

# crivit®



## TRAININGSBANK / WORKOUT BENCH / BANC DE MUSCULATION

DE AT CH

### TRAININGSBANK

Montage, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR BE

### BANC DE MUSCULATION

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

PL

### ŁAWKA TRENINGOWA

Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa

SK

### TRÉNINGOVÁ LAVIČKA

Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny

GB IE

### WORKOUT BENCH

Assembly, operating and safety instructions

NL BE

### TRAININGSBANK

Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

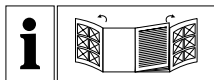
CZ

### TRÉNINKOVÁ LAVICE

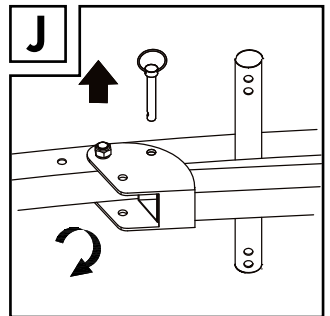
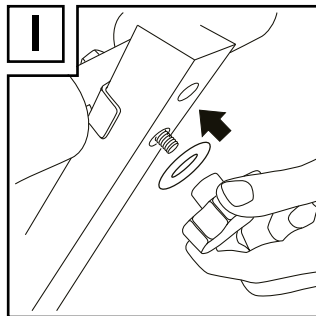
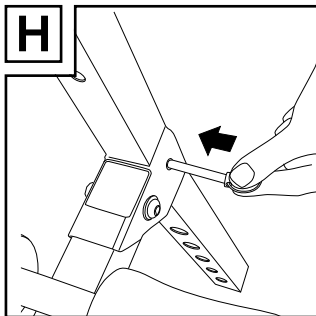
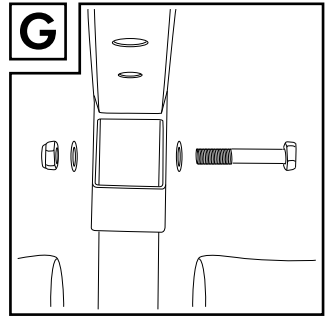
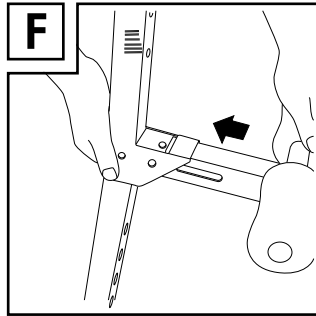
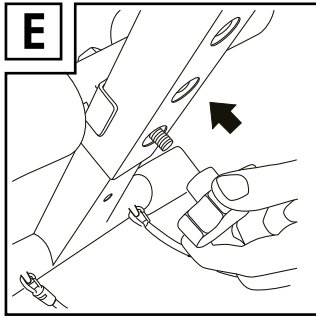
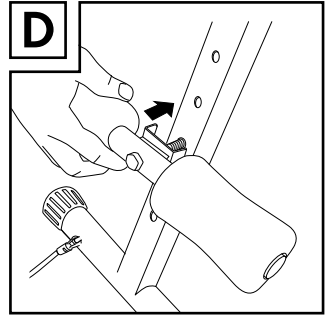
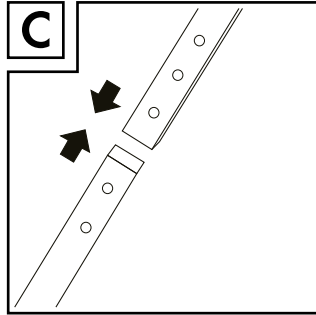
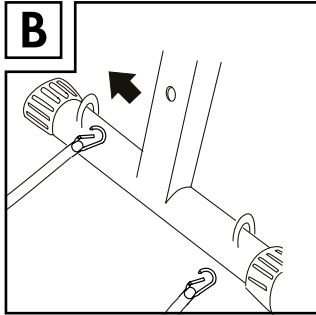
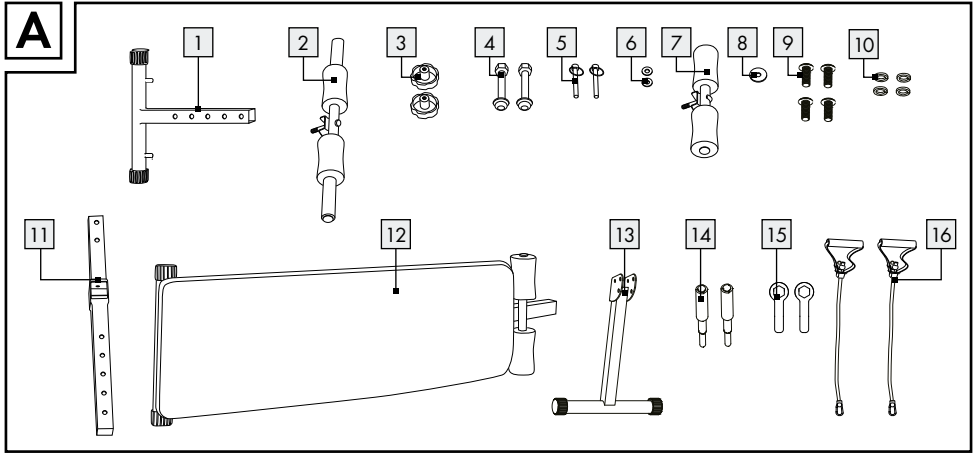
Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny

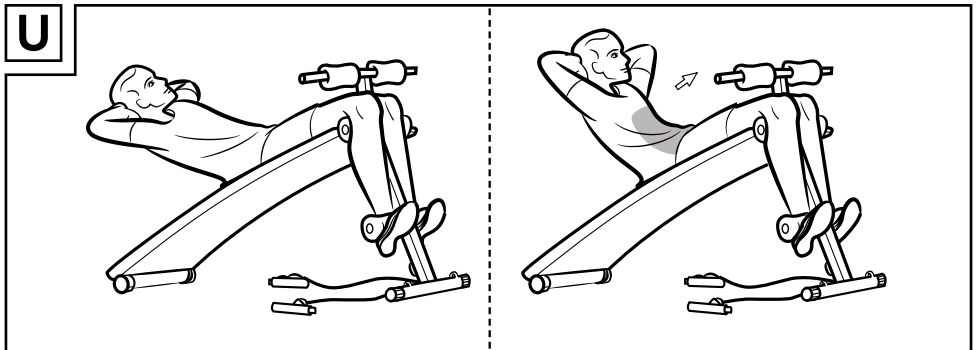
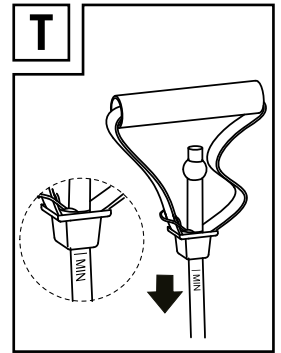
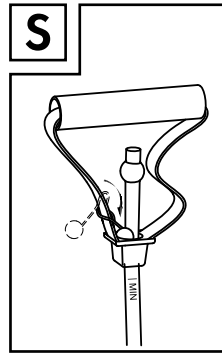
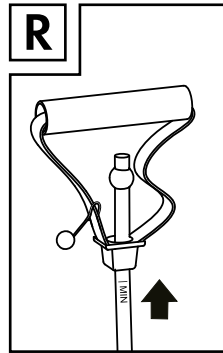
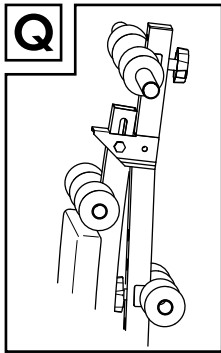
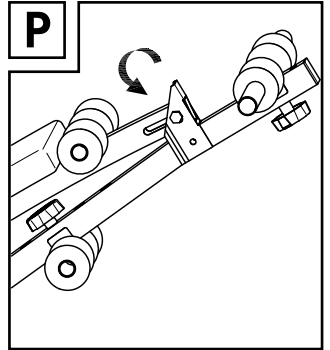
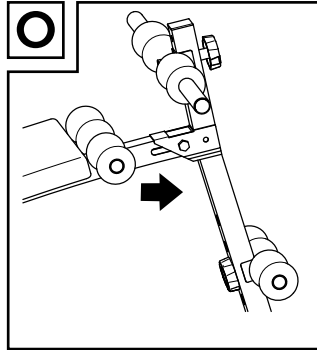
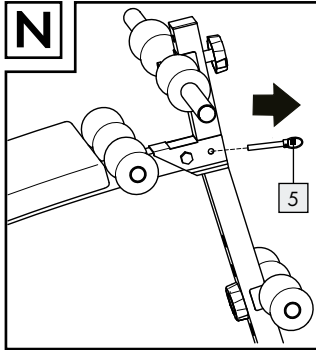
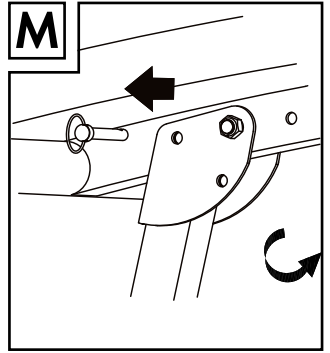
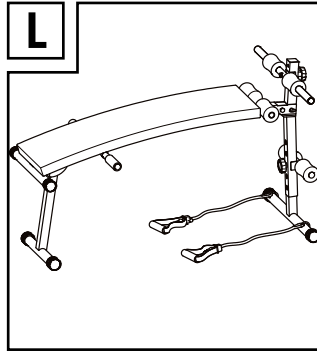
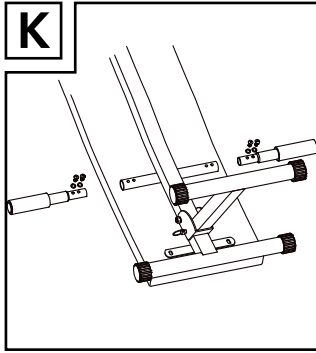
IAN 311166\_1904

OS



|          |   |        |    |
|----------|---|--------|----|
| DE/AT/CH | Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise                   | Seite  | 5  |
| GB/IE    | Assembly, operating and safety instructions                     | Page   | 14 |
| FR/BE    | Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité | Page   | 22 |
| NL/BE    | Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies                 | Pagina | 31 |
| PL       | Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa                     | Strona | 40 |
| CZ       | Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny                 | Strana | 49 |
| SK       | Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny                | Strana | 57 |





|                                       |       |    |
|---------------------------------------|-------|----|
| <b>Einleitung</b> .....               | Seite | 6  |
| Bestimmungsgemäße Verwendung .....    | Seite | 6  |
| Lieferumfang / Teilebezeichnung ..... | Seite | 6  |
| Technische Daten .....                | Seite | 6  |
| <b>Sicherheitshinweise</b> .....      | Seite | 7  |
| <b>Montage</b> .....                  | Seite | 8  |
| Benötigtes Werkzeug .....             | Seite | 8  |
| <b>Klappmechanismus</b> .....         | Seite | 8  |
| <b>Fitnessband ausrichten</b> .....   | Seite | 9  |
| <b>Trainingshinweise</b> .....        | Seite | 9  |
| Aufwärmen .....                       | Seite | 9  |
| <b>Übungsvorschläge</b> .....         | Seite | 10 |
| <b>Dehnen</b> .....                   | Seite | 12 |
| <b>Pflege, Lagerung</b> .....         | Seite | 12 |
| <b>Entsorgung</b> .....               | Seite | 12 |
| <b>Garantie</b> .....                 | Seite | 12 |
| Abwicklung im Garantiefall .....      | Seite | 13 |
| Service .....                         | Seite | 13 |

# Trainingsbank

## ● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

**⚠ Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.**

## ● Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist ausschließlich als Trainingsgerät für den privaten Gebrauch konzipiert.

Der Artikel ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet.

## ● Lieferumfang / Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 1 x vorderer Standfuß
- 2 1 x Handgriff
- 3 2 x Kunststoffmutter
- 4 2 x Montagebolzen
- 5 2 x Sicherungssplint
- 6 2 x Unterlegscheibe
- 7 1 x Fußauflage
- 8 1 x große Unterlegscheibe
- 9 4 x Schraube
- 10 4 x Federscheibe
- 11 1 x Stange
- 12 1 x Trainingsbank
- 13 1 x hinterer Standfuß

- 14 2 x Griffe
- 15 2 x Schraubenschlüssel
- 16 2 x Fitnessband
- 1 x Montage- und Bedienungsanleitung

## ● Technische Daten

Max.

Benutzerbelastung: 110 kg  
Maße: aufgebaut  
ca. 127 cm – 135 cm x 57 cm x 69,5 cm – 80 cm  
(L x B x H)  
zusammengefalteter,  
hinterer Standfuß  
ca. 127 cm – 128 cm x 57 cm x 74 cm – 87,5 cm (L x B x H)

### Fitnessbänder:

Länge: ca. 70–80 cm  
max.  
Verlängerungslänge: 190 cm

Trainingsgerät der Klasse H (Heimbereich)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Bitte beachten Sie, aufgrund der Materialeigenschaften der Fitnessbänder können die Kraftwerte in der Tabelle von den tatsächlichen Kraftwerten abweichen.**

### Krafttabelle Fitnessbänder

| Strecklänge (cm) ca. | 120   | 140 | 160 | 185 | 190 |    |
|----------------------|---|-----|-----|-----|-----|----|
| Kraft (N) ca.        | In voller Länge (ca. 80 cm)                 | 26  | 33  | 38  | 47  | 48 |
|                      | Angepasst an der MIN-Markierung (ca. 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62 |

Toleranz der zuvor genannten Werte: + / - 20%



## **Sicherheitshinweise**

### **Verletzungsgefahr!**

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 110 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich  herum sollte in die Richtungen, in denen auf das Produkt zugegriffen wird, eine Freifläche  von 0,6 m verbleiben (Abb. AC).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Halten Sie die Fitnessbänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Fitnessbänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Befestigen Sie die Fitnessbänder niemals an Gegenständen wie z. B. einem Tisch, einer Tür oder einem Treppenabsatz.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Fitnessbänder nicht für andere Zwecke wie z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches.

