

LANGHANTELSTÄNDER SQUAT RACK REPOSE BARRE D'HALTÈRES

DE AT CH

LANGHANTELSTÄNDER

Kurzanleitung

FR BE

REPOSE BARRE D'HALTÈRES

Guide de démarrage

PL

STOJAKI POD SZTANGĘ

Skrócona instrukcja

SK

STOJANY NA DLHÉ ČINKY

Krátký návod

DK

STATIV TIL LANGE HÅNDVÆGTSTÆNGER

Kort vejledning

GB IE

SQUAT RACK

Quick Guide

NL BE

STANDAARD VOOR LANGE HALTERSTANGEN

Korte handleiding

CZ

STOJAN NA ČINKY

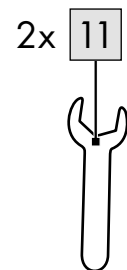
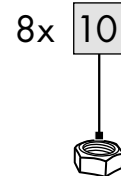
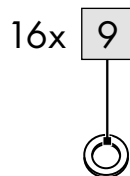
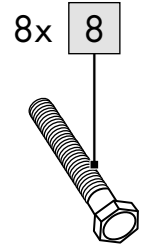
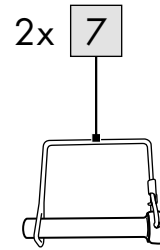
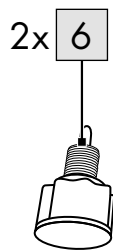
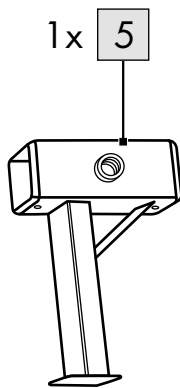
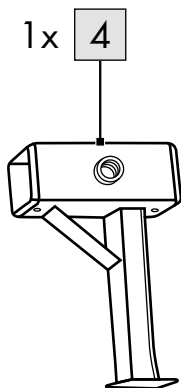
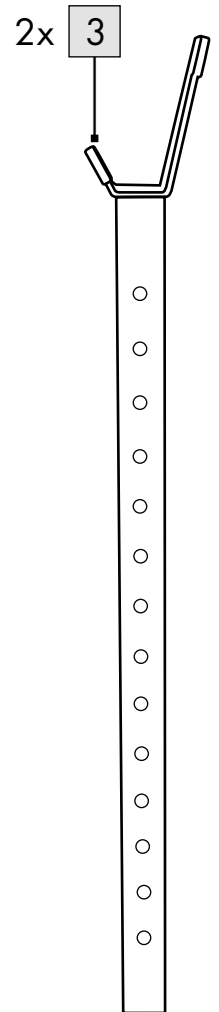
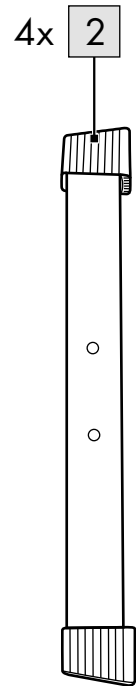
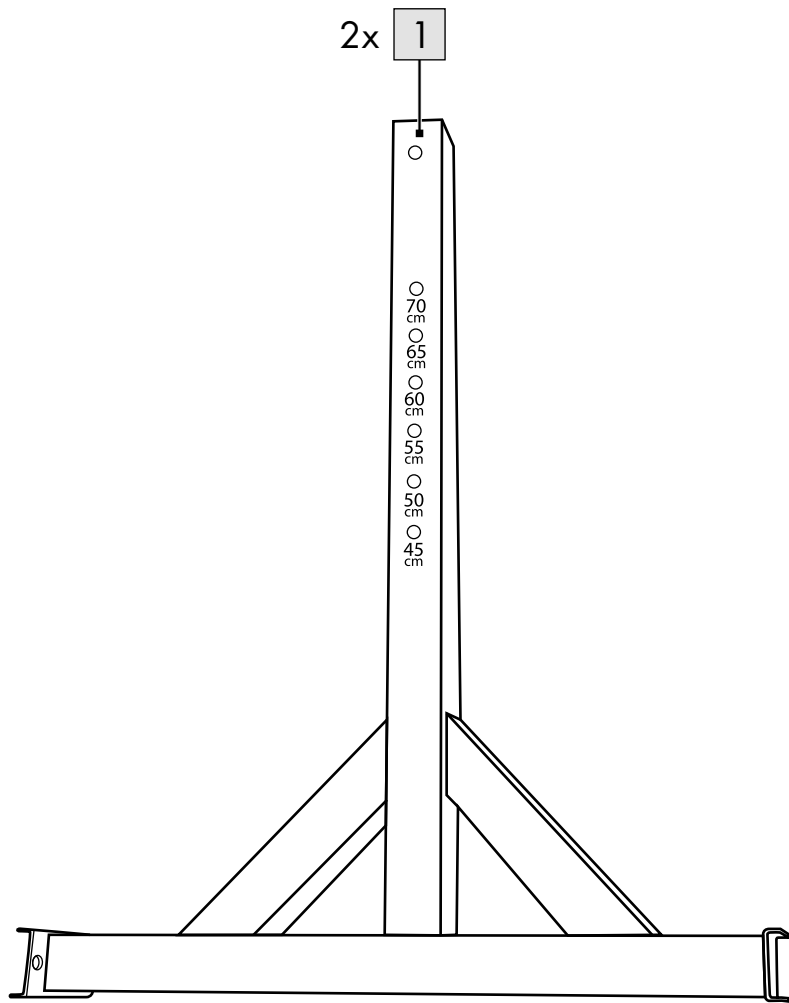
Stručný návod

