas ir įstatykite varžtus (3), tada priveržkite veržlėmis.
- Prijunkite priekinę atramą (E) prie rėmo sijos (D).
- Įstatykite varžtus (5) per angas sijoje ir atramoje, tada priveržkite.
- Sujungimą užfiksuokite užrakinimo kaiščiais (T).

3 ŽINGSNIS. Rėmo sutvirtinimas
- Prijunkite skersinį laikiklį (M) tarp rėmo sijos (D) ir priekinės atramos (E).
- Suderinkite angas ir įstatykite varžtus (6), tada uždėkite poveržles ir veržles.
- Sumontuokite apsauginę kaištį (7), kad papildomai stabilizuotumėte elementą.
- Priveržkite visus sujungimus, kad rėmas būtų tvirtas ir stabilus.

4 ŽINGSNIS. Kojų treniruoklio surinkimas
- Priveržkite kojų treniruoklio svirtį (K) prie priekinės rėmo bazės.
- Naudokite tam varžtą (2) su poveržle ir veržle.
- Įstatykite tvirtinimo strypą (G) per angas kojų svirtyje.
- Ant strypo užmaukite apsaugines putplasčio pagalvėles (O) – po dvi iš kiekvienos pusės.
- Įsitikinkite, kad pagalvėlės yra tolygiai uždėtos ir laisvai neslankioja.

5 ŽINGSNIS. Šoninių svirčių ir rankenų surinkimas
- Priveržkite dvi šonines svirtis (F) prie pagrindinio rėmo.
- Naudokite tam varžtus (1) su poveržlėmis ir veržlėmis.
- Įstatykite metalinius strypus (S) į svirčių angas.
- Ant strypų užmaukite plastiko rankenas (R).
- Ant strypų galų uždėkite apsaugines putplasčio pagalvėles (O).
- Pakartokite veiksmus abiem svirtims, įsitikindami, kad visi elementai pritvirtinti simetriškai.

6 ŽINGSNIS. Rėmo fiksavimas reguliuojamu varžtu
- Įsukite reguliuojamą varžtą (1) į angą centrinėje rėmo dalyje.
- Priveržkite jį, kad stabilizuotumėte visą konstrukciją.
- Įsitikinkite, jog rėmas neturi laisvumo ir visi elementai yra tvirtai pritvirtinti.

7 ŽINGSNIS. Sėdynės montavimas
- Padėkite sėdynę (B) ant rėmo numatytoje vietoje.
- Suderinkite sėdynės angas su rėmo laikiklių angomis.
- Įstatykite varžtus (9) iš rėmo apačios per sėdynės angas.
- Uždėkite poveržles ir veržles, tada gerai priveržkite varžtus, kad sėdynė būtų stabili.

8 ŽINGSNIS. Apsauginės juostos montavimas
- Paimkite apsauginę juostą (I).
- Įstatykite ją į paruoštas angas rėme, esančias virš sėdynės.
- Įsitikinkite, kad juosta įstatyta iki galo ir stabiliai remiasi į rėmą.
- Patikrinkite, ar konstrukcija yra tvirta ir neturi laisvumo.

9 ŽINGSNIS. Atlošo montavimas
- Pastatykite atlošą (A) vertikaliai ant suolelio rėmo.
- Suderinkite atlošo angas su tvirtinimo laikiklio (L) angomis.
- Prijunkite atlošą naudodami varžtus (8) ir apatinį varžtą (10).
- Priveržkite visus sujungimus, kad atlošas būtų stabilus ir nejudėtų.
- Patikrinkite, ar atlošas stovi tiesiai ir nesvyruoja.

10 ŽINGSNIS. Saugos laikiklių montavimas
- Pritvirtinkite du saugos laikiklius (U) abiejose stovo pusėse.
- Suderinkite angas ir įstatykite M6 varžtus su veržlėmis (2 vnt.).
- Priveržkite varžtus, kad laikikliai būtų stabiliai pritvirtinti.
- Patikrinkite, ar laikikliai sumontuoti simetriškai ir patikimai laiko suolelį reikiamoje padėtyje.

11 ŽINGSNIS. Apdailos elementų montavimas
- Įstatykite atraminį vamzdį (N) į laikiklį ant rėmo ir pritvirtinkite jį varžtu (H).
- Ant vamzdžio užmaukite apsauginę putplasčio pagalvėlę (P).
- Į rėmo angą įstatykite fiksavimo kaištį (W), kad konstrukcija būtų stabili.
- Prijunkite papildomas apsaugines pagalvėles apatinėje dalyje (Q).
- Patikrinkite visus sujungimus ir įsitikinkite, kad visi varžtai ir kaiščiai yra gerai priveržti.

IMPORTER / PRODUCENT

VELACO Sp. z o.o.
Świdry 104C,
21-400 Łuków
velaco.pl