- Die max. Strecklänge der Fitnessbänder beträgt 190 cm. Überschreiten Sie diese Strecklänge bei keiner Übung!
- Es dürfen nur die mitgelieferten Fitnessbänder verwendet werden.
- Beachten Sie bei der Einstellung der Höhe der Trainingsbank die MAX-Markierung auf dem Standfuß. Die MAX-Markierung zeigt die maximale Höhe der Einstellung ein. Stellen Sie die Höhe nicht oberhalb der MAX-Markierung ein.
- Stellen Sie die Länge des Fitnessbandes nicht kürzer ein als die MIN-Markierung auf dem Fitnessband (Abb. P).

### **⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

### **⚠ Gefahr durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden. Ersetzen Sie defekte

Komponenten sofort und / oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.

- Kontrollieren Sie auch die verschleißanfälligen Teile: Schaumstoffrollen, Sicherungsstifte der Sitz- und Rückenauflage und die Gelenke der Trainingsbank sowie die Fitnessbänder und den Karabiner.

### **⚠ Vermeidung von Sachschäden**

- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Achten Sie bei empfindlichen Böden auf eine entsprechende Unterlage, um Ihren Boden vor Beschädigungen zu schützen.

## **● Montage**

### **● Benötigtes Werkzeug**

2 x Schraubenschlüssel **15** (im Lieferumfang enthalten)

#### **Schritt 1 (Abb. B, C, D, E)**

- Befestigen Sie die zwei Fitnessbänder **16** am Standfuß **1**.
- Schieben Sie den Standfuß **1** in die Stange **11** und fixieren Sie diese Verbindung mit der Fußauflage **7** und der Kunststoffmutter **3**.

**Hinweis:** Je nach Körpergröße und Übung können Sie die Position der Fußauflage **7** und die Trainingsbank **12** in der Höhe verstellen.

**VORSICHT!** Beachten Sie bei der Einstellung der Höhe der Trainingsbank die MAX-Markierung auf dem Standfuß **1**. Die MAX-Markierung zeigt die maximale Höhe der Einstellung ein. Stellen Sie die Höhe nicht oberhalb der MAX-Markierung ein.

- Achten Sie darauf, dass Sie nach dem Verstellen die Verbindung wieder festziehen.

#### **Schritt 2 (Abb. F)**

- Montieren Sie nun das gerade montierte Standrohr an der Trainingsbank **12**.

#### **Schritt 3 (Abb. G)**

- Befestigen Sie das Standrohr (1/9) mit dem mitgelieferten Montagebolzen **4** und den zwei mitgelieferten Unterlegscheiben **6** und ziehen Sie diese nicht zu fest an.

#### **Schritt 4 (Abb. H)**

- Anschließend befestigen Sie den Sicherungssplint **5** wie dargestellt.

**Hinweis!** Dieser Splint verhindert ein Einklappen des kompletten Standfußes.

#### **Schritt 5 (Abb. I)**

- Befestigen Sie den Handgriff **2** am oberen Ende des Standrohrs (1/9) und befestigen Sie ihn mit der großen Unterlegscheibe **8** und der zweiten Kunststoffmutter **3**.

#### **Schritt 6 (Abb. J)**

- Sicherungssplint **5** herausziehen.
- Klappen Sie den hinteren Standfuß **13** auf.

#### **Schritt 7 (Abb. K)**

- Stecken Sie die Griffe **14** in die Trainingsbank **12**.
- Ziehen Sie die Schraube **9** mit Federring fest.

**Hinweis!** Für die Übungen V, Z und AB befestigen Sie den Handgriff **2** mit der Verstellerschraube nach außen zeigend. Für alle anderen Übungen zeigt die Verstellerschraube zur Bankauflage.

## **● Klappmechanismus (Abb. M–Q)**

- Um das Produkt zusammenzuklappen, ziehen Sie den Sicherungssplint **5** aus dem vorderen und hinteren Standfuß **1**, **13** heraus.
- Drücken Sie beide Standfüße **1**, **13** vorsichtig nach vorne. Das Produkt kann zusammengeklappt werden.



## ● **Fitnessband ausrichten (Abb. N–P)**

- Um die Länge des Fitnessbands zu fixieren, ziehen Sie die Sicherungskugel heraus und richten Sie das Fitnessband aus. Setzen Sie anschließend die Sicherungskugel in die dafür vorgesehene Aussparung fest ein.
- Um das Fitnessband zu lösen, ziehen Sie die Sicherungskugel aus der Aussparung heraus.

**⚠ VORSICHT!** Stellen Sie die Länge des Fitnessbandes nicht kürzer ein als die MIN-Markierung auf dem Fitnessband (Abb. P). Es ist die zulässige Mindestlänge des Fitnessbandes, wenn es an dieser Markierung ausgerichtet ist.

- Verwenden Sie nur die Sicherungskugel, um die Länge einzustellen.
- Das Trainieren mit einer unzulässigen Einstellung des Fitnessbandes kann zu Produktbeschädigung und Verletzungsgefahr führen.

## ● **Trainingshinweise**

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

## **⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!**

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

## **⚠ ACHTUNG! Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.**

## ● **Aufwärmen**

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

### **Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur**

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
2. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
3. Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

### **Aufwärmen der Arme und Schultern**

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

### **Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!**

## Aufwärmen der Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## ● Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### Training der vorderen Bauchmuskulatur (Abb. U)

1. Stellen Sie die Höhe des vorderen Standfußes auf Ihre Körpergröße ein.
2. Fixieren Sie die Füße unter der unteren Querstange und positionieren Sie die Knie unter der oberen Querstange.
3. Setzen Sie sich in dieser Position aufrecht auf die Trainingsbank.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten ab, bis er sich parallel zum Boden befindet.
5. Halten Sie die Anspannung und bewegen Sie Ihren Oberkörper um etwa 45° nach oben.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.**

### Training der unteren Bauchmuskulatur (Abb. V)

**⚠ ACHTUNG! Der Handgriff 2 muss bei dieser Übung so befestigt werden, dass die Verstellerschraube vom Gerät weg und nie zur Auflagefläche zeigt.**

#### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Kopf nach oben rücklings auf die Trainingsbank. Der Kopf darf nicht über die Trainingsbankauflage hinausragen.
2. Greifen Sie über Ihren Kopf hinweg die Handgriffe der obersten Querstange.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihre Beine nach oben. Die Knie zeigen in Richtung Kopf.
4. Senken Sie die Beine bis kurz vor dem Boden (kein Kontakt) wieder ab.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.**

**⚠ ACHTUNG! Die Übung ist für Personen mit mehr als 190 cm Körpergröße evtl. nur eingeschränkt oder nicht durchführbar.**

### Training der Armmuskulatur (Abb. W)

**⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.**

1. Stellen Sie sich der Stangenseite zugewandt wie dargestellt auf den Standfuß der Trainingsbank, um einen festen Kontakt mit dem Boden zu gewährleisten.
2. Halten Sie, wie dargestellt, die Fitnessbandgriffe mit den Handflächen nach oben.
3. Heben Sie die Arme in gleichmäßiger Bewegung auf Brusthöhe hoch.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.**

### **Training der Schulter (Abb. X)**

**⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.**

1. Stellen Sie sich der Stangenseite zugewandt wie dargestellt auf den Standfuß der Trainingsbank, um einen festen Kontakt mit dem Boden zu gewährleisten.
2. Halten Sie, wie dargestellt, die Fitnessbandgriffe mit den Handflächen im Kreuzstil.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper leicht nach vorne.
4. Ziehen Sie das Fitnessband in gleichmäßiger Bewegung auf Schulterhöhe.
5. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.**

### **Training der Brustmuskulatur (Abb. Y)**

1. Greifen Sie die Griffe **14** an der Trainingsbank **12** mit beiden Händen und strecken Sie die Arme dabei nicht vollständig aus.
2. Spannen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur an und senken Sie Ihren Körper. Atmen Sie ein und achten Sie darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Machen Sie kein Hohlkreuz.
3. Drücken Sie den Körper wieder hoch und atmen Sie aus.
4. Halten Sie diese Position und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

### **Training des Trizeps (Abb. Z)**

**⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.**

1. Halten Sie das Fitnessband und setzen Sie sich auf die Trainingsbank.
2. Platzieren Sie das Fitnessband hinter Ihrem Körper und halten Sie es mit einer Hand hinter dem Rücken (je kürzer Sie das Fitnessband einstellen, umso größer ist der Widerstand).

3. Richten Sie den Oberarm so aus, wie in der Abbildung dargestellt.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.
6. Wechseln Sie die Seite.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.**

### **Training des Rückens (Abb. AA)**

**⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.**

1. Legen Sie ein Knie und eine Hand auf die Trainingsbank.
2. Halten Sie mit der freien Hand das Fitnessband neben dem Körper.
3. Beugen Sie den Arm und heben Sie den Ellenbogen an.
4. Halten Sie die Position für 1–2 Sekunden und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.
6. Wechseln Sie die Seite.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.**

### **Training der Schulter (Abb. AB)**

**⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.**

1. Halten Sie das Fitnessband und setzen Sie sich auf die Trainingsbank.
2. Platzieren Sie das Fitnessband hinter Ihrem Körper und halten Sie es mit beiden Armen hinter dem Rücken (je kürzer Sie das Fitnessband einstellen, umso größer ist der Widerstand).
3. Halten Sie die Arme geöffnet und verlängern Sie sie nach oben in gleichmäßiger Bewegung.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.**

## ● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

### **Nackenmuskulatur**

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

### **Arme und Schultern**

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

### **Beinmuskulatur**

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## ● Pflege, Lagerung

- Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihrer Trainingsbank beitragen.
- Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.  
**WICHTIG!** Nur mit Wasser reinigen, nie mit

scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

- Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.
- Halten Sie das Produkt von direktem Sonnenlicht fern.

## ● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

## ● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile

angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

## ● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456\_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

## ● Service

### DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111  
(kostenfrei aus dem dt.  
Festnetz/ Mobilfunknetz)  
E-Mail: owim@lidl.de

### AT **Service Österreich**

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: owim@lidl.at

### CH **Service Schweiz**

Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min., Mobilfunk max.  
0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: owim@lidl.ch

|   |         |
|---|---------|
| <b>Introduction</b> .....                   | Page 15 |
| Intended use.....                           | Page 15 |
| Items delivered / description of parts..... | Page 15 |
| Technical data.....                         | Page 15 |
| <b>Safety notes</b> .....                   | Page 16 |
| <b>Assembly</b> .....                       | Page 17 |
| Tools required.....                         | Page 17 |
| <b>Fold mechanism</b> .....                 | Page 17 |
| <b>Resistance band adjustment</b> .....     | Page 17 |
| <b>Training notes</b> .....                 | Page 18 |
| Warming up.....                             | Page 18 |
| <b>Suggested exercises</b> .....            | Page 18 |
| <b>Stretching</b> .....                     | Page 20 |
| <b>Maintenance, storage</b> .....           | Page 20 |
| <b>Disposal</b> .....                       | Page 20 |
| <b>Warranty</b> .....                       | Page 21 |
| Warranty claim procedure.....               | Page 21 |
| Service.....                                | Page 21 |

## Workout bench

### ● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

**⚠ Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.**

### ● Intended use

This product is designed exclusively for private use as training equipment. The product is not suitable for therapeutic or commercial use. Indoor use only.

### ● Items delivered / description of parts (fig. A)

- 1 Front base x 1
- 2 Handle x 1
- 3 Plastic nuts x 2
- 4 Assembly bolt x 2
- 5 Security pin x 2
- 6 Washer x 2
- 7 Footrest x 1
- 8 Big washer x 1
- 9 Screw x 4
- 10 Spring washer x 4
- 11 Bar x 1
- 12 Workout bench x 1
- 13 Rear base x 1
- 14 Pull up handle x 2
- 15 Wrenches x 2

- 16 Resistance band x 2  
Set of assembly and operating instructions x 1

### ● Technical data

Maximum user load: 110 kg  
Dimensions: assembled approx. 127 cm – 135 cm x 57 cm x 69.5 cm – 80 cm (L x W x H)  
unfolded rear feet base approx. 127 cm – 128 cm x 57 cm x 74 cm – 87.5 cm (L x W x H)

#### Resistance bands:

Length: approx. 70–80 cm  
Maximum extension length: 190 cm

Class H training equipment (Domestic use)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Please note that the force values in the table could differ from the actual forces because of the material properties of the resistance bands.**

#### Force chart for resistance bands



| Stretching length (cm) approx. |                                      | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Force (N) approx.              | Full length (approx. 80 cm)          | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
|                                | Adjusted at MIN mark (approx. 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolerance of the above mentioned values: +/- 20%



## Safety notes

### Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult with your doctor before you begin training. Make sure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Serious injury can occur if you exert yourself too much and overtrain. Cease training immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 110 kg. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only train with the article following consultation with their doctor.
- A free area  of not less than 0.6 m shall remain around the training area  in the directions from which the equipment is accessed (fig. AC).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never use the article in the vicinity of open fire or ovens.
- Always hold the resistance bands tensed and make sure you do not slip.
- Always return the resistance bands to the starting position slowly and under tension.
- Never attach the resistance bands to objects such as a table, door, or step.
- Never pull the resistance bands towards your face and never wrap them around your head, neck, or chest.
- Do not use the article for other purposes (e.g. as a tow or pulling rope or similar).
- The maximum extension length of the resistance bands is 190 cm. Do not exceed this extension length during any exercise.

- Only the included resistance bands may be used.
- When setting the height of the training bench, note the MAX mark on the base. The MAX mark is to indicate the maximum height of adjustment. Do not adjust it over the MAX mark.
- Do not adjust the length of resistance band shorter than the MIN mark on the band (fig. P).

### Particular caution – Risk of injury for children!

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility as situations and conduct may arise for which the training equipment was not designed due to the playfulness and experimentation that is natural in children.
- If you allow your children to use the equipment you should take their mental and physical development into account and, most importantly, their temperament. Supervise the children as necessary and always instruct them on how to use the device correctly. This training equipment is absolutely not suitable for use as a toy.
- Store the article out of the reach of children when not in use. In order to prevent the risk of injury children may not be within reach of the article during training.
- Instruct children specifically that the article is not a toy.