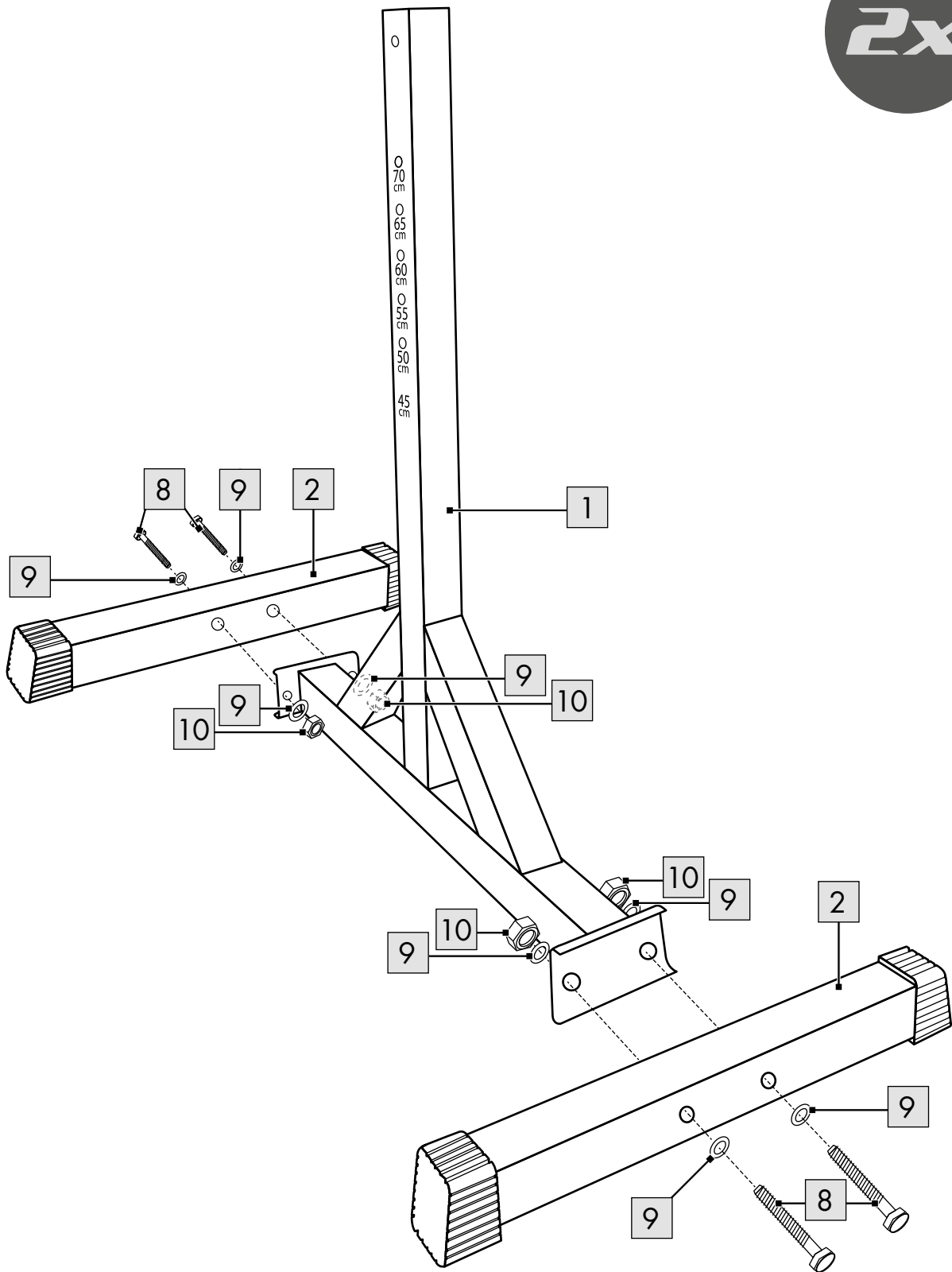
ES

SOPORTES PARA BARRA DE HALTEROFILIA

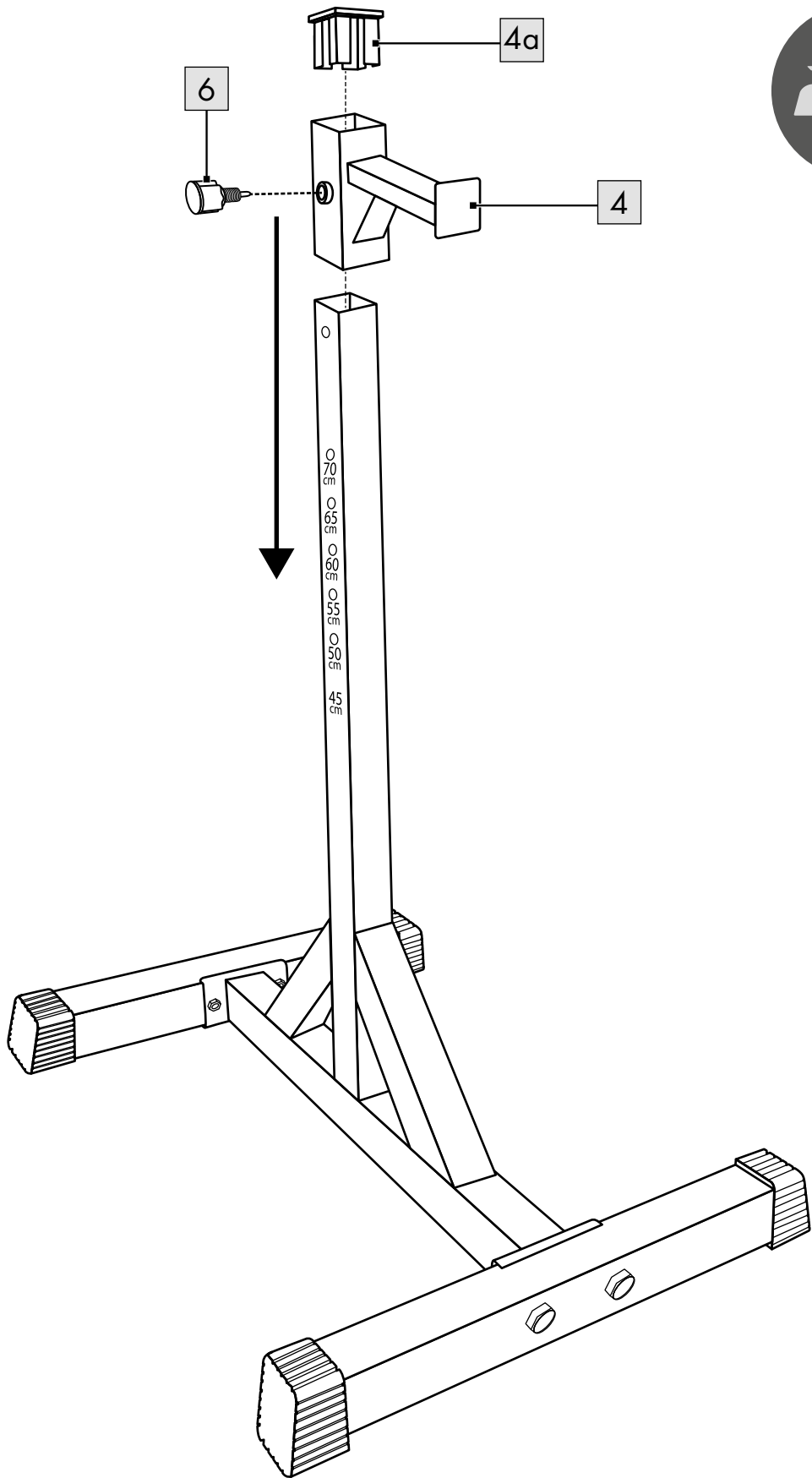
Guía rápida

A



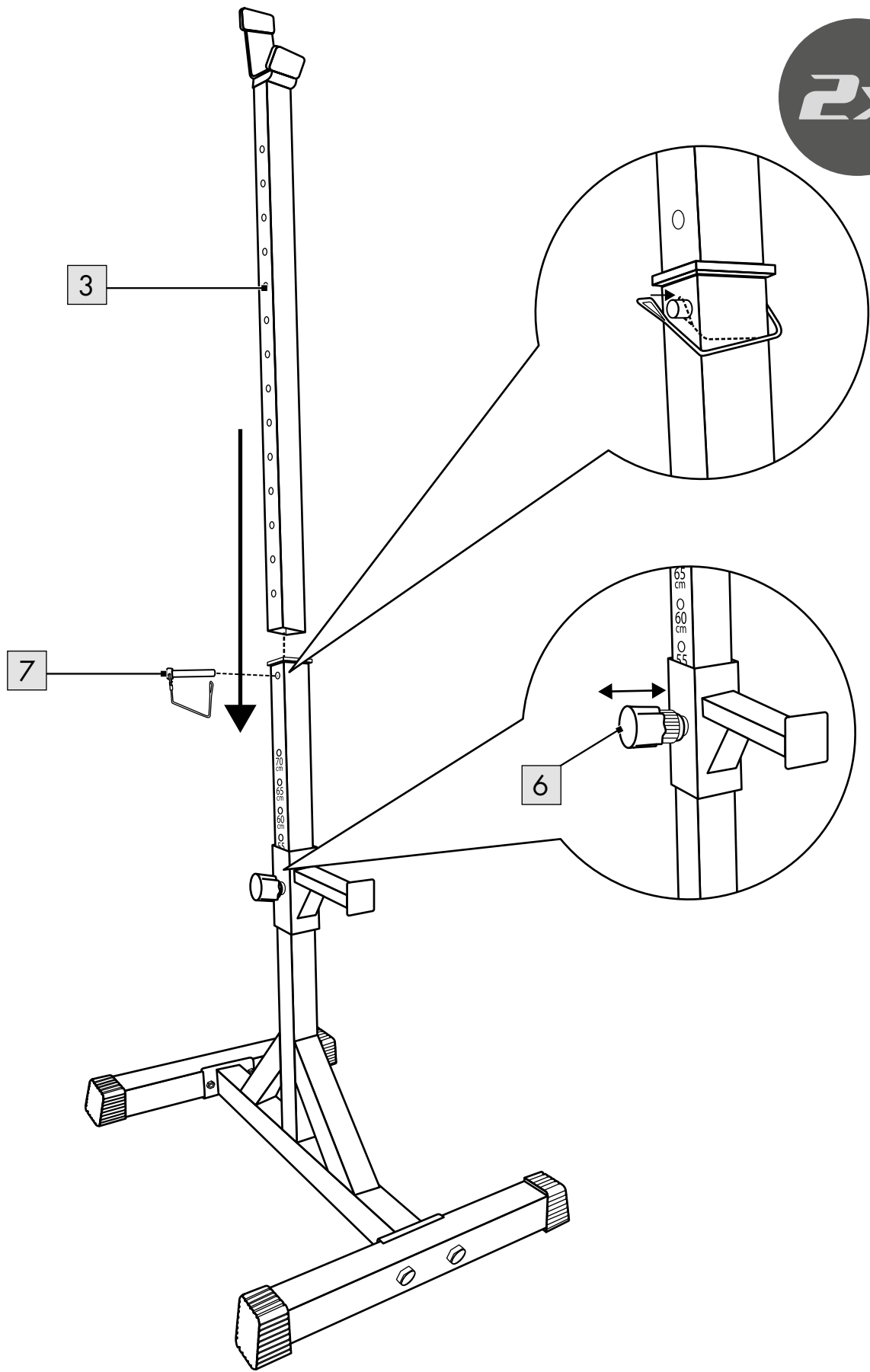


C

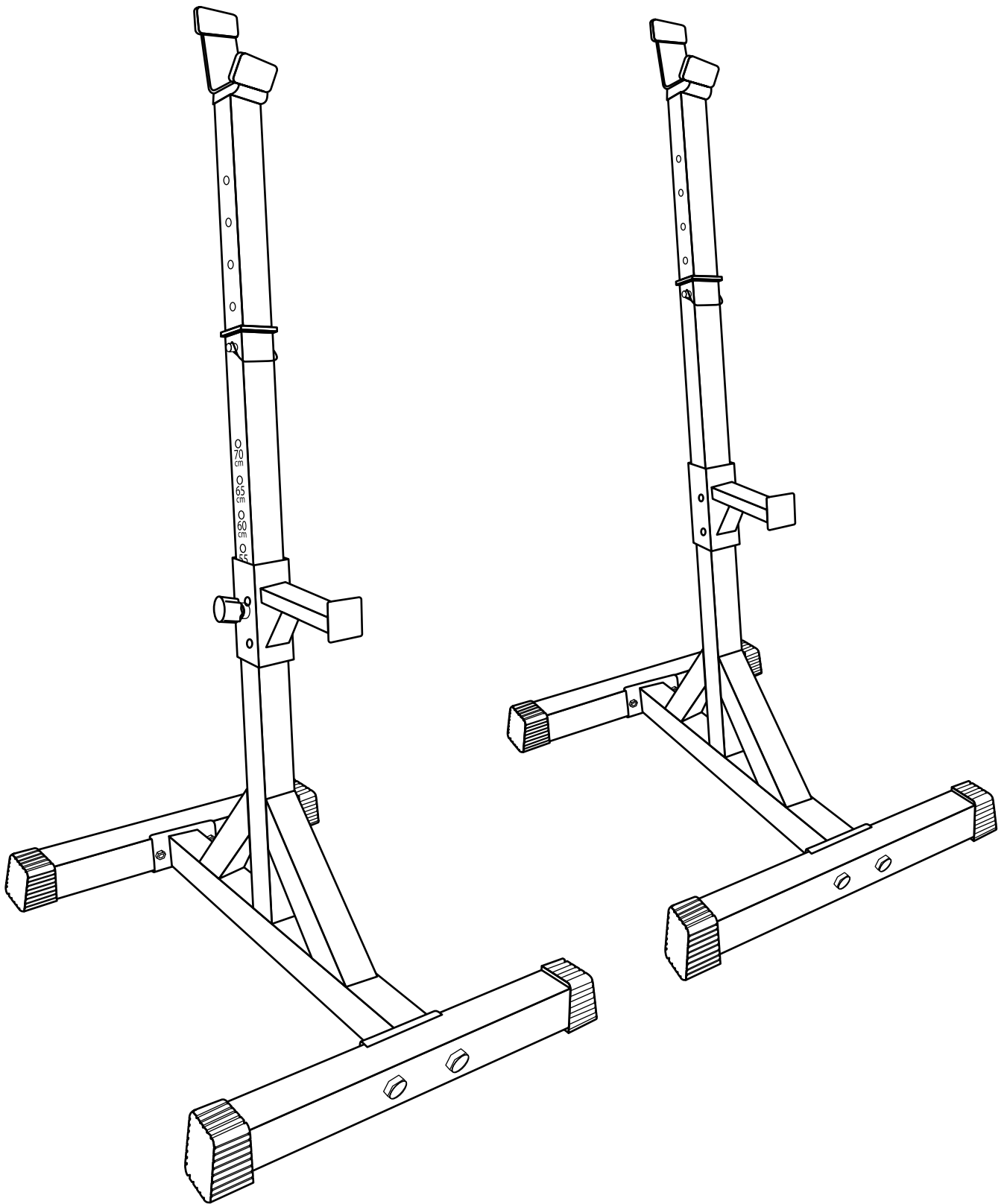


D

2x



E



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Aufbauanleitung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 388201_2104 die vollständige Aufbauanleitung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Aufbauanleitung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Aufbau- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

2 x Langhantelständer, zerlegt (1 - 7)

8 x Schraube (8)

16 x Unterlegscheibe (9)

8 x Schraubenmutter (10)

2 x Schraubenschlüssel (11)

1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße pro aufgebautem Artikel:

ca. 52 x 155-168 x 73 cm (L x H x T)



Maximale Belastbarkeit: 400 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

09/2021

Bestimmungsgemäße

Verwendung

Dieser Artikel wurde zum Ablegen von Langhanteln für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

! Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für eine maximale Belastung von 400 kg ausgelegt.

- Stellen Sie den Artikel nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Achten Sie auf den festen Sitz des Fixierknaufs. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung des Artikels, dass der Fixierknopf fest eingerastet ist.

! Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

! Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird..
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der gummierten Ablagefläche.

Montage

Montieren Sie beide Langhantelständer, wie in den Abbildungen B bis D dargestellt wird.

Hinweis: Achten Sie bei der Montage darauf, dass Sie die richtige untere Ablagemöglichkeit (4/5) verwenden. Die Skalierungen auf den Langhantelständern müssen immer nach außen zeigen.

Verwendung