### Risks from wear

- The article may only be used when in perfect condition. Examine the article for damage and wear before each use. The safety of the suspension trainer can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Also check parts that are susceptible to wear: foam rollers, the locking pins in the seat and back cushions, and the joints on the training bench, the resistance bands and the carabiner.



### **⚠ Avoiding damage to property**

- Protect the article from sunlight.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your training area is free of pointed objects.
- Please use a corresponding underlay on susceptible flooring in order to protect your floor from damage.

## **● Assembly**

### **● Tools required**

2 x Wrenches **15** (included)

#### **Step 1 (fig. B, C, D, E)**

- Attach the two resistance bands **16** to the base **1**.
- Push the base **1** into the bar **11** and secure this connection using the footrest **7** and the plastic nut **3**.

**Note:** You can change the position of the footrest **7** and the position of the exercise bench **12** depending on your height and experience.

**CAUTION!** When setting the height of the training bench, note the MAX mark on the base **1**. The MAX mark is to indicate the maximum height of adjustment. Do not adjust it over the MAX mark.

- Please ensure that you tighten the connection securely again following adjustment.

#### **Step 2 (fig. F)**

- Now mount the already assembled stand pipe onto the training bench **12**.

#### **Step 3 (fig. G)**

- Fasten the stand pipe (1/9) using the assembly bolt **4** and the two washers **6** provided, and tighten this securely, but not too fast.

#### **Step 4 (fig. H)**

- Next, fasten the security pin **5** as shown.

**Note!** This pin prevents the whole base from collapsing.

#### **Step 5 (fig. I)**

- Attach the handle **2** to the upper end of the stand pipe (1/9) and fasten it with the big washer **8** and second plastic nut **3**.

#### **Step 6 (fig. J)**

- Pull out security pin **5**.
- Flip open the rear based **13**.

#### **Step 7 (fig. K)**

- Insert pull up handle **14** into the workout bench **12**.
- Fasten the screw **9** tighten with spring washer.

**Note!** For exercise V, Z and AB, attach the handle **2** with the adjustment screw facing outwards. For all other exercises, the adjustment screw should face the bench cushion.

## **● Fold mechanism (Fig M–Q)**

- To fold this training bench, pull out the security pin **5** from front base **1** & rear base **13**.
- Gently push both bases **1**, **13** forward. The training bench can be folded.

## **● Resistance band adjustment (fig. N–P)**

- To fix the length of resistance band, pull out the knob and adjust the resistance band then put the knob sit into the slot tightly.
- To release the resistance band, take out the knob from the slot

**⚠ CAUTION!** Do not adjust the length of resistance band shorter than the MIN mark on the band (fig. P)! It is the permissible minimum length of the resistance band while adjusted on this mark.

- Only use the enclosed knob for the length adjustment.
- Exercise with improper adjustment of the band may result in product damage and risk of injury!

## ● Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/ or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

### **⚠ CAUTION! Avoid training too intensely!**

- When you first begin training, 2–3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5–10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

### **⚠ CAUTION!**

**Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.**

## ● Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

### **Warming up neck muscles**

1. Turn your head slowly to the left and to the right.
2. Repeat this movement 4 - 5 times.
3. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

### **Warming up arms and shoulders**

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

### **Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout**

### **Warming up leg muscles**

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20 cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

## ● Suggested exercises

Some of many exercises are described in the following.

### **Training your frontal abdominals (fig. U)**

1. Adjust the height of the front foot to your height.
2. Hook your feet under the lower crossbar and position your knees under the upper crossbar.
3. Sit upright on the training bench in this position.
4. Tense your stomach muscles and lower your upper body back slowly until it is parallel to the floor.
5. Hold the tension and move your upper body upwards by approximately 45°.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.**

### Training your lower abdominals (fig. V)

**⚠ CAUTION! For this exercise the handle 2 must be fixed in such a way that the adjustment screw is facing away from the equipment and never towards the seat.**

#### Starting position

1. Lie on the training bench on your back with your head at the top. Your head may not extend beyond the set on the training bench.
2. Hold the handles on the upper crossbar with your hands above your head.

#### End position

3. Tense your stomach muscles and pull your legs upwards. Your knees are pointing towards your head.
4. Lower your legs down again until they are just above the floor (no contact).
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.**

**⚠ CAUTION! The exercise may only be possible to a limited extent or may not be possible for persons who are taller than 190 cm.**

### Training your arm muscles (fig. W)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

1. Stand on the foot of the training bench facing towards the bar side as shown in order to guarantee secure contact with the floor.
2. Hold the resistance band handles with your palms face up as shown.
3. Lifting upwards the arms in a steady movement to your chest height.
4. Hold this position and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Training your shoulder (fig. X)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

1. Stand on the foot of the training bench facing towards the bar side as shown in order to guarantee secure contact with the floor.
2. Hold the resistance band handles with your palms in cross style as shown.
3. Slightly bend the knee and forward slightly the upper body.
4. Lifting upwards the resistance band in steady movement to your shoulder height.
5. Hold this position and then return to the starting position.
6. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Train your chests (fig. Y)

1. Grasp the handles 14 of push bar 12 with your hands and do not extend your arms completely.
2. Tighten your abdominal and back muscles and lower your body, breathe in, make sure that the body forms a straight line. Do not make a hollow cross.
3. Press the body back up and exhale.
4. Hold this position and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

### Training your triceps (fig. Z)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

1. Hold the resistance band and sit on the training bench.
2. Place the resistance band behind the body and hold with one hand behind your back (the shorter you adjust the resistance band, the higher the resistance).
3. Now straighten the upper arm as illustrated.
4. Hold this position and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.
6. Switch sides.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### **Training your back (fig. AA)**

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

1. Place one knee and the hand on the training bench.
2. Keep with the free hand the resistance band next to the body.
3. Bend your arm and lift the elbow.
4. Hold this position for 1–2 seconds and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.
6. Switch sides.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### **Training your shoulder (fig. AB)**

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

1. Hold the resistance band and sit on the training bench.
2. Place the resistance band behind the body and hold with both arms behind your back (the shorter you adjust the resistance band, the higher the resistance).
3. Keep both arms open and extend them upwards in steady movement.
4. Hold this position and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

## **● Stretching**

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30–40 seconds.

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

### **Arms and shoulders**

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### **Leg muscles**

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

**Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.**

## **● Maintenance, storage**

- Do not forget that regularly maintaining and cleaning your weight bench ensures its safety and preservation.
- Always store the product at room temperature in a clean, dry condition.  
**IMPORTANT!** Only clean with water, and never with abrasive cleaning products. Afterwards, wipe dry with a cleaning cloth.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Keep the product away from direct sunlight.

## **● Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

## ● **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

## ● **Warranty claim procedure**

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (e.g. IAN 123456\_7890) available as proof of purchase.

You will find the item number on the type plate, an engraving on the front page of the instructions (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the appliance.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of

purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

## ● **Service**

### Ⓜ **Service Great Britain**

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [owim@lidl.co.uk](mailto:owim@lidl.co.uk)

### Ⓜ **Service Ireland**

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR / Min., (peak))

(0,06 EUR / Min., (off peak))

E-Mail: [owim@lidl.ie](mailto:owim@lidl.ie)

|   |         |
|---|---------|
| <b>Introduction</b> .....                           | Page 23 |
| Utilisation conforme .....                          | Page 23 |
| Contenu de livraison / Désignation des pièces ..... | Page 23 |
| Caractéristiques techniques.....                    | Page 23 |
| <b>Consignes de sécurité</b> .....                  | Page 24 |
| <b>Montage</b> .....                                | Page 25 |
| Outils nécessaires .....                            | Page 25 |
| <b>Mécanisme de pliage</b> .....                    | Page 25 |
| <b>Aligner l'élastique de fitness</b> .....         | Page 26 |
| <b>Conseils d'entraînement</b> .....                | Page 26 |
| Échauffement.....                                   | Page 26 |
| <b>Propositions d'exercice</b> .....                | Page 27 |
| <b>Étirements</b> .....                             | Page 29 |
| <b>Entretien, stockage</b> .....                    | Page 29 |
| <b>Mise au rebut</b> .....                          | Page 29 |
| <b>Garantie</b> .....                               | Page 29 |
| Faire valoir sa garantie.....                       | Page 30 |
| Service après-vente .....                           | Page 30 |

# Banc de musculation

## ● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

**⚠ Le non respect des instructions de sécurité peut causer un risque de blessures.**

## ● Utilisation conforme

Cet article est un appareil d'entraînement exclusivement conçu pour un usage privé.

Il n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Ce produit est uniquement conçu pour un usage en intérieur.

## ● Contenu de livraison / Désignation des pièces (Fig. A)

- 1 1 pied avant
- 2 1 poignée
- 3 2 écrous en plastique
- 4 2 boulons de montage
- 5 2 goupilles de sécurité
- 6 2 rondelles
- 7 1 repose-pieds
- 8 1 grande rondelle
- 9 4 vis
- 10 4 rondelles élastiques
- 11 1 barre
- 12 1 banc d'entraînement
- 13 1 pied arrière
- 14 2 poignées

- 15 2 clés de serrage
  - 16 2 élastiques de fitness
- 1 notice de montage et mode d'emploi

## ● Caractéristiques techniques

Poids maximal d'utilisateur : 110 kg  
Dimensions : monté  
env. 127 cm - 135 cm x 57 cm x 69,5 cm - 80 cm (L x l x h)  
pied arrière replié  
env. 127 cm - 128 cm x 57 cm x 74 cm - 87,5 cm (L x l x h)

### Élastiques de fitness :

Longueur : env. 70 - 80 cm  
longueur  
d'extension max. : 190 cm

Appareil d'entraînement de classe H (pour la maison)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Veillez noter que, en raison des propriétés du matériau constituant les élastiques de fitness, les valeurs de force dans le tableau peuvent s'écarter des valeurs de force réelles.**

### Tableau de force des élastiques de fitness

| Longueur d'extension (cm)<br>env. |                                     | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Force (N)<br>env.                 | Longueur totale (env. 80 cm)        | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
|                                   | Adapté à la marque MIN (env. 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolérance des valeurs mentionnées précédemment :  
+ / - 20%



## Consignes de sécurité

### Risque de blessure !

- L'article n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de débiter l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement ne présente aucun risque pour votre santé.
- Avant l'entraînement, pensez à toujours vous échauffer et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment. Risque de blessures graves en cas d'efforts trop intenses et de sur-entraînement. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs, si vous vous sentez mal ou si vous êtes fatigué, et consultez un médecin.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 110 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et causer des dysfonctionnements.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Autour de l'espace d'entraînement □, une zone ▨ de 0,6 m doit rester dégagée dans les directions permettant l'accès au produit (Fig. AC).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et anti-dérapant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Gardez toujours les élastiques de fitness sous tension et veillez à ne pas glisser !
- Remettez toujours les élastiques de fitness dans leur position initiale lentement et en maintenant une certaine tension.
- Les élastiques de fitness ne doivent en aucun cas être fixés à des objets, par ex. une table, une porte ou un palier.
- Ne jamais tirer les élastiques de fitness en direction de votre visage et ne jamais les enrouler autour de votre tête, de votre cou ou de votre buste.

- N'utilisez pas les élastiques de fitness dans un but autre que celui prévu, p. ex. comme corde de tension, câble de remorquage au autre.
- La longueur d'extension max. des élastiques de fitness est de 190 cm. Ne dépassez jamais cette longueur dans le cadre d'un exercice !
- Uniquement les élastiques de fitness fournis peuvent être utilisés.
- Lors du réglage de la hauteur du banc d'entraînement, veuillez prendre en compte la marque MAX sur le pied. La marque MAX indique la hauteur maximale du réglage. N'ajustez pas la hauteur au dessus de la marque MAX.
- N'ajustez pas la longueur de l'élastique de fitness à une dimension plus courte que la marque MIN sur l'élastique (Fig. P).

### ⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- Ne laissez jamais les matériaux d'emballages à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes de surveillance doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder à l'appareil, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament.  
Vous devez également les surveiller le cas échéant et avant tout les informer sur l'utilisation de l'appareil.  
Cet appareil n'est en aucun cas approprié comme jouet.
- Ranger hors de portée des enfants en cas de non utilisation. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez à bien expliquer aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

### ⚠ Risque pour cause d'usure

- L'article doit exclusivement être utilisé en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne présente aucune détérioration ou usure.



La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous le vérifiez régulièrement quant à la présence d'usure ou de dommages. Ne plus utiliser cet article si vous constatez le moindre dommage. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez plus le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.

- Contrôlez les pièces sensibles à l'usure : rouleaux en mousse, tiges de sécurité des garnitures de siège et de dossier tout comme les articulations du banc d'entraînement, les élastiques de fitness et les mousquetons.

### **⚠ Comment éviter les dommages matériels**

- Protégez l'article des rayons solaires directs.
- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'entraînement soit exempte d'objets pointus.
- En cas de sols fragiles, veuillez prévoir un support approprié afin de protéger votre sol des dommages.

## **● Montage**

### **● Outils nécessaires**

2 x clés de serrage [15] (fournies)

#### **Étape 1 (Fig. B, C, D, E)**

- Fixez les deux élastiques de fitness [16] au pied [1].
- Introduisez le pied [1] dans la barre [11] et fixez ce raccord avec le repose-pieds [7] et l'écrou en plastique [3].

**Remarque :** Vous pouvez, selon votre taille corporelle et l'exercice, ajuster la hauteur du repose-pieds [7] et du banc d'entraînement [12].

**PRUDENCE !** Lors du réglage de la hauteur du banc d'entraînement, veuillez prendre en compte la marque MAX sur le pied [1]. La marque MAX indique la hauteur maximale du réglage. N'ajustez pas la hauteur au dessus de la marque MAX.

- Après le réglage, veuillez serrer de nouveau le raccord.

#### **Étape 2 (Fig. F)**

- Montez à présent le tube que vous venez de monter sur le banc d'entraînement [12].

#### **Étape 3 (Fig. G)**

- Fixez le tube de support (1/9) avec le boulon de montage [4] fourni et les deux rondelles [6] fournies. Ne le serrez pas trop.

#### **Étape 4 (Fig. H)**

- Fixez ensuite la goupille de sécurité [5] comme indiqué.

**Remarque!** Cette goupille évite le repliement de la totalité du pied.

#### **Étape 5 (Fig. I)**

- Fixez la poignée [2] à l'extrémité supérieure du tube de support (1/9) et fixez-la avec la grande rondelle [8] et le second écrou en plastique [3].

#### **Étape 6 (Fig. J)**

- Extrayez la goupille de sécurité [5].
- Dépliez le pied arrière [13].

#### **Étape 7 (Fig. K)**

- Emboîtez les poignées [14] dans le banc d'entraînement [12].
- Serrez à fond la vis [9] avec rondelle ressort.

**Remarque!** Pour les exercices V, Z et AB, fixez la poignée [2] de manière à orienter la vis de réglage vers le haut. Pour tous les autres exercices, la vis de réglage est orientée vers la garniture de banc.

## **● Mécanisme de pliage (Fig. M-Q)**

- Pour replier le produit, retirez la goupille de sécurité [5] des pieds avant et arrière [1], [13].
- Poussez avec précaution les deux pieds [1], [13] vers l'avant. Le produit peut être replié.

## ● **Aligner l'élastique de fitness (Fig. N-P)**

- Afin de fixer la longueur de l'élastique de fitness, extrayez la bille de sécurité et alignez l'élastique. Enfoncez ensuite la bille de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet.
- Afin de détacher l'élastique de fitness, extrayez la bille de sécurité hors de l'emplacement.
- ⚠ **ATTENTION !** N'ajustez pas la longueur de l'élastique de fitness à une dimension plus courte que la marque MIN sur l'élastique (Fig. P). La longueur minimale autorisée est atteinte lorsqu'il est aligné sur cette marque.
- N'utilisez la bille de sécurité que pour ajuster la longueur.
- L'entraînement avec un réglage non autorisé de l'élastique de fitness peut causer des détériorations du produit et constituer un risque de blessures.

## ● **Conseils d'entraînement**

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Veuillez bien vous échauffer avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Lorsque vous souhaitez commencer l'entraînement, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.
- N'effectuez les exercices que tant que vous vous sentez bien voire tant que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon

régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

### ⚠ **ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !**

- Lorsque vous commencez l'entraînement, 2-3 minutes par exercice sont suffisantes. En cas d'entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5-10 minutes après environ une semaine. Le durée d'entraînement maximale ne doit cependant pas dépasser 1 heure.
- Observez suffisamment de temps de pause entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.

### ⚠ **ATTENTION ! Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal et consultez un médecin.**

## ● **Échauffement**

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 2-3 fois.

### **Échauffement de la musculature du cou et de la nuque**

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite.
2. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
3. Faire lentement tourner votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

### **Échauffement des bras et des épaules**

1. Faire tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant.
2. Changez de direction après une minute.
3. Étirez ensuite vos épaules en direction de vos oreilles puis laissez-les retomber.
4. En alternant, faire tourner vos bras gauche et droit vers l'avant, et env. 1 minute plus tard vers l'arrière.

**Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

## Échauffement de la musculature des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
2. Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Changez de jambe et répétez cet exercice.
4. Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à soulever les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

## ● Propositions d'exercice

Nous vous présentons ci-dessous quelque-uns des exercices.

### Entraînement de la musculature ventrale avant (Fig. U)

1. Adaptez la hauteur du pied avant à votre taille corporelle.
2. Maintenez vos pieds sous la barre transversale inférieure et positionnez les genoux sous la barre transversale supérieure.
3. Asseyez-vous dans cette position sur le banc d'entraînement en restant bien droit.
4. Contractez la musculature ventrale et abaissez le haut du corps lentement vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
5. Maintenez la tension et déplacez le haut du corps d'environ 45° vers le haut.
6. Maintenez cette position un moment puis revenez ensuite en position initiale.
7. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

**Important : Évitez de cambrer le dos et maintenez sous tension la musculature ventrale pendant toute la durée de l'exercice.**

### Entraînement de la musculature ventrale inférieure (Fig. V)

**⚠ ATTENTION ! Pour cet exercice, la poignée 2 doit être fixée de manière à**

**ce que la vis de réglage soit orientée à l'opposé de l'appareil et ne soit jamais dirigée vers la surface de support.**

### Position initiale

1. Allongez-vous sur le banc à reculons avec la tête dirigée vers le haut. La tête ne doit pas dépasser de la garniture du banc d'entraînement.
2. Saisissez par dessus votre tête les poignées de la barre transversale supérieure.

### Position finale

3. Contractez la musculature ventrale et tirez vos jambes vers le haut. Les genoux sont dirigés vers la tête.
4. Abaissez de nouveau les jambes jusqu'au sol (sans contact).
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

**Important : Évitez de cambrer le dos et maintenez sous tension la musculature ventrale pendant toute la durée de l'exercice.**

**⚠ ATTENTION ! Les personnes de plus de 190 cm de taille ne pourront effectuer l'exercice que de manière limitée voire pas du tout.**

### Entraînement des muscles des bras (Fig. W)

**⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.**

1. Placez-vous vers le côté de barre sur le pied du banc d'entraînement (comme illustré) afin d'assurer un contact ferme avec le sol.
2. Maintenez comme illustré les poignées des élastiques de fitness avec les paumes des mains vers le haut.
3. Soulevez les bras à hauteur de poitrine en effectuant un mouvement régulier.
4. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### Entraînement des épaules (Fig. X)

#### ⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

1. Placez-vous vers le côté de barre sur le pied du banc d'entraînement (comme illustré) afin d'assurer un contact ferme avec le sol.
2. Maintenez comme illustré les poignées des élastiques de fitness avec les paumes des mains croisées.
3. Pliez les genoux et le haut du corps légèrement vers l'avant.
4. Tirez l'élastique de fitness à hauteur des épaules en effectuant un mouvement régulier.
5. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
6. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### Entraînement de la musculature thoracique (Fig. Y)

1. Saisissez à deux mains les poignées [14] sur le banc d'entraînement [12], sans étendre complètement les bras.
2. Contractez la musculature ventrale et dorsale et abaissez votre corps. Inspirez et veillez à ce que votre corps forme une ligne droite. Ne cambrez pas le dos.
3. Poussez votre corps de nouveau vers le haut et expirez.
4. Maintenez cette position et revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

### Entraînement du triceps (Fig. Z)

#### ⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

1. Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
2. Placez l'élastique de fitness derrière le corps et maintenez-le avec une main derrière votre dos (plus l'élastique est ajusté court, plus la résistance sera forte).
3. Alignez le haut du bras comme illustré.

4. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.
6. Changez de côté.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### Entraînement du dos (Fig. AA)

#### ⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

1. Placez un genou et une main sur le banc d'entraînement.
2. À l'aide de la main libre, maintenez l'élastique de fitness à côté du corps.
3. Pliez le bras et soulevez le coude.
4. Maintenez cette position pendant 1-2 secondes puis revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.
6. Changez de côté.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### Entraînement des épaules (Fig. AB)

#### ⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

1. Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
2. Placez l'élastique de fitness derrière le corps et maintenez-le avec les deux bras derrière votre dos (plus l'élastique est ajusté court, plus la résistance sera forte).
3. Gardez les bras ouverts et allongez-les vers le haut dans un mouvement régulier.
4. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.  
Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

## ● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

### **Musculature de la nuque**

1. Mettez-vous debout en position décontractée. Avec une main, inclinez en douceur votre tête de gauche, puis à droite. Cet exercice permet de détendre les côtés de votre cou.

### **Bras et épaules**

1. Mettez-vous debout, les articulations du genou étant légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

### **Musculature des jambes**

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un moment.

**Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.**

## ● Entretien, stockage

- N'oubliez jamais qu'un entretien et un nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et à la bonne conservation de votre banc d'entraînement.
- Rangez toujours l'article sec et propre dans une pièce tempérée.  
**IMPORTANT !** Nettoyez toujours le produit à l'eau et jamais avec des produits nettoyants agressifs. Essayez ensuite avec un chiffon de nettoyage.

- Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez plus le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Gardez le produit éloigné de l'ensoleillement direct.

## ● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

## ● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des

interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

## ● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456\_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

## ● Service après-vente

### **FR** Service après-vente France

Tél. : 0800 919270

E-Mail : owim@lidl.fr

### **BE** Service après-vente Belgique

Tél. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : owim@lidl.be

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inleiding</b> .....                                      | Pagina 32 |
| Correct gebruik .....                                       | Pagina 32 |
| Omvang van de levering/beschrijving van de onderdelen ..... | Pagina 32 |
| Technische gegevens .....                                   | Pagina 32 |
| <b>Veiligheidsinstructies</b> .....                         | Pagina 33 |
| <b>Montage</b> .....  | Pagina 34 |
| Benodigd gereedschap .....                                  | Pagina 34 |
| <b>Klapmechanisme</b> .....                                 | Pagina 34 |
| <b>Expander afstellen</b> .....                             | Pagina 35 |
| <b>Trainingsinstructies</b> .....                           | Pagina 35 |
| Warming-up .....  | Pagina 35 |
| <b>Oefen-suggesties</b> .....                               | Pagina 36 |
| <b>Rekken</b> .....   | Pagina 37 |
| <b>Onderhoud, opslag</b> .....                              | Pagina 38 |
| <b>Afvoer</b> .....   | Pagina 38 |
| <b>Garantie</b> .....                                       | Pagina 38 |
| Afwikkeling in geval van garantie .....                     | Pagina 38 |
| Service .....   | Pagina 39 |

# Trainingsbank

## Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

**⚠ Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot ernstige verwondingen.**

## Correct gebruik

Het artikel is uitsluitend bedoeld als trainingsapparaat voor privégebruik.

Het artikel is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden. Het product is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

## Omvang van de levering / beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 1 x voorste standvoet
- 2 1 x handgreep
- 3 2 x kunststof moer
- 4 2 x montagebout
- 5 2 x borgpen
- 6 2 x tusserring
- 7 1 x voetensteun
- 8 1 x grote tusserring
- 9 4 x schroef
- 10 4 x veerring
- 11 1 x stang
- 12 1 x trainingsbank

13 1 x achterste standvoet

14 2 x greep

15 2 x ringsleutel

16 2 x fitnessband

1 x montagehandleiding en gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Max. belasting: 110 kg

Afmetingen: opgebouwd

ca. 127 cm – 135 cm x 57 cm x 69,5 cm – 80 cm (l x b x h)

ingeklapt, achterste standvoet

ca. 127 cm – 128 cm x 57 cm x 74 cm – 87,5 cm (l x b x h)

## Expanders:

Lengte: ca. 70–80 cm

max. lengte: 190 cm

Trainingsapparaat klasse H (thuisgebruik)

EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Let er alstublieft op dat vanwege de materiaal-eigenschappen van de expanders de in de tabel aangegeven trekkrachten kunnen afwijken van de daadwerkelijk waarden.**

## Trekkracht-tabel expanders

| Streklengte (cm) ca.                        | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kracht (N) ca.                              |     |     |     |     |     |
| In volle lengte (ca. 80 cm)                 | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
| Aangepast aan de MIN-markeering (ca. 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolerantie van de voorheen genoemde waarden:  
+ / - 20%





## Veiligheidsinstructies

### **Kans op letsel!**

- Het artikel mag alleen onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Wees er zeker van dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan om u voor de training altijd op te warmen en train naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te veel trainen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de training meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeninstructies steeds binnen handbereik.
- Houd rekening met de maximaal toegestane belastbaarheid van 110 kg. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan tot beschadiging van het product evenals tot beperking van diens functie leiden.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training in overleg met hun arts uit te voeren.
- Om de trainingsplek heen  dient in alle richtingen van waaruit het product toegankelijk is, een vrije strook  van 0,6 m ter beschikking te staan (afb. AC).
- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of kachels.
- Houd de expanders altijd onder spanning en let erop dat u niet wegglijdt!
- Breng de expanders altijd langzaam en onder spanning in de uitgangspositie terug.
- Bevestig de expanders nooit aan voorwerpen zoals bijv. een tafel, deur of trapleuning.
- Trek de expanders nooit in de richting van uw gezicht en wikkel ze nooit om uw hoofd, hals of borst.

- Gebruik de expanders niet voor andere doeleinden zoals bijv. als spantouw, sleepkabel of iets dergelijks.
- De max. streklengte van de expanders bedraagt 190 cm. Overschrijd deze streklengte bij geen enkele oefening!
- Alleen de meegeleverde expanders mogen worden gebruikt.
- Let op de MAX-markering op de standvoet bij het instellen van de hoogte van de trainingsbank. De MAX-markering geeft de maximale in te stellen hoogte aan. Stel de hoogte niet boven de MAX-markering in.
- Stel de lengte van de expanders niet korter in dan tot de MIN-markering op de expander (afb. P).

### **⚠ Wees voorzichtig – Letselgevaar voor kinderen!**

- Houd kinderen uit de buurt van het verpakingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt.
- Als u kinderen bij het apparaat laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament. U dient in dat geval de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het apparaat. Het trainingsapparaat is geenszins bedoeld als speelgoed.
- Als u het niet gebruikt, dient u het buiten het bereik van kinderen op te slaan. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de nabijheid van het artikel bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat het artikel geen speelgoed is.

### **⚠ Gevaar door slijtage**

- Het artikel mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het artikel

voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt. Vervang defecte componenten met een en/of gebruik het product niet totdat het is gerepareerd.

- Controleer ook de slijtgevoelige onderdelen: kunststof rollen, borgpennen van de zitting en rugsteun en de scharnieren van de trainingsbank evenals de expanders en de bevestigingshaken.

### **⚠ Vermijding van materiële schade**

- Bescherm het artikel tegen zonnestraling.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Let erop dat de trainingsplek vrij is van puntige voorwerpen.
- Zorg ervoor dat u bij een kwetsbare ondergrond een mat o.i.d. gebruikt om uw vloer tegen beschadigingen te beschermen.