Stellen Sie sich die Langhantelständer parallel nebeneinander (Abb. E).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Skalierungen der Langhantelständer nach außen zeigen und der Abstand passend zur Nutzung von Langhanteln (nicht im Lieferumfang enthalten) ist.

Wichtig! Stellen Sie die Höhe der Ablagemöglichkeiten bei beiden Langhantelständern gleich ein! Rütteln Sie kräftig an den Ablagemöglichkeiten, um sicherzustellen, dass diese fest sitzen.

Untere Ablagemöglichkeit

Die untere Ablagemöglichkeit können Sie in sechs verschiedenen Höhen (45 cm bis 70 cm) einstellen und ist ideal für Übungen auf einer Trainingsbank.

1. Halten Sie die untere Ablagemöglichkeit (4/5) mit einer Hand fest und ziehen Sie mit der anderen Hand den Fixierknopf (6) nach außen.
2. Schieben Sie die untere Ablagemöglichkeit nach oben oder unten bis zur gewünschten Skalierung.

Hinweis: Eine Öffnung der unteren Ablagemöglichkeit muss direkt über einer Skalierungsöffnung liegen.

3. Lassen Sie den Fixierknopf los, um die gewünschte Höhe fest einzustellen.
4. Überprüfen Sie den festen Sitz der Ablagemöglichkeit.

Obere Ablagemöglichkeit

Die obere Ablagemöglichkeit können Sie 14-fach in der Höhe (155 cm bis 168 cm) verstellen. Wir empfehlen die obere Ablagemöglichkeit mit zwei Personen einzustellen.

1. Öffnen Sie den Sicherheitsverschluss (7) und ziehen Sie ihn vorsichtig aus der oberen Öffnung des Untergestells (1).
2. Halten Sie mit einer Hand die obere Ablagemöglichkeit (3) fest.
3. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Fixierknopf (6) nach außen.
4. Schieben Sie die obere Ablagemöglichkeit nach oben oder unten bis zur gewünschten Skalierung.

Hinweis: Eine Öffnung der oberen Ablagemöglichkeit muss direkt unter der oberen Öffnung des Untergestells liegen.

5. Stecken Sie den Sicherheitsverschluss durch die obere Öffnung des Untergestells und schließen Sie ihn.
6. Lassen Sie den Fixierknopf einrasten und lassen Sie ihn dann los.
7. Überprüfen Sie den festen Sitz der Ablagemöglichkeiten.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.
WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print-version of the full assembly instructions. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 388201_2104 you can look at the full assembly instructions and download them.

WARNING! Follow the full assembly instructions and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all assembly and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents

2 x squat rack, disassembled (1-7)
8 x screw (8)
16 x washer (9)
8 x nut (10)
2 x spanner (11)
1 x quick guide

Technical data

Dimensions per assembled product:
approx. 52 x 155-168 x 73cm (L x H x D)



Maximum load: 400kg



Date of manufacture (month/year):
09/2021

Intended use

This product has been designed to support barbells, for private household use. The product is suitable for indoor use.

Safety information

Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental capabilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks. Children must not be allowed to play with the product.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum load of 400kg.
- Only place the product on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the product near steps or landings.

- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be assembled by an adult. Ensure the product is only used once it has been fully assembled.
- Make sure that the fastening nut is firmly secured. Check that the fastening nut is firmly secured before using the product each time.

Extra caution – risk of injury for children!

- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
- Do not allow children to use this product unsupervised. Show any users how to use the exercise equipment correctly and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition! The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Pay particular attention to wear on the rubber surface on which the product stands.

Assembly

Assemble the barbell stand as shown in Figures B to D.