## **● Montage**

### **● Benodigd gereedschap**

2 x moersleutel **15** (meegeleverd)

#### **Stap 1 (afb. B, C, D, E)**

- Bevestig de twee expanders **16** aan de standvoet **1**.
- Schuif de standvoet **1** in de stang **11** en zet deze verbinding vast met de voetensteun **7** en de kunststof moer **3**.

**Opmerking:** afhankelijk van de lichaams-grootte en de oefening kunt u de positie van de voetensteun **7** en de trainingsbank **12** in hoogte verstellen.

**VOORZICHTIG!** Let bij het instellen van de hoogte van de trainingsbank op de MAX-markering op de standvoet **1**. De MAX-markering geeft de maximale in te stellen hoogte aan. Stel de hoogte niet boven de MAX-markering in.

- Let erop dat u na het instellen de verbinding weer vastzet.

#### **Stap 2 (afb. F)**

- Monteer nu het zojuist gemonteerde geheel aan de trainingsbank **12**.

#### **Stap 3 (afb. G)**

- Bevestig de buis (1/9) met behulp van de meegeleverde montagebouten **4** en de twee meegeleverde tussenringen **6** en zet deze niet al te vast.

#### **Stap 4 (afb. H)**

- Bevestig vervolgens de borgpen **5** zoals afgebeeld.

**Opmerking!** Deze borgpen verhindert het inklappen van de complete standvoet.

#### **Stap 5 (afb. I)**

- Bevestig de handgreep **2** aan de bovenkant van de buis (1/9) en bevestig deze met de grote tussenring **8** en de tweede kunststof moer **3**.

#### **Stap 6 (afb. J)**

- Borgpen **5** eruit trekken.
- Klap de achterste standvoet **13** open.

#### **Stap 7 (afb. K)**

- Steek de grepen **14** in de trainingsbank **12**.
- Zet de schroef **9** met veerring vast.

**Opmerking!** Voor de oefeningen V, Z en AB bevestigt u de handgreep **2** met de verstelschroef naar buiten wijzend. Voor alle andere oefeningen wijst de verstelschroef richting trainingsbank.

## **● Klapmechanisme (afb. M–Q)**

- Trek de borgpen **5** uit de voorste en achterste standvoet **1**, **13** om het product in te klappen.
- Druk de beide standvoeten **1**, **13** voorzichtig naar voren. Het product kan worden ingeklapt.

## ● **Expander afstellen (afb. N-P)**

- Om de lengte van de expanders in te stellen, trekt u de arreteerkogel weg en bepaalt u de juiste lengte van de expander. Plaats daarna de arreteerkogel weer stevig in de daarvoor bestemde uitsparing.
- Om de expander los te maken, trekt u de arreteerkogel uit de uitsparing.
- ⚠ **VOORZICHTIG!** Stel de lengte van de expanders niet korter in dan tot de MIN-markering op de expander (afb. P). Dit is de toelaatbare minimum lengte van de expander, indien deze tot deze markering is afgesteld.
- Gebruik alleen de arreteerkogel om de lengte in te stellen.
- Het trainen met een niet toegestane afstelling van de expanders kan leiden tot beschadigingen aan het product en gevaar voor verwondingen.

## ● **Trainingsinstructies**

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke training goed op.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Draag comfortabel zittende sportkleding en sportschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

### ⚠ **WAARSCHUWING! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!**

- Als u met trainen begint, zijn 2-3 minuten per oefening voldoende.

Bij dagelijks trainen kunt u de duur na ongeveer een week verhogen tot 5-10 minuten. De maximale trainingstijd dient echter niet langer te zijn dan 1 uur.

- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.

### ⚠ **WAARSCHUWING!**

**Bij klachten of zich niet goed voelen dient u de oefeningen meteen te beëindigen en een arts te raadplegen.**

## ● **Warming-up**

Neem voor iedere training voldoende tijd voor een warming-up. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### **Opwarmen van de hals- en nekspieren**

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

### **Opwarmen van armen en schouders**

1. Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na een minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders omhoog naar uw oren en laat uw schouders vervolgens weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na ca. 1 minuut naar achteren.

### **Belangrijk: vergeet niet om rustig verder te ademen!**

### **Opwarmen van de beenspieren**

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.

4. Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plek. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## ● Oefen-suggesties

Hierna worden enkele van vele mogelijke oefeningen weergegeven.

### **Training van de voorste buikspieren (afb. U)**

1. Stel de hoogte van de voorste standvoet in op uw lichaamslengte.
2. Klem uw voeten onder de onderste dwarsstang en plaats uw knieën onder de bovenste dwarsstang.
3. Ga in deze positie rechtop zitten op de trainingsbank.
4. Span uw buikspieren en laat uw bovenlichaam langzaam naar achteren zakken totdat het zich evenwijdig aan de vloer bevindt.
5. Houd uw buikspieren gespannen en beweeg uw bovenlichaam ongeveer 45° naar boven.
6. Houd deze positie kort vast en ga dan weer terug in de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening uw buikspieren voortdurend gespannen.**

### **Training van de onderste buikspieren (afb. V)**

**⚠ LET OP! De handgreep 2 moet bij deze oefening zo worden bevestigd dat de verstelschroef van het apparaat af en nooit naar het apparaat toe wijst.**

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw hoofd naar boven ruggelings op de trainingsbank liggen. Uw hoofd mag niet boven de trainingsbank uitsteken.
2. Pak boven uw hoofd de handgrepen van de bovenste dwarsstang vast.

### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren en trek uw benen omhoog. De knieën wijzen richting uw hoofd.
4. Laat uw benen tot vlak boven de vloer (geen contact) zakken.
5. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening uw buikspieren voortdurend gespannen.**

**⚠ LET OP! Deze oefening is voor personen langer dan 190 cm eventueel beperkt of niet uitvoerbaar.**

### **Training van de armspieren (afb. W)**

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

1. Ga met uw gezicht naar de trainingsbank staan zoals afgebeeld en plaats uw voeten op de standvoet om een stevig contact met de vloer te waarborgen.
2. Pak de handgrepen van de expanders, zoals afgebeeld, vast met de handpalmen naar boven gericht.
3. Til uw armen in een gelijkmatige beweging tot borsthoogte op.
4. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### **Training van de schouders (afb. X)**

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

1. Ga met uw gezicht naar de trainingsbank staan zoals afgebeeld en plaats uw voeten op de standvoet om een stevig contact met de vloer te waarborgen.
2. Pak de handgrepen van de expanders, zoals afgebeeld, gekruist vast met de handpalmen naar boven gericht.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam licht naar voren.

4. Trek de expanders met een gelijkmatige beweging tot op schouderhoogte.
5. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de borstspieren (afb. Y)

1. Pak de grepen **14** aan de trainingsbank **12** met beide handen vast en houd de armen daarbij niet volledig gestrekt.
2. Span uw buik- en rugspieren en laat uw lichaam zakken. Adem in en zorg ervoor dat het lichaam een rechte lijn vormt. Maak geen holle rug.
3. Druk het lichaam weer omhoog en adem uit.
4. Houd deze positie vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

### Training van de triceps (afb. Z)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

1. Pak de expander en ga op de trainingsbank zitten.
2. Breng de expander achter uw lichaam en houd deze met één hand achter uw rug (des te korter u de expander instelt, des te groter is de weerstand).
3. Beweeg uw bovenarm naar boven zoals weergegeven op de afbeelding.
4. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.
6. Van zijde wisselen.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de rug (afb. AA)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

1. Leg één knie en één hand op de trainingsbank.
2. Houd met de vrije hand de expander naast het lichaam.

3. Buig uw arm en til uw elleboog op.
4. Blijf 1–2 seconden in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.
6. Van zijde wisselen.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de schouders (afb. AB)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

1. Pak de expanders en ga op de trainingsbank zitten.
2. Breng de expanders achter uw lichaam en houd deze met beide armen achter uw rug vast (des te korter u de expander instelt, des te groter is de weerstand).
3. Houd de armen gestrekt en beweeg ze gelijkmatig naar boven.
4. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.  
Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

## ● Rekken

Neem na iedere training voldoende tijd om te rekken. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde, 30–40 seconden lang uit te voeren.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijanten van uw hals gerekt.

### Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechter arm achter uw hoofd totdat uw rechter hand tussen uw schouderbladen ligt.

3. Pak met uw linker hand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van zijde en herhaal de oefening.

### **Beenspieren**

1. Ga rechtop staan en til één voet op.
2. Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Het bekken brengt u daarbij licht naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.**

## **● Onderhoud, opslag**

- Vergeet alstublieft niet dat het regelmatig onderhouden en reinigen bijdraagt tot de veiligheid en het behoud van uw trainingsbank.
- Het artikel altijd droog en schoon op kamertemperatuur bewaren.  
**BELANGRIJK!** Alleen met water reinigen, nooit met agressieve reinigingsmiddelen.  
Vervolgens met een schoonmaakdoek droog wrijven.
- Vervang defecte componenten meteen en / of gebruik het product niet totdat het is gerepareerd.
- Houd het product uit de buurt van direct zonlicht.

## **● Afvoer**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

## **● Garantie**

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

## **● Afwikkeling in geval van garantie**

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (bijv. IAN 123456\_7890) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

## ● Service

### **NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400 223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: [owim@lidl.nl](mailto:owim@lidl.nl)

### **BE** Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Wstęp</b> .....   | Strona 41 |
| Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem .....                 | Strona 41 |
| Zakres dostawy / Określenie części .....                   | Strona 41 |
| Dane techniczne .....                                      | Strona 41 |
| <b>Wskazówki bezpieczeństwa</b> .....                      | Strona 42 |
| <b>Montaż</b> .....  | Strona 43 |
| Potrzebne narzędzia .....                                  | Strona 43 |
| <b>Mechanizm składany</b> .....                            | Strona 43 |
| <b>Dopasowywanie taśmy do ćwiczeń</b> .....                | Strona 44 |
| <b>Wskazówki dotyczące treningu</b> .....                  | Strona 44 |
| Rozgrzewka .....   | Strona 44 |
| <b>Propozycje ćwiczeń</b> .....                            | Strona 45 |
| <b>Rozciąganie</b> .....                                   | Strona 47 |
| <b>Konserwacja, przechowywanie</b> .....                   | Strona 47 |
| <b>Utylizacja</b> .....                                    | Strona 47 |
| <b>Gwarancja</b> .....                                     | Strona 47 |
| Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej ..... | Strona 48 |
| Serwis .....   | Strona 48 |



# ławka treningowa

## Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

**⚠ Nieprzestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa może prowadzić do poważnych obrażeń.**

## Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł jest przeznaczony wyłącznie jako sprzęt treningowy do użytku prywatnego. Artykuł nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych lub komercyjnych. Produkt przeznaczony jest do stosowania wyłącznie w pomieszczeniach.

## Zakres dostawy / Określenie części (rys. A)

- 1 1 x przednia stopa
- 2 1 x uchwyt ręczny
- 3 2 x nakrętka z tworzywa sztucznego
- 4 2 x kotek montażowy
- 5 2 x zawleczka bezpieczeństwa
- 6 2 x podkładka
- 7 1 x nakładka na stopę
- 8 1 x duża podkładka
- 9 4 x śruba
- 10 4 x podkładka sprężysta
- 11 1 x drążek
- 12 1 x ławka treningowa

- 13 1 x tylna stopa
  - 14 2 x uchwyty
  - 15 2 x klucz płaski
  - 16 2 x taśma do ćwiczeń
- 1 x instrukcja montażu i obsługi

## Dane techniczne

Maks. obciążenie

użytkownika: 110 kg

Wymiary:  
w stanie rozłożonym  
ok. 127 cm - 135 cm x  
57 cm x 69,5 cm - 80 cm  
(dł. x szer. x wys.)  
w stanie złożonym, tylna stopa  
ok. 127 cm - 128 cm x  
57 cm x 74 cm - 87,5 cm  
(dł. x szer. x wys.)

## Taśmy do ćwiczeń:

Długość: ok. 70-80 cm

maks. długość

przedłużenia: 190 cm

Sprzęt treningowy klasy H (zakres domowy)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Proszę pamiętać, że z powodu właściwości materiału taśm do ćwiczeń wartości siły w tabeli mogą odbiegać od faktycznych wartości siły.**

## Tabela wartości siłowych taśm do ćwiczeń

| Długość przy rozciąganiu (cm) ok. |  | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|-----------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Siła (N) ok.                      | W pełnej długości (ok. 80cm)             | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
|                                   | Dopasowanie na oznaczeniu MIN (ok. 70cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolerancja wcześniej wymienionych wartości:  
+ / - 20%



## Wskazówki bezpieczeństwa

### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Artykuł może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych i nigdy jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Należy upewnić się, że trening jest odpowiedni do stanu zdrowia.
- Należy pamiętać o tym, aby zawsze rozgrzać się przed treningiem i trenować zgodnie ze swoją aktualną kondycją. Przy zbyt wysokim wysiłku i przeciążeniu istnieje zagrożenie poważnych obrażeń. W razie dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję obsługi wraz z podanymi ćwiczeniami należy zawsze przechowywać w dostępnym miejscu.
- Należy przestrzegać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 110 kg. Przekroczenie granicy ciężaru może prowadzić do uszkodzenia produktu oraz ograniczenia funkcji.
- Kobiety w ciąży powinny przeprowadzać trening wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.
- Wokół obszaru treningu □ w kierunkach, których będzie wykonywany trening na produkcie, powinna pozostać wolna przestrzeń ▨ 0,6 m (rys. AC).
- Należy trenować wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Nie należy używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie używać artykułu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Zawsze utrzymywać taśmy do ćwiczeń dobrze naciągnięte i uważać na to, aby się nie poślizgnąć!
- Prowadzić taśmy do ćwiczeń do stanu początkowego zawsze powoli, utrzymując ich napięcie.
- Nigdy nie mocować taśm do ćwiczeń na przedmiotach, jak np. stół, drzwi lub podest.
- Nigdy nie ciągnąć taśm do ćwiczeń w kierunku twarzy ani nie owijać ich wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.