Note: when assembling, make sure that you use the correct lower support bracket option supplied (4/5). The scaled graduations on the barbell stands must always point outwards.

Use

Place the barbell stands next to each other in parallel (Fig. E).

Note: ensure that the scaled graduations of the barbell stands point outwards and that the distance is suitable for the use of the barbells (not included in the package contents).

Important! Adjust the height of the support brackets on both barbell stands to the same level! Shake the support brackets vigorously to ensure that they are firmly fixed.

Lower support bracket

You can adjust the lower support bracket to six varying levels (45cm to 70cm) and it is ideal for workout bench exercises.

1. Hold the lower support bracket (4/5) firmly with one hand and pull the fastening nut (6) outward with the other hand.
2. Slide the lower support bracket up or down until the desired scaling level is reached.

Note: one of the support bracket openings must be directly above a scaling level opening.

3. Release the fastening nut to securely set the desired height.
4. Make sure that the support bracket is firmly secured.

Upper support bracket

The height of the upper support bracket is adjustable to 14 height scales (155cm to 168cm). We recommend that two people set up the upper support bracket.

1. Open the safety catch (7) and carefully pull it out of the upper opening on the base (1).
2. Hold the upper support bracket (3) with one hand.
3. Pull the fastening nut (6) outward with the other hand.
4. Slide the upper support bracket up or down until the desired scaling level is reached.

Note: one opening of the upper support brackets must be directly below the upper opening on the base.

5. Insert the safety catch through the top opening of the base and secure it.
6. Let the fastening nut snap into place and then release it.
7. Check that the support brackets are firmly secured.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice de montage complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice de montage complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 388201_2104.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice de montage et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice de montage et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

2 repose barre d'haltères, démontés (1 - 7)
8 vis (8)
16 rondelles (9)
8 écrous (10)
2 clés à écrous (11)
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Dimensions de chaque article monté :
env. 52 x 155 - 168 x 73 cm (La x H x P)



Capacité de charge max. : 400 kg



Date de fabrication (mois/année) :
09/2021

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu pour y déposer une barre de musculation dans le cadre d'un usage privé. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

⚠️ Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article supporte un poids maximal de 400 kg.
- Installez l'article uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.

- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres dénivelés.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veuillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Veuillez à ce que le pommeau de fixation soit bien enclenché. Avant chaque utilisation de l'article, vérifiez l'enclenchement correct du pommeau de fixation.

⚠️ Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Dangers de suffocation !
- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

⚠️ Dangers causés par l'usure

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état ! La sécurité de l'utilisateur ne peut être garantie que si l'article fait l'objet d'un contrôle régulier pour repérer d'éventuels dommages et signes d'usure.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Portez une attention particulière à l'usure des racks de dépose caoutchoutés.

Montage

Assemblez les deux supports pour barre de musculation comme indiqué sur les figures B à D.

Remarque : lors du montage, veillez à utiliser le bon rack de dépose inférieur (4/5). Les gradations affichées sur les supports doivent toujours être tournées vers l'extérieur.

Utilisation

Placez les supports en parallèle l'un à côté de l'autre (fig. E).

Remarque : veillez à ce que les gradations figurant sur les supports soient tournées vers l'extérieur et que l'espace entre les deux supports corresponde à la longueur de la barre de musculation (non comprise dans l'étendue de la livraison).

Important ! Fixez les racks de dépose à la même hauteur sur les deux supports ! Secouez vigoureusement les racks de dépose pour vérifier qu'ils sont solidement fixés.

Rack de dépose inférieur

Vous pouvez fixer le rack de dépose inférieur à six hauteurs différentes (entre 45 cm et 70 cm). Il se prête à merveille aux exercices sur banc de musculation.

1. Tenez fermement le rack de dépose inférieur (4/5) d'une main ; de l'autre, tirez le pommeau de fixation (6) vers l'extérieur.
2. Faites coulisser le rack de dépose inférieur vers le haut ou le bas jusqu'à la gradation souhaitée.

Remarque : il faut qu'un orifice du rack de dépose inférieur se trouve directement en face d'un orifice gradué.

3. Relâchez le pommeau de fixation pour fixer le rack à la hauteur souhaitée.
4. Vérifiez la bonne fixation du rack de dépose.

Rack de dépose supérieur

Vous pouvez ajuster la hauteur du rack de dépose supérieur sur 14 niveaux différents (entre 155 cm et 168 cm). Nous vous recommandons d'ajuster la hauteur du rack supérieur à deux.

1. Ouvrez la fermeture de sécurité (7) et extrayez-la prudemment de l'orifice supérieur du pied du support (1).
2. D'une main, tenez fermement le rack de dépose supérieur (3).
3. De l'autre, tirez le pommeau de fixation (6) vers l'extérieur.
4. Faites coulisser le rack de dépose supérieur vers le haut ou le bas jusqu'à la gradation souhaitée.

Remarque : il faut qu'un orifice du rack de dépose supérieur se trouve directement en face de l'orifice supérieur du pied du support.

5. Insérez la fermeture de sécurité dans l'orifice supérieur du pied du support et verrouillez-la.
6. Enclenchez le pommeau de fixation, puis relâchez-le.
7. Vérifiez la bonne fixation des racks de dépose.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige montagehandleiding. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 388201_2104 in te voeren de volledige montagehandleiding inzien en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige montagehandleiding en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikel vertrouwd met alle montage- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang

2 x standaard voor lange halterstangen, gedemonteerd (1 - 7)

8 x schroef (8)

16 x sluitring (9)

8 x moer (10)

2 x moersleutel (11)

1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen per gemonteerd artikel:
ca. 52 x 155 - 168 x 73 cm (b x h x d)



Maximale belasting: 400 kg



Productiedatum (maand/jaar):
09/2021

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontworpen voor het afleggen van lange halters en bestemd voor particulier gebruik. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

⚠️ Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximale belasting van 400 kg.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.

- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.

- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.

Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.

- Let erop dat de vergrendelingsknop goed vastzit. Controleer voor elk gebruik van het artikel of de vergrendelingsknop goed is vastgeklikt.

⚠️ Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

⚠️ Gevaren als gevolg van slijtage

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt! De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Let vooral op de slijtage van het met rubber beklede aflegvlak.

Montage

Monteer beide haltersteunen zoals getoond in de afbeeldingen B tot en met D.

Aanwijzing: let er bij de montage op dat u de juiste onderste aflegmogelijkheid (4/5) gebruikt. De schaalverdelingen op de haltersteunen moeten altijd naar buiten wijzen.

Gebruik

Plaats de haltersteunen parallel naast elkaar (afb. E).