- Nie używać taśm do ćwiczeń do innych celów jak np. linka napinająca, linka holownicza lub tym podobne.
- Maks. długość rozciągania taśm do ćwiczeń wynosi 190 cm. Nie przekraczać tej długości rozciągania przy żadnym ćwiczeniu!
- Wolno używać wyłącznie dołączonych taśm do ćwiczeń.
- Przy ustawianiu wysokości ławki treningowej przestrzegać oznaczenia MAX na stopie. Oznaczenie MAX pokazuje maksymalną wysokość ustawiania. Nie ustawiać wysokości powyżej oznaczenia MAX.
- Nie ustawiać krótszej długości taśmy do ćwiczeń niż oznaczenie MIN na taśmie do ćwiczeń (rys. P).

### ⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo obrażeń ciała dla dzieci!

- Dzieci trzymać z dala od materiału opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Rodzice i osoby nadzorujące muszą mieć świadomość swojej odpowiedzialności, ponieważ z powodu naturalnego popędu do zabawy i radości eksperymentowania u dzieci należy liczyć się z sytuacjami i zachowaniami, które nie są odpowiednie do sprzętów treningowych.
- Jeśli pozostawi się dzieci ze sprzętem, należy uwzględnić ich rozwój duchowy i fizyczny, a przede wszystkim temperament. Ewentualnie należy nadzorować dzieci, a przede wszystkim pouczyć je w zakresie właściwego używania sprzętu. Ten sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się jako zabawka.
- W razie nieużywania przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu artykułu, aby wykluczyć ryzyko odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy szczególnie pouczyć pod kątem tego, że artykuł nie jest zabawką.

### ⚠ Zagrożenie wskutek zużycia

- Artykułu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie jest uszkodzony lub zużyty. Bezpieczeństwo artykułu może być zapewnione tylko wtedy,

jeśli jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie uszkodzeń nie należy go już używać. Uszkodzone komponenty należy natychmiast wymienić i/lub nie używać produktu, aż nie zostanie naprawiony.

- Należy również kontrolować części ulegające zużyciu: wałki piankowe, kołki zabezpieczające nakładki siedziska i tułowia oraz taśmy do ćwiczeń i zapięcie na karabinek.

### **⚠ Unikanie szkód rzeczowych**

- Chronić artykuł przed gorącym i promieniowaniem słonecznym.
- Unikać kontaktu produktu z ostrymi, gorącymi, szpiczastymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwrócić uwagę na to, aby w obszarze treningu nie było ostrych przedmiotów.
- W przypadku wrażliwego podłoża pamiętać o odpowiedniej podkładce, aby chronić swoją podłogę przed uszkodzeniami.

## **● Montaż**

### **● Potrzebne narzędzia**

2 x klucz płaski [15] (dołączony do zestawu)

#### **Krok 1 (rys. B, C, D, E)**

- Zamocować dwie taśmy do ćwiczeń [16] na stopie [1].
- Wsunąć stopę [1] w drążek [11] i zamocować to połączenie nakładką na stopę [7] i nakrętką z tworzywa sztucznego [3].

**Wskazówka:** W zależności od wymiarów ciała i ćwiczenia można zmienić pozycję nakładki na stopę [7] i ławkę treningową [12] pod względem wysokości.

**OSTROŻNIE!** Przy ustawianiu wysokości ławki treningowej przestrzegać oznaczenia MAX na stopie [1]. Oznaczenie MAX pokazuje maksymalną wysokość ustawiania. Nie ustawiać wysokości powyżej oznaczenia MAX.

- Uważać na to, aby po przestawieniu ponownie dokręcić połączenie.

#### **Krok 2 (rys. F)**

- Teraz zamontować już zmontowaną rurkę stojaka na ławce treningowej [12].

#### **Krok 3 (rys. G)**

- Zamocować rurę stojaka (1/9) przy użyciu dołączonego kołka montażowego [4] i dwóch dołączonych podkładek [6] i nie dokręcać ich za mocno.

#### **Krok 4 (rys. H)**

- Następnie zamocować zawleczkę bezpieczeństwa [5] jak pokazano na rysunku.

**Wskazówka!** Zawleczka ta zapobiega złożeniu się całej stopy.

#### **Krok 5 (rys. I)**

- Zamocować uchwyt ręczny [2] na górnym końcu rurki stojaka (1/9) i zamocować go dużą podkładką [8] i drugą nakrętką z tworzywa sztucznego [3].

#### **Krok 6 (rys. J)**

- Wyjąć zawleczkę bezpieczeństwa [5].
- Rozłożyć tylną stopę [13].

#### **Krok 7 (rys. K)**

- Włożyć uchwyty [14] w ławkę treningową [12].
- Skręcić śrubę [9] z podkładką sprężystą.

**Wskazówka!** Do ćwiczeń V, Z i AB zamocować uchwyt ręczny [2] z śrubą nastawczą skierowaną w górę. Dla wszystkich innych ćwiczeń śruba nastawcza ma być skierowana na nakładkę ławki.

## **● Mechanizm składany (rys. M-Q)**

- Aby rozłożyć produkt, wyjąć zawleczkę bezpieczeństwa [5] z przedniej i tylnej stopy [1], [13].
- Ostrożnie wcisnąć obie stopy [1], [13] do przodu. Produkt może się złożyć.

## ● Dopasowywanie taśmy do ćwiczeń (rys. N–P)

- Aby ustalić długość taśmy do ćwiczeń, należy wyjąć kulkę zabezpieczającą i dopasować taśmę do ćwiczeń. Następnie włożyć kulkę zabezpieczającą w przeznaczoną do tego szczelinę.
- Aby poluzować taśmę do ćwiczeń, należy wyjąć kulkę zabezpieczającą ze szczeliny.
- ▲ **OSTROŻNIE!** Nie ustawiać krótszej długości taśmy do ćwiczeń niż oznaczenie MIN na taśmie do ćwiczeń (rys. P). Jest to dopuszczalna minimalna długość taśmy do ćwiczeń, jeśli jest ona wyrównana do tego oznaczenia.
- Kulki zabezpieczającej należy używać tylko w celu ustawiania długości.
- Trenowanie z niedopuszczalnym ustawieniem taśmy do ćwiczeń może prowadzić do uszkodzenia produktu i niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.

## ● Wskazówki dotyczące treningu

Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej.

- Przed każdym treningiem należy dobrze się rozgrzać.
- Nie należy ćwiczyć w razie choroby lub złego samopoczucia.
- W razie możliwości należy zlecić pokazanie poprawnego wykonywania ćwiczeń po raz pierwszy przez doświadczonego fizjoterapeutę.
- Ćwiczenia należy wykonywać najwyżej dopóki ma się dobre samopoczucie lub dopóki można poprawnie wykonać ćwiczenie.
- Należy nosić wygodną odzież sportową i obuwie treningowe.
- Należy samodzielnie określić częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Należy rozpocząć powoli od 2 do 3 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej

wykonuje się ćwiczenia, tym ma się lepszą kondycję i samopoczucie.

### ▲ **UWAGA! Należy unikać zbyt wysokiej intensywności treningu!**

- Jeśli rozpoczyna się trening, wystarczą 2–3 minuty na ćwiczenie.  
W przypadku codziennego treningu można zwiększyć czas trwania po około tygodnia do 5–10 minut. Nie należy jednak przekraczać maksymalnego czasu treningu wynoszącego 1 godzinę.
- Między ćwiczeniami należy robić wystarczająco długie przerwy i pić wystarczającą ilość płynów.

### ▲ **UWAGA!** **W razie dolegliwości lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.**

## ● Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczający czas na rozgrzewkę. Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu. Każde ćwiczenie należy powtórzyć każdorazowo 2 do 3 razy.

### **Rozgrzewka mięśni szyi i karku**

1. Obrócić głowę powoli w lewo i w prawo.
2. Potwórzyc ten ruch 4 do 5 razy.
3. Następnie powoli zataczać kręgi głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

### **Rozgrzewka ramion i barków**

1. Przekręcać oba barki jednocześnie do przodu.
2. Po minucie zmienić kierunek.
3. Następnie podciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie opuścić.
4. Na zmianę kręcić lewą i prawą ręką do przodu, a po ok. 1 minucie do tyłu.

### **Ważne: Nie należy zapominać o spokojnym dalszym oddychaniu!**

## Rozgrzewka mięśni nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem na ok. 20 cm od ziemi.
2. Następnie zataczać kręgi uniesioną nogą w jednym kierunku i zmienić go po kilku sekundach.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić nogi jedną po drugiej i chodzić kilka kroków w miejscu. Uważać przy tym na to, aby nogi unosić tylko na tyle, aby móc dobrze utrzymać równowagę.

## ● Propozycje ćwiczeń


Poniżej zaprezentowane jest kilka z wielu ćwiczeń.

### Trening przednich mięśni brzucha (rys. U)

1. Ustawić wysokość przedniej stopy do swojego rozmiaru ciała.
2. Zamocować nogi pod dolnym drążkiem poprzecznym i umieścić kolana pod górnym drążkiem poprzecznym.
3. Usiąść prosto w tej pozycji na ławce treningowej.
4. Napiąć mięśnie brzucha i powoli opuścić górną część ciała do tyłu, aż znajdzie się równolegle do podłogi.
5. Utrzymywać napięcie i przesunąć górną część ciała o ok. 45° w górę.
6. Pozostać krótko w tej pozycji, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Unikać wklęsłych pleców i podczas ćwiczenia stale utrzymywać napięte mięśnie brzucha.**

### Trening dolnych mięśni brzucha (rys. V)

⚠ **UWAGA!** Uchwyt ręczny  musi być przy tym ćwiczeniu zamocowany w taki sposób, aby śruba nastawcza była skierowana w kierunku odwrotnym do urządzenia, a nigdy do powierzchni nakładki.

## Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na ławce treningowej z głową skierowaną w górę. Głowa nie może wystawać poza nakładkę na ławkę treningową.
2. Złapać uchwyty najwyższego drążka ponad głową.

## Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i podciągnąć nogi do góry. Kolana wskazują kierunek głowy.
4. Ponownie opuścić nogi krótko nad podłogę (bez kontaktu).
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Unikać wklęsłych pleców i podczas ćwiczenia stale utrzymywać napięte mięśnie brzucha.**

⚠ **UWAGA!** Ćwiczenie to dla osób wyższych niż 190 cm może być ograniczone lub niemożliwe do wykonania.

### Trening mięśni ramion (rys. W)

⚠ **UWAGA!** Zwrócić uwagę na maksymalną długość rozciągania taśm do ćwiczeń.

1. Stanąć na stopie ławki treningowej zwracając się w stronę drążka jak pokazano na rysunku, aby zapewnić stały kontakt z podłożem.
2. Trzymać uchwyty taśmy do ćwiczeń, jak pokazano na rysunku, powierzchniami dłoni skierowanymi w górę.
3. Unosić ramiona równomiernym ruchem na wysokość klatki piersiowej.
4. Wytrwać w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli.**

## Trening barków (rys. X)

**⚠ UWAGA! Zwrócić uwagę na maksymalną długość rozciągania taśm do ćwiczeń.**

1. Stanąć na stopie ławki treningowej zwracając się w stronę drążka jak pokazano na rysunku, aby zapewnić stały kontakt z podłożem.
2. Trzymać uchwyty taśmy do ćwiczeń, jak pokazano na rysunku, powierzchniami dłoni w sposób skrzyżowany.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała lekko do przodu.
4. Pociągając taśmę treningową równomiernym ruchem na wysokość barków.
5. Wytrwać w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli.**

## Trening mięśni klatki piersiowej (rys. Y)

1. Chwycić uchwyty [14] na ławce treningowej [12] obiema rękami i przy tym nie rozkładać ramion całkowicie.
2. napiąć mięśnie brzucha i pleców i obniżyć ciało. Zrobić wdech i zwrócić uwagę na to, aby ciało tworzyło linię prostą. Nie wypinać pośladków.
3. Ponownie unieść ciało do góry i zrobić wydech.
4. Wytrwać w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

## Trening mięśnia trójąłowego (rys. Z)

**⚠ UWAGA! Zwrócić uwagę na maksymalną długość rozciągania taśm do ćwiczeń.**

1. Trzymać taśmę do ćwiczeń i usiąść na ławce treningowej.
2. Umieścić taśmę do ćwiczeń za sobą i przytrzymać ją jedną ręką za plecami (im krótszą taśmę do ćwiczeń się ustawi, tym opór będzie większy).
3. Wyrównać ramię w sposób pokazany na rysunku.
4. Wytrwać w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.

5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.
6. Zmienić stronę.

**Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli.**

## Trening pleców (rys. AA)

**⚠ UWAGA! Zwrócić uwagę na maksymalną długość rozciągania taśm do ćwiczeń.**

1. Położyć kolano i rękę na ławce treningowej.
2. Przytrzymać taśmę do ćwiczeń wolną ręką przy ciele.
3. Ugiąć rękę i podnieść łokieć.
4. Wytrwać w tej pozycji 1–2 sekundy, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.
6. Zmienić stronę.

**Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli.**

## Trening barków (rys. AB)

**⚠ UWAGA! Zwrócić uwagę na maksymalną długość rozciągania taśm do ćwiczeń.**

1. Trzymać taśmę do ćwiczeń i usiąść na ławce treningowej.
2. Umieścić taśmę do ćwiczeń za sobą i przytrzymać dwoma rękami za plecami (im krótszą taśmę do ćwiczeń się ustawi, tym opór będzie większy).
3. Trzymać otwarte ramiona i rozkładać je w górę równomiernym ruchem.
4. Wytrwać w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.  
Powtórzyć to ćwiczenie od 10–15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli.**

## ● Rozciąganie

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczający czas na rozciąganie. Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu.

Każde ćwiczenie należy powtórzyć każdorazowo 3 razy na stronę po 30–40 sekund.

### **Mięśnie karku**

1. Stanąć w pozycji rozluźnionej. Pociągnąć głowę łagodnie ręką najpierw na lewo, potem na prawo. Poprzez to ćwiczenie zostaną rozciągnięte boki szyi.