Aanwijzing: let erop dat de schaalverdelingen van de haltersteunen naar buiten wijzen en de afstand tussen de steunen passend voor het gebruik van lange halters (niet meegeleverd) is. **Belangrijk! Stel de aflegmogelijkheden van beide haltersteunen op dezelfde hoogte in! Schud krachtig aan de aflegmogelijkheden om te controleren of deze goed vastzitten.**

Onderste aflegmogelijkheid

U kunt de onderste aflegmogelijkheid, die ideaal is voor oefeningen op een trainingsbank, op zes verschillende hoogten (45 cm tot 70 cm) instellen.

1. Houd met een hand de onderste aflegmogelijkheid (4/5) vast en trek met de andere hand de vergrendelingsknop (6) naar buiten.
2. Schuif de onderste aflegmogelijkheid tot de gewenste hoogte omhoog of omlaag.

Aanwijzing: een opening van de onderste aflegmogelijkheid moet direct boven een opening van de schaalverdeling liggen.

3. Laat de vergrendelingsknop los om de gewenste hoogte vast in te stellen.
4. Controleer of de aflegmogelijkheid goed vastzit.

Bovenste aflegmogelijkheid

De bovenste aflegmogelijkheid is 14 keer in hoogte verstelbaar (155 cm tot 168 cm). Het wordt aanbevolen om de bovenste aflegmogelijkheid met twee personen in te stellen.

1. Open de veiligheidssluiting (7) en trek deze voorzichtig uit de bovenste opening van het onderstel (1).
2. Houd met een hand de bovenste aflegmogelijkheid (3) vast.
3. Trek met de andere hand de vergrendelingsknop (6) naar buiten.
4. Schuif de bovenste aflegmogelijkheid tot de gewenste hoogte omhoog of omlaag.

Aanwijzing: een opening van de bovenste aflegmogelijkheid moet direct onder de bovenste opening van het onderstel liggen.

5. Steek de veiligheidssluiting in de bovenste opening van het onderstel en sluit deze.
6. Laat de vergrendelingsknop los en klik deze vast.
7. Controleer of de aflegmogelijkheden goed vastzitten.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji montażu. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 388201_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję montażu.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji montażu i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi montażu i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy

2 x stojaki pod sztangę, do samodzielnego zmontowania (1-7)

8 x śruba (8)

16 x podkładka (9)

8 x nakrętka (10)

2 x klucz płaski (11)

1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Wymiary każdego zmontowanego produktu ok. 52 x 155-168 x 73 cm (szer. x wys. x gł.)



Maksymalne obciążenie: 400 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2021

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł ten został stworzony z myślą o przechowywaniu sztang do użytku domowego. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach. Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.

- Produkt jest przeznaczony do maksymalnego obciążenia 400 kg.
- Należy stawiać produkt wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Upewnić się, że pokrętło mocujące jest mocno osadzone na swoim miejscu. Przed każdym użyciem produktu należy sprawdzić, czy pokrętło mocujące jest dobrze osadzone.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Zabezpieczać elementy opakowania przed dostępem dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im z niego korzystać tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

⚠ Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie! Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.

- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na zużycie gumowanej powierzchni pod sztangę.

Montaż

Zmontować obydwa stojaki pod sztangę jak pokazano na rysunkach B do D.

Wskazówka: podczas montażu należy upewnić się, że używana jest właściwa opcja dolnej powierzchni pod sztangę (4/5). Skale na stojakach pod sztangę muszą być zawsze skierowane na zewnątrz.

Użytkowanie

Stojaki pod sztangę ustawiamy równolegle do siebie (rys. E).

Wskazówka: upewnić się, że skale na stojakach pod sztangę są skierowane na zewnątrz i że odległość jest odpowiednia do użycia sztang (brak w zakresie dostawy).

Ważne! Wyregulować wysokość powierzchni pod sztangę na obu stojakach na tę samą wysokość! Energicznie szarpij za powierzchnie pod sztangę, aby upewnić się, że są dobrze osadzone.

Dolne powierzchnie pod sztangę

Dolną powierzchnię pod sztangę można regulować na sześć różnych wysokości (od 45 cm do 70 cm) i jest ona idealna do ćwiczeń na ławce do ćwiczeń.

1. Przytrzymać jedną ręką dolną powierzchnię pod sztangę (4/5), a drugą ręką wyciągnąć na zewnątrz pokrętło mocujące (6).

2. Przesunąć dolną powierzchnię pod sztangę w górę lub w dół do żądanej skali.

Wskazówka: otwór dolnej powierzchni pod sztangę musi znajdować się bezpośrednio nad otworem skali.

3. Zwolnić pokrętło mocujące, aby stabilnie ustawić żądaną wysokość.

4. Sprawdzić, czy powierzchnia pod sztangę jest dobrze osadzona.

Górne powierzchnie pod sztangę

Wysokość górnej powierzchni pod sztangę można wyregulować na 14 poziomach (od 155 cm do 168 cm). Zalecamy, aby górna powierzchnia pod sztangę była ustawiana przez dwie osoby.

1. Otworzyć zatrzask bezpieczeństwa (7) i ostrożnie wyciągnąć go z górnego otworu ramy nośnej (1).

2. Przytrzymać jedną ręką górną powierzchnię pod sztangę (3).

3. Drugą ręką odciągnąć na zewnątrz pokrętło mocujące (6).

4. Przesunąć górną powierzchnię pod sztangę w górę lub w dół do żądanej skali.

Wskazówka: otwór górnej powierzchni pod sztangę musi znajdować się bezpośrednio pod górnym otworem ramy nośnej.

5. Przełożyć zatrzask bezpieczeństwa przez górny otwór ramy nośnej i zatrzasknąć.

6. Zatrzasknąć pokrętko mocujące i je puścić.

7. Sprawdzić, czy powierzchnie pod sztangę są dobrze osadzone.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k sestavení. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 388201_2104 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k sestavení. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k sestavení a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k sestavení a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení

2 x stojan na činky, rozložený (1-7)
8 x šroub (8)
16 x podložka (9)
8 x šroubová matice (10)
2 x klíč na šrouby (11)
1 x stručný návod

Technické údaje

Rozměry každého sestaveného výrobku:
cca 52 x 155 - 168 x 73 cm (š x v x h)



Maximální zatížení: 400 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

Použití dle určení

Výrobek byl koncipován k odkládání dlouhých činek a je určen pro soukromé použití. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny **Nebezpečí poranění!**

- Tento výrobek smí používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Výrobek je určen pro maximální zatížení 400 kg.
- Výrobek stavějte jen na rovném, vodorovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením.

Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.

- Dbejte na pevné usazení fixačního kolíku. Před každým použitím výrobku zkontrolujte pevnou aretaci fixačního kolíku.

⚠ Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

⚠ Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Dbejte především na opotřebení pogumované odkládací plochy.

Montáž

Oba stojany pro dlouhou činku sestavte tak, jak je znázorněno na obrázcích B až D.

Upozornění: Při montáži dbejte na to, abyste použili správný odkládací prostor (4/5). Stupnice na stojanech pro dlouhé činky musí směřovat ven.

Použití

Stojany pro dlouhé činky postavte paralelně vedle sebe (obr. E).

Upozornění: Dbejte na to, aby stupnice na stojanech pro dlouhé činky směřovala ven a aby jejich vzdálenost odpovídala použitým dlouhým činkám (nejsou součástí obsahu balení).

Důležité! Odkládací prostory obou stojanů pro dlouhé činky nastavte stejně vysoko! Silně zatřeste odkládacími prostory, abyste zkontrolovali jejich pevné usazení.

Spodní odkládací prostor

Spodní odkládací prostory lze nastavit na šest různých výšek (45 cm až 70 cm) a hodí se ideálně pro posilování na tréninkové lavici.

1. Přidržte spodní odkládací prostor (4/5) jednou rukou a druhou rukou vytáhněte fixační kolík (6) směrem ven.
2. Přesuňte spodní odkládací prostor nahoru nebo dolů až k požadovanému stupni.

Upozornění: Jeden z otvorů spodního odkládacího prostoru musí být přímo nad jedním otvorem stupnice.

3. Pusťte fixační kolík, čímž zafixujete požadovanou výšku.
4. Zkontrolujte pevné usazení odkládacího prostoru.

Horní odkládací prostor

Horní odkládací prostor lze nastavit 14-krát ve výšce (155 cm až 168 cm). Doporučujeme, aby nastavení horního odkládacího prostoru prováděly dvě osoby.

1. Otevřete pojistný uzávěr (7) a opatrně jej vytáhněte z horního otvoru spodního rámu (1).
2. Jednou rukou přidržte horní odkládací prostor (3).
3. Druhou rukou vytáhněte fixační kolík (6) směrem ven.
4. Přesuňte horní odkládací prostor nahoru nebo dolů až k požadovanému stupni.

Upozornění: Jeden z otvorů horního odkládacího prostoru musí být přímo nad horním otvorem spodního rámu.

5. Prostrčte bezpečnostní uzávěr skrz horní otvor spodního rámu a uzavřete jej.
6. Nechejte fixační kolík zaaretovat a pak jej pusťte.
7. Zkontrolujte pevné usazení odkládacího prostoru.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně oťete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výťah čok úplného montážneho návodu. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 388201_2104 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný montážny návod. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný montážny návod a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre montáž a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

2 x stojany na dlhé činky, rozložený (1 - 7)
8 x skrutka (8)
16 x podložka (9)
8 x skrutková matica (10)
2 x kľúč na skrutky (11)
1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery zmontovaného výrobku:
cca 52 x 155 - 168 x 73 cm (š x v x h)



Maximálne zaťaženie: 400 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2021

Určené použitie

Výrobok bol navrhnutý na odkladanie činiel na použitie v súkromnej oblasti. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

! Bezpečnostné pokyny **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám. Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu nosnosť 400 kg.
- Výrobok umiestnite len na plochý, vodorovný a nešmyklavý podklad.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo výstupkov.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou.

Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.

- Dbajte na pevné osadenie fixačnej skrutky. Pred každým použitím výrobku skontrolujte pevné zapadnutie fixačnej skrutky.

! Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní a vykonávajúť nad nimi dohľad.

Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

! Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnej kontrole poškodenia a opotrebenia.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Dbajte najmä na opotrebenie pogumovanej odkladacej plochy.

Montáž

Obidva stojany na činku zmontujte tak, ako je znázornené na obrázkoch B až D.

Upozornenie: Pri montáži dbajte na to, aby ste použili správny spodný odkladací diel (4/5). Dieliky na stupnici na stojanoch na činku musia vždy smerovať von.

Použitie

Stojany na činku postavte paralelne vedľa seba (obr. E).

Upozornenie: Dbajte na to, aby dieliky na stupnici na stojanoch na činku smerovali von a aby vzdialenosť stojanov zodpovedala rozmeru činiel (nie sú v rozsahu dodávky).

Dôležité! Na oboch stojanoch na činku nastavte rovnakú výšku odkladacích dielov! Pevne zatraste odkladacími dielmi, aby ste sa uistili, že sú pevne osadené.

Spodný odkladací diel

Spodný odkladací diel môžete nastaviť do šiestich rôznych výškových polôh (45 cm až 70 cm) a je ideálny na cvičenie na tréningovej lavici.

1. Jednou rukou pevne držte spodný odkladací diel (4/5) a druhou rukou vytiahnite fixačnú skrutku (6).
 2. Posuňte spodný odkladací diel nahor alebo nadol k požadovanému dieliku na stupnici.
- Upozornenie:** Otvor spodného odkladacieho dielu sa musí nachádzať priamo nad otvorom dieliku na stupnici.
3. Pustite fixačnú skrutku, aby ste nastavili požadovanú výšku.
 4. Skontrolujte pevné osadenie odkladacieho dielu.

Horný odkladací diel

Horný odkladací diel môžete nastaviť do 14 výškových polôh (155 cm až 168 cm). Odporúčame, aby horný odkladací diel nastavovali dve osoby.

1. Otvorte bezpečnostný uzáver (7) a opatrne ho vytiahnite z horného otvoru podstavca (1).
2. Jednou rukou pevne držte odkladací diel (3).
3. Druhou rukou vytiahnite fixačnú skrutku (6).
4. Posuňte horný odkladací diel nahor alebo nadol k požadovanému dieliku na stupnici.

Upozornenie: Otvor horného odkladacieho dielu sa musí nachádzať priamo pod horným otvorom podstavca.

5. Zasuňte bezpečnostný uzáver cez horný otvor podstavca a zatvorte ho.
6. Fixačnú skrutku nechajte zapadnúť a potom ju pustite.
7. Skontrolujte pevné osadenie odkladacích dielov.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de montaje completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de montaje completas indicando el número de artículo (IAN) 388201_2104.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de montaje completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y montaje antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro

2 soportes para barra de halterofilia,
desmontados (1-7)
8 tornillos (8)
16 arandelas (9)
8 tuercas (10)
2 llaves inglesas (11)
1 guía rápida

Datos técnicos

Dimensiones de cada artículo montado:
aprox. 52 x 155-168 x 73 cm (L x A x F)



Capacidad de carga máxima: 400 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
09/2021

Uso previsto

Este artículo está concebido para depositar barras de pesas para el uso en el ámbito particular. El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad ¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el artículo.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Este artículo está diseñado para una carga máxima de 400 kg.
- Coloque el artículo solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.

- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- Preste atención al asiento firme del pomo de fijación. Antes de cada uso del artículo, compruebe que el pomo de fijación está firmemente encajado.

⚠️ Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado y supervíselos en todo momento. Permítales el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.

⚠️ Peligro por desgaste

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Tenga especialmente en cuenta el desgaste de la superficie de apoyo revestida de goma.

Montaje

Monte los dos soportes para barra de pesas tal como se indica en las figuras B hasta D.

Nota: En el montaje, asegúrese de utilizar el apoyo inferior correcto (4/5). Las escalas en los soportes para barra de pesas deben apuntar siempre hacia fuera.

Utilización

Coloque los soportes para barra de pesas paralelamente uno al lado de otro (Fig. E).

Nota: Preste atención a que las escalas de los soportes para barra de pesas apunten hacia fuera y la distancia sea la adecuada para el uso de barras de pesas (no incluidas en el alcance de suministro).

¡Importante! Ajuste la altura de los apoyos a la misma medida en ambos soportes para barras de peso. Sacuda fuertemente los apoyos para comprobar que están firmemente asentados.

Apoyo inferior

El apoyo inferior se puede ajustar a seis alturas diferentes (entre 45 cm y 70 cm) y es ideal para realizar ejercicios en un banco de entrenamiento.

1. Sujete el apoyo inferior (4/5) con una mano y tire con la otra el pomo de fijación (6) hacia el exterior.
 2. Deslice el apoyo inferior hacia arriba o hacia abajo hasta la escala deseada.
- Nota:** Una abertura del apoyo inferior debe estar situada directamente por encima de una abertura de la escala.
3. Suelte el pomo de fijación para ajustar la altura deseada de manera fija.
 4. Compruebe que el apoyo está firmemente asentado.

Apoyo superior

El apoyo superior se puede ajustar en altura en 14 posiciones (entre 155 cm y 168 cm). Recomendamos ajustar el apoyo superior entre dos personas.

1. Abra el cierre de seguridad (7) y retírelo con cuidado de la abertura superior del bastidor inferior (1).
 2. Sujete el apoyo superior (3) con una mano.
 3. Tire con la otra mano el pomo de fijación (6) hacia el exterior.
 4. Deslice el apoyo superior hacia arriba o hacia abajo hasta la escala deseada.
- Nota:** Una abertura del apoyo superior debe estar situada directamente debajo de la abertura superior del bastidor inferior.
5. Pase el cierre de seguridad por la abertura superior del bastidor inferior y ciérrelo.
 6. Encaje el botón de fijación y suéltelo después.
 7. Compruebe que los apoyos están firmemente asentados.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette monteringsvejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 388201_2104 kan den komplette monteringsvejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette monteringsvejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle monterings- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang

2 x stativ til lange håndvægtstænger, adskilt (1-7)
8 x skruer (8)
16 x spændeskive (9)
8 x mørtik (10)
2 x skrueøgle (11)
1 x kort vejledning

Tekniske data

Mål per opstillet artikel:
ca. 52 x 155-168 x 73 cm (b x h x d)



Maks. kapacitet: 400 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
09/2021

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er beregnet til opbevaring af lange vægtstænger privat brug. Artiklen er beregnet til indendørs brug.

⚠ Sikkerhedsanvisninger Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal belastning på 400 kg.
- Stik kun artiklen på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.

- Sørg for, at låsepalen sidder godt fast. Kontroller, om låsepalen sidder i hak, inden hver brug af artiklen.

⚠ Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der er kvælningsfare!
- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i korrekt brug, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.

⚠ Fare på grund af slitage

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand! Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Kontroller især slid af den gummierede aflægningsflade.

Montering

Monter begge vægtstangstativer som vist i figur B til D.

Bemærk: Sørg for at anvende den rigtige nederste aflægningsmulighed (4/5) ved monteringen. Skalaerne på vægtstangstativerne skal altid vende udad.

Brug

Stil vægtstangstativerne parallelt ved siden af hinanden (fig. E).

Bemærk: Sørg for, at skalaerne på vægtstangstativerne vender udad, og at afstanden passer til brug af lange vægtstænger (medfølger ikke ved levering).

Vigtigt! Indstil aflægningsmulighederne til den samme højde på begge vægtstangstativer! Ryk kraftigt i aflægningsmulighederne for at sikre, at de sidder fast.

Nederste aflægningsmulighed

Den nederste aflægningsmulighed kan indstilles i seks forskellige højder (45 cm til 70 cm) og er ideel til øvelser på en træningsbænk.

1. Hold den nederste aflægningsmulighed (4/5) fast med den ene hånd, og træk låsepalen (6) ud med den anden.
 2. Skub den nederste aflægningsmulighed op eller ned til den ønskede placering på skalaen.
- Bemærk:** En af åbningerne i den nederste aflægningsmulighed skal ligge direkte over en skalaåbning.
3. Slip låsepalen for at indstille den ønskede højde.
 4. Kontroller, at aflægningsmuligheden sidder fast.

Øverste aflægningsmulighed

Den øverste aflægningsmulighed kan du indstille i højden i 14 trin (155 cm til 168 cm). Vi anbefaler at være to personer til at indstille den øverste aflægningsmulighed.

1. Åbn sikkerhedslåsen (7), og træk den forsigtigt ud af den øverste åbning i understellet (1).
 2. Hold den øverste aflægningsmulighed (3) fast med den ene hånd.
 3. Træk låsepalen (6) ud med den anden hånd.
 4. Skub den øverste aflægningsmulighed op eller ned til den ønskede placering på skalaen.
- Bemærk:** En af åbningerne i den øverste aflægningsmulighed skal ligge direkte under den øverste åbning i understellet.
5. Stik sikkerhedslåsen igennem den øverste åbning i understellet, og lås den.
 6. Lad låsepalen gå i hak, og slip den derefter.
 7. Kontroller, at aflægningsmulighederne sidder fast.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2021

Delta-Sport Nr.: HB-10072

09.06.2021 / AM110.11

IAN 388201_2104

8