### **Ramiona i barki**

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, z lekko ugiętymi stawami kolanowymi.
2. Poprowadzić prawe ramię za głowę, aż prawa ręka będzie leżała między łopatkami.
3. Sięgnąć lewą ręką do prawego łokcia i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### **Mięśnie nóg**

1. Stanąć prosto i unieść stopę z podłogi.
2. Powoli zataczać nią kręgi najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopę.

**Ważne: Zwrócić uwagę na to, aby uda znajdowały się równolegle obok siebie. Przy tym przesunąć miednicę do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.**

## ● Konserwacja, przechowywanie

- Proszę nigdy nie zapominać, że regularna konserwacja i czyszczenie przyczyniają się do bezpieczeństwa i utrzymania ławki treningowej.
- Artykuł należy przechowywać zawsze w stanie suchym i czystym, w pomieszczeniu o stałej temperaturze.

**WAŻNE!** Czyścić wyłącznie wodą, nigdy

ostrymi środkami pielęgnacyjnymi. Następnie wytrzeć do sucha szmatką.

- Uszkodzone komponenty należy natychmiast wymienić i/ lub nie używać produktu, aż nie zostanie naprawiony.
- Trzymać produkt z dala od bezpośrednich promieni słonecznych.

## ● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

## ● Gwarancja

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łamliwych, np. przelączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

## ● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (np. IAN 123456\_7890) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

## ● Serwis

### Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: [owim@lidl.pl](mailto:owim@lidl.pl)



|   |           |
|---|-----------|
| <b>Úvod</b> .....                         | Strana 50 |
| Použití ke stanovenému účelu.....         | Strana 50 |
| Obsah dodávky a popis dílů .....          | Strana 50 |
| Technická data.....                       | Strana 50 |
| <b>Bezpečnostní upozornění</b> .....      | Strana 50 |
| <b>Montáž</b> .....                       | Strana 52 |
| Potřebné nářadí.....                      | Strana 52 |
| <b>Sklápěcí mechanismus</b> .....         | Strana 52 |
| <b>Nastavení fitness popruhu</b> .....    | Strana 52 |
| <b>Pokyny ke cvičení</b> .....            | Strana 52 |
| Zahřátí .....                             | Strana 53 |
| <b>Příklady cvičení</b> .....             | Strana 53 |
| <b>Protahování</b> .....                  | Strana 55 |
| <b>Ošetřování, skladování</b> .....       | Strana 55 |
| <b>Zlikvidování</b> .....                 | Strana 55 |
| <b>Záruka</b> .....                       | Strana 56 |
| Postup v případě uplatňování záruky ..... | Strana 56 |
| Servis.....                               | Strana 56 |

## Tréninková lavice

### ● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznamte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Ušchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

**⚠ Nedodržením bezpečnostních pokynů může dojít k vážným úrazům.**

### ● Použití ke stanovenému účelu

Výrobek je koncipován výhradně jako tréninkové zařízení k soukromému použití. Výrobek není vhodný k terapeutickým účelům nebo k výdělečné činnosti. Výrobek je vhodný k použití jen ve vnitřních prostorech.

### ● Obsah dodávky a popis dílů (obr. A)

- 1 1 x přední noha
  - 2 1 x rukojeť
  - 3 2 x umělohmotná matka
  - 4 2 x montážní čep
  - 5 2 x bezpečnostní závlačka
  - 6 2 x podložka
  - 7 1 x opěra na nohy
  - 8 1 x velká podložka
  - 9 4 x šroub
  - 10 4 x pérová podložka
  - 11 1 x tyč
  - 12 1 x tréninková lavice
  - 13 1 x zadní noha
  - 14 2 x úchytka
  - 15 2 x klíč
  - 16 2 x expandér
- 1 x návod k montáži a použití

### ● Technická data

Maximální zatížení  
uživatelé: 110 kg  
Rozměry: postavená  
cca 127 cm - 135 cm x  
57 cm x 69,5 cm - 80 cm  
(l x š x v)  
složená, zadní noha  
cca 127 cm - 128 cm x  
57 cm x 74 cm - 87,5 cm  
(l x š x v)

#### Popruh pro fitness:

Délka: cca 70-80 cm  
Max. délka po  
prodloužení: 190 cm

Tréninkové zařízení třídy H (domácí)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Pamatujte, že z důvodů vlastností materiálů popruhů pro fitness se mohou síly uvedené v tabulce lišit od skutečných sil.**

#### Tabulky s hodnotami sil u popruhů pro fitness

| Délka natažení (cm) cca |                                    | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|-------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Síla (N) cca            | V plné délce (cca 80 cm)           | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
|                         | Upraveno na značku MIN (cca 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolerance předešlých uvedených hodnot: +/- 20%



### Bezpečnostní upozornění

#### Nebezpečí zranění!

- Výrobek smí být používán pouze pod dohledem dospělých osob, nejedná se o hračku.

- Dříve než zahájíte trénink, poradte se s lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav je pro trénink odpovídající.
- Myslete na to, že se musíte před zahájením tréninku vždy zahřát a trénujte v souladu s aktuální fyzickou výkonností. V případě přílišné námahy a přetřénování hrozí vážné úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy přerušete okamžitě trénink a kontaktujte lékaře.
- Návod k obsluze spolu s popisem cviků uložte tak, abyste je měli po ruce.
- Pamatujte na maximální dovolenou nosnost 110 kg. Překročení mezní hmotnosti může mít za následek poškození výrobku a poruchy funkce.
- Těhotné ženy smějí trénovat pouze na základě konzultace s lékařem.
- Okolo tréninkového prostoru □ musíte udržovat v rozsahu pohybu jednotlivých částí výrobku volný prostor ☒ 0,6 m (viz obr. AC).
- Trénujte jen na rovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti stupňů nebo schodů.
- Nikdy nepoužívejte výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo kamen.
- Fitness popruhy držte stále napnuté a dávejte pozor, aby nesklouzly!
- Fitness popruhy vždy ved'te zpět do výchozí polohy pomalu a napnuté.
- Fitness popruhy nesmíte nikdy připevňovat k jiným předmětům předměty, jako jsou např. stoly, dveře nebo schody.
- Nikdy nenapínáte fitness popruhy proti obličejí a nikdy je neovíjete kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Nepoužívejte fitness popruhy k jiným účelům, např. jako vázací lano, k odtahu vozidel apod.
- Max. délka pro napnutí fitness popruhů je 190 cm. Při žádném cviku nesmíte tuto délku napnutí překročit!
- Používejte pouze dodané fitness popruhy.
- Při nastavení výšky tréninkové lavice respektujte označení MAX na podstavci. Označení MAX indikuje maximální výšku nastavení. Výšku nenastavujte nad značku MAX.
- Nenastavujte fitness popruh na kratší délku, než uvádí značka MIN na fitness popruhu (obr. P).

## ⚠ **Bud'te mimořádně opatrní – nebezpečí úrazu dětí!**

- Držte neustále obalový materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které nejsou tréninková zařízení konstruována.
- Pokud děti pustíte na přístroj, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Případně musíte děti hlídat a především je upozornit na správný způsob použití přístroje. Toto tréninkové zařízení není v žádném případě vhodné ke hraní.
- Když výrobek nepoužíváte, skladujte jej mimo dosah dětí. Děti nesmí být během tréninku v dosahu výrobku tak, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Děti upozorněte především na to, že výrobek není na hraní.

## ⚠ **Nebezpečí způsobené opotřebením**

- Výrobek smíte používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím kontrolujte výrobek, zda není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, pokud pravidelně kontrolujete jeho poškození a opotřebením. Poškozený výrobek dále nepoužívejte. Vadné součásti ihned vyměňte a výrobek nepoužívejte až do jeho opravy.
- Zkontrolujte také součásti, které jsou náchylné k poškození. Jedná se o pěnové válce, bezpečnostní kolíky, sedadlo a opěradlo, kloubové části tréninkové lavice a také fitness popruhy a karabiny.

## ⚠ **Zabránění vzniku hmotných škod**

- Chraňte výrobek před slunečním zářením.
- Vyhýbejte se kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby nebyly v tréninkové prostoru špičaté předměty.
- V případě choulostivé podlahy pamatujte na odpovídající podložku tak, abyste podlahu chránili před poškozením.

## ● Montáž

### ● Potřebné nářadí

2x klíč k utahování šroubů [15] (součást dodávky)

#### **Krok 1 (obr. B, C, D, E)**

- Upevněte dva fitness popruhy [16] ke stojanu [1].
- Nasaďte stojan [1] do tyčky [11] a upevněte tento spoj s podnoží [7] použitím plastové matice [3].

**Upozornění:** V závislosti na tělesné výšce a prováděném cvičení můžete nastavit výškovou polohu podnože [7] a tréninkové lavice [12].

**POZOR!** Při nastavení výšky tréninkové lavice respektujte označení MAX na podstavci [1]. Označení MAX indikuje maximální výšku nastavení. Výšku nenastavujte nad značku MAX.

- Pamatujte, že po provedeném nastavení musíte spoj opět upevnit utažením.

#### **Krok 2 (obr. F)**

- Namontujte nyní právě smontovaný stojan k tréninkové lavici [12].

#### **Krok 3 (obr. G)**

- Upevněte stojan (1/9) dodaným montážním čepem [4] a dvěma dodanými podložkami [6], neutahujte je příliš pevně.

#### **Krok 4 (obr. H)**

- Následně upevněte pojistnou závlačku [5] tak, jak je na obrázku.

**Upozornění!** Tato závlačka zabraňuje sklopení kompletní nohy stojanu.

#### **Krok 5 (obr. I)**

- Upevněte rukojeť [2] na horním konci stojanu (1/9) a upevněte ji použitím velké podložky [8] a druhé plastové matice [3].

#### **Krok 6 (obr. J)**

- Vytáhnout bezpečnostní závlačku [5].
- Vyklopte zadní nohu [13].

#### **Krok 7 (obr. K)**

- Nasrčte úchytky [14] do tréninkové lavice [12].
- Utáhněte pevně šroub [9] s pérovou podložkou.

**Upozornění!** Pro cviky V, Z a AB upevněte rukojeť [2] seřizovacím šroubem směrem ven. U všech ostatních cviků směruje seřizovací šroub směrem k lavici.

## ● Sklápěcí mechanismus (obr. M–Q)

- Před sklopením výrobku nejdříve vytáhněte bezpečnostní závlačky [5] z přední a zadní nohy [1], [13].
- Stlačte obě nohy [1], [13] opatrně dopředu. Výrobek se může sklopit dohromady.

## ● Nastavení fitness popruhu (obr. N–P)

- K fixaci délky fitness popruhu vytáhněte pojistnou kuličku a proveďte nastavení fitness popruhu. Následně nasaďte a upevněte pojistnou kuličku do příslušného výřezu.
- K uvolnění fitness popruhu vytáhněte pojistnou kuličku z výřezu.

**⚠ POZOR!** Nenastavujte fitness popruh na kratší délku, než uvádí značka MIN na fitness popruhu (obr. P). Pokud je dosaženo této značky, jedná se o dovolenou minimální délku fitness popruhu.

- Pojistnou kuličku používejte pouze k nastavení délky.
- Trénink s nedovoleným nastavením fitness popruhu může způsobit poškození výrobku a nebezpečí úrazu.

## ● Pokyny ke cvičení

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.

- Před zahájením tréninku se dobře rozehřejte.
- Netrénujte nemocní ani jestliže se necítíte dobře.

- Před zahájením prvního tréninku si podle možnosti nechejte ukázat správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud dokážete cvik dělat správným způsobem.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a obuv.
- Četnost a intenzitu cviků stanovte sami. Začněte pomalu 2 až 3krát týdně po 10 minutách a zvyšujte postupně četnost a intenzitu cvičení. Čím častěji a pravidelněji budete cviky provádět, tím se budete cítit lépe a v lepší kondici.

### **⚠ POZOR! Intenzita tréninku nesmí být příliš vysoká!**

- Při prvním tréninku stačí 2 až 3 minuty na každý cvik. Při každodenním tréninku můžete zhruba za týden zvýšit dobu na 5–10 minut. Maximální doba tréninku nemá přesáhnout 1 hodinu.
- Při cvičení dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.

### **⚠ POZOR! Při potížích nebo nevolnosti přerušete okamžitě trénink a kontaktujte lékaře.**

## ● Zahřátí

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřátí. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení. Každý cvik byste měli 2 až 3krát opakovat.

### **Zahřátí svalstva krku a šíjové svalstva**

1. Otáčejte hlavou pomalu doleva a doprava.
2. Opakujte tyto pohyby 4 až 5krát.
3. Kružte následně pomalu hlavou nejprve jedním a potom druhým směrem.

### **Zahřátí paží a ramen**

1. Kružte současně oběma rameny dopředu.
2. Po jedné minutě změňte směr.
3. Potom přitahujte ramena směrem k uším a následně je opět spouštějte.

4. Kružte střídavě levou a pravou paží dopředu a po cca 1 minutě dozadu.

### **Důležité: Nezapomínejte přitom pravidelně dýchat!**

### **Zahřátí svalstva nohou**

1. Postavte se na jednu nohu a druhou zvedněte ohnutou v koleni asi 20 cm nad podlahu.
2. Nechte nohu zvednutou a kružte nohou jedním směrem, po několika vteřinách směr změňte.
3. Vystřídejte nohy a opakujte cvik.
4. Zvedejte postupně nohy a dělejte kroky na místě. Pamatujte, že nohy musíte zvedat jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

## ● Příklady cvičení

Níže vám představíme jen některá z mnoha cvičení.

### **Trénink předního břišního svalstva (obr. U)**

1. Nastavte výšku předního stojanu podle tělesné výšky.
2. Fixujte nohy pod spodní příčnou tyčí a umístěte koleno pod horní příčnou tyč.
3. Posadte se zpráma v této poloze na tréninkovou lavici.
4. Napněte břišní svalstvo a spouštějte trup pomalu směrem dozadu, dokud nebude rovnoběžně s podlahou.
5. Udržujte napětí a zvedejte trup nahoru do polohy 45°.
6. Na chvíli zůstaňte v této poloze a potom se vraťte do výchozí polohy.
7. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

### **Důležité upozornění: Pozor na hyperlordózu, během cvičení udržujte břišní svalstvo neustále napnuté.**

### **Trénink dolního břišního svalstva (obr. V)**

**⚠ POZOR! Rukojeť [2] musí být při tomto cvičení upevněná tak, aby seřizovací šroub směřoval od přístroje, ne k podložce.**

#### **Výchozí poloha**

1. Položte se hlavou nahoru na záda na tréninkovou lavici. Hlava nesmí vyčnívat přes podložku tréninkové lavice.
2. Uchopte nad hlavou rukojeti nejvýše položené příčné tyče.

#### **Konečná poloha**

3. Napněte břišní svalstvo a táhněte nohy nahoru. Kolena směřují směrem k hlavě.
4. Spusťte opět nohy těsně nad zem (ne až na zem).
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité upozornění: Pozor na hyperlordózu, během cvičení udržujte břišní svalstvo neustále napnuté.**

**⚠ POZOR! Cvik nemohou provádět osoby o tělesné výšce 190 cm příp. pouze omezeně.**

### **Trénink svalstva paží (obr. W)**

**⚠ POZOR! Pamatujte na maximální délku napnutí fitness popruhů.**

1. Postavte se čelem k tyči tak, jak je na obrázku, na stojan tréninkové lavice tak, abyste zajistili pevný kontakt s podlahou.
2. Uchopte tak, jak je na obrázku, rukojeti fitness popruhů dlaní nahoru.
3. Zvedejte paže rovnoměrným pohybem do výšky prsou.
4. Držte tuto polohu a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu.**

### **Trénink ramen (obr. X)**

**⚠ POZOR! Pamatujte na maximální délku napnutí fitness popruhů.**

1. Postavte se čelem k tyči tak, jak je na obrázku, na stojan tréninkové lavice tak, abyste zajistili pevný kontakt s podlahou.
2. Uchopte tak, jak je na obrázku, rukojeti fitness popruhů křížem dlaněmi nahoru.
3. Mírně ohněte koleno a mírně předkloněte trup dopředu.
4. Rovnoměrně přitahujte fitness popruh do výše ramen.
5. Držte tuto polohu a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu.**

### **Trénink hrudního svalstva (obr. Y)**

1. Uchopte úchytky [14] na tréninkové lavici [12] oběma rukama, paže přitom úplně nenatahujte.
2. Napněte břišní a zádové svalstvo a spusťte Vaše tělo. Nadechněte se a dávejte pozor, aby bylo Vaše tělo v jedné přímce. Neprohýbejte záda.
3. Vytlačte tělo zase nahoru a vydechněte.
4. Držte na okamžik tuto polohu a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

### **Trénink tricepsů (obr. Z)**

**⚠ POZOR! Pamatujte na maximální délku napnutí fitness popruhů.**

1. Držte fitness pásku a posadte se na tréninkovou lavici.
2. Veďte fitness popruh za tělem a držte jej jednou rukou za zády (čím kratší fitness popruh, tím silnější odpor).
3. Nasměrujte paži tak, jak je vidět na obrázku.
4. Držte tuto polohu a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.
6. Vyměňte stranu.

**Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu.**

### **Trénink zad (obr. AA)**

**▲ POZOR! Pamatujte na maximální délku napnutí fitness popruhů.**

1. Opřete se kolenem a rukou o tréninkovou lavici.
2. Držte volnou rukou fitness popruh vedle těla.
3. Ohněte paži a zvedněte loket.
4. Zůstaňte v této poloze na 1–2 vteřiny a potom se opět pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.
6. Vyměňte stranu.

**Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu.**

### **Trénink ramen (obr. AB)**

**▲ POZOR! Pamatujte na maximální délku napnutí fitness popruhů.**

1. Držte fitness pásku a posaďte se na tréninkovou lavici.
2. Ved'te fitness popruh za tělem a držte jej oběma rukama za zády (čím kratší fitness popruh, tím silnější odpor).
3. Udržujte paže rozpažené a přecházejte rovnoměrným pohybem do vzpažení.
4. Držte tuto polohu a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.  
Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu.**

## **● Protahování**

Po každém tréninku věnujte dostatek času protahování. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení.

Každé cvičení byste měli opakovat 3krát na každou stranu po 30 až 40 vteřinách.

## **Šijové svalstvo**

1. Volně se postavte. Protahujte hlavu jednou rukou zlehka nejdříve doleva, potom doprava. Tímto cvikem protahujete boční strany krku.

## **Paže a ramena**

1. Postavte se zpřímá, kolena jsou mírně ohnutá.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu a položte pravou ruku mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte ho dozadu.
4. Vyměňte strany a cvičení opakujte.

## **Svalstvo nohou**

1. Postavte se zpřímá a zvedněte nohu nad podlahu.
2. Popište nohou kruhy nejprve jedním a následně druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

**Důležité upozornění: Pamatujte, že stehna musejí být paralelně vedle sebe. Tlačte přitom pánev dopředu, trup zůstává zpřímá.**

## **● Ošetřování, skladování**

- Nikdy nezapomínejte, že pravidelná údržba a čištění přispívají k bezpečnosti a dlouhé životnosti tréninkové lavice.
- Výrobek skladujte vždy suchý a čistý ve vytápěné místnosti.  
**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!** Čistěte pouze vodou, nikdy nepoužívejte ostré předměty. Následně vytřete dosucha čistící utěrkou.
- Vadné součásti ihned vyměňte a výrobek nepoužívejte až do jeho opravy.
- Nevystavujte výrobek přímému slunci.

## **● Zlikvidování**

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

○ možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

## ● **Záruka**

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebením (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

## ● **Postup v případě uplatňování záruky**

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (např. IAN 123456\_7890) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

## ● **Servis**

### **CZ Servis Česká republika**

Tel.: 800 143 873

E-Mail: [owim@lidl.cz](mailto:owim@lidl.cz)



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Úvod</b> .....                          | Strana 58 |
| Používanie v súlade s určeným účelom ..... | Strana 58 |
| Obsah dodávky / Popis častí .....          | Strana 58 |
| Technické údaje .....                      | Strana 58 |
| <b>Bezpečnostné upozornenia</b> .....      | Strana 59 |
| <b>Montáž</b> .....                        | Strana 60 |
| Potrebné náradie .....                     | Strana 60 |
| <b>Sklápací mechanizmus</b> .....          | Strana 60 |
| <b>Nastavenie fitness pásu</b> .....       | Strana 60 |
| <b>Upozornenia k tréningu</b> .....        | Strana 61 |
| Zahriatie.....                             | Strana 61 |
| <b>Príklady cvičení</b> .....              | Strana 61 |
| <b>Naťahovanie</b> .....                   | Strana 63 |
| <b>Ošetrovanie, skladovanie</b> .....      | Strana 63 |
| <b>Likvidácia</b> .....                    | Strana 64 |
| <b>Záruka</b> .....                        | Strana 64 |
| Postup v prípade poškodenia v záruke ..... | Strana 64 |
| Servis.....                                | Strana 64 |

# Tréningová lavička

## ● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

**⚠ Nerešpektovanie bezpečnostných upozornení môže viesť k vážnym poraneniam.**

## ● Používanie v súlade s určeným účelom

Výrobok je koncipovaný výhradne ako tréningový prístroj pre súkromné používanie.

Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo komerčné účely. Výrobok je určený iba pre oblasť interiéru.

## ● Obsah dodávky / Popis časti (obr. A)

- 1 1 x predný stojan
- 2 1 x hmat
- 3 2 x umelohmotná matica
- 4 2 x montážny svorník
- 5 2 x zaisťovací klin
- 6 2 x podložka
- 7 1 x podpera pre nohy
- 8 1 x veľká podložka pod matice
- 9 4 x skrutka
- 10 4 x pružná podložka
- 11 1 x tyč
- 12 1 x tréningová lavica
- 13 1 x zadný stojan

- 14 2 x hmat
  - 15 2 x skrutkový kľúč
  - 16 2 x fitness pás
- 1 x návod na montáž a používanie

## ● Technické údaje

Max. zaťaženie používateľom: 110 kg  
Rozmery: vybudovaná cca. 127 cm x 69,5 cm – 80 cm (D x Š x V)  
sklopený zadný stojan cca. 127 cm x 57 cm x 74 cm – 87,5 cm (D x Š x V)

### Fitness pásy:

Dĺžka: cca. 70 – 80 cm  
Dĺžka max. predĺženia: 190 cm

Posilňovací prístroj triedy H (oblasť domácnosti)  
EN ISO 20957-1 & DIN 32935 - A

**Zohľadnite prosím, že z dôvodu materiálových vlastností fitness pásov sa môžu silové hodnoty v tabuľke odlišovať od skutočných silových hodnôt.**

## Výkonnostná tabuľka Fitness pásy

| Dĺžka v natiahnutom stave (cm) cca.        | 120 | 140 | 160 | 185 | 190 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sila (N) cca.                              | 26  | 33  | 38  | 47  | 48  |
| V plnej dĺžke (cca. 80 cm)                 |     |     |     |     |     |
| Prispôsobené na označenie MIN (cca. 70 cm) | 36  | 43  | 50  | 60  | 62  |

Tolerancia k hore uvedeným údajom: + / - 20 %



## Bezpečnostné upozornenia

### Nebezpečenstvo poranenia!

- Výrobok nie je hračka a smie byť používaný iba pod dozorom dospeléj osoby.
- Pred začiatkom tréningu konzultujte Vášho lekára. Ubezpečte sa, že ste zdravotne spôsobilý pre tréning.
- Pred začiatkom tréningu vždy myslite na zahriatie sa a trénujte adekvátne k Vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a pretrénovaní hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď ukončíte tréning a kontaktujte lekára.
- Návod na používanie s uvedenými cvikmi si uschovajte vždy na dosah.
- Neprekračujte maximálnu prípustnú zaťažiteľnosť 110 kg. Prekročenie hmotnostnej hranice môže viesť k poškodeniu produktu ako aj k narušeniu funkcie.
- Tehotné ženy by mali trénovať iba po dohovore s ich lekárom.
- Okolo oblasti trénovania  by mala ostať v smeroch, v ktorých je siahané na produkt, voľná plocha  0,6 m (obr. AC).
- Trénujte iba na plochom a nekĺzavom podklade.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo krbu.
- Držte fitness pásy stále napnuté a dávajte pozor, aby sa nezošmykli!
- Fitness pásy vedzte naspäť do východiskovej polohy vždy pomaly a v napnutom stave.
- Fitness pásy nikdy neupevňujte o predmety, napr. o stôl, dvere alebo o schod.
- Fitness pásy nikdy nenaťahujte smerom do tváre a nikdy si ich neotáčajte okolo hlavy, krku ani hrude.
- Nepoužívajte fitness pásy na iné účely napr. ako napínacie lano, vlečné lano alebo podobné.
- Max. dĺžka natiahnutia fitness pásov je 190 cm. Neprekračujte túto dĺžku natiahnutia pri žiadnom cvičení!
- Smú byť používané iba dodané fitness pásy.

- Pri nastavovaní výšky tréningovej lavice dbajte na označenie MAX na stojane. Označenie MAX označuje maximálnu výšku nastavenia. Nenastavujte výšku nad označenie MAX.
- Dĺžku fitness pásu nenastavujte kratšie ako označenie MIN na fitness páse (obr. P).

### ⚠ Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia pre deti!

- Obalový materiál držte vždy mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia!
- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítat so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré tréningové prístroje nie sú konštruované.
- Keď necháte deti s prístrojom, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament. V danom prípade by ste mali mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní prístroja. Tento tréningový prístroj v žiadnom prípade nie je vhodný ako hračka.
- Pri nepoužití uskladnite mimo dosahu detí. Počas tréningu sa deti nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranení.
- Upozornite deti predovšetkým na to, že výrobok nie je hračka.

### ⚠ Nebezpečenstvo skrze opotrebovanie

- Výrobok možno používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok ohľadom prípadných poškodení alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď je pravidelne kontrolovaný ohľadom poškodení a opotrebovania. V prípade poškodení už výrobok nesmiete používať. Defektné časti ihneď vymeňte a / alebo výrobok nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Kontrolujte tiež časti podliehajúce opotrebovaniu: penové valčeky, bezpečnostné kolíky sedacej a chrbtovej plochy a kĺby tréningovej lavice ako aj fitness pásy a karabinku.

## **⚠ Predchádzanie vecným škodám**

- Chránite výrobok pred priamym slnečným žiarením.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi. Dbajte na to, aby bola tréningová oblasť bez špicatých predmetov.
- Pri citlivých podlahách dbajte na adekvátnu podložku, aby ste chránili Vašu podlahu pred poškodením.

## **● Montáž**

### **● Potrebne náradie**

2 x skrutkový kľúč [15] (je súčasťou dodávky)

#### **Krok 1 (obr. B, C, D, E)**

- Upevnite dva fitness pásy [16] na stojane [1].
- Zasuňte stojan [1] do tyče [11] a upevnite toto spojenie pomocou podpery pre nohy [7] a umelohmotnej matice [3].

**Poznámka:** Závisle od telesnej výšky a cvičenia môžete výškovo prestaviť polohu podpery pre nohy [7] a tréningovej lavice [12].

**POZOR!** Pri nastavovaní výšky tréningovej lavice dbajte na označenie MAX na stojane [1]. Označenie MAX označuje maximálnu výšku nastavenia. Nenastavujte výšku nad označenie MAX.

- Dbajte na to, aby ste po prestavení opäť pevne zatiahli spojenie.

#### **Krok 2 (obr. F)**

- Namontujte práve zmontovanú stojanovú tyč na tréningovú lavicu [12].

#### **Krok 3 (obr. G)**

- Upevnite stojanovú tyč (1/9) pomocou priloženého montážneho svorníka [4] a dvoch priložených podložiek pod matice [6] a nezatiahnite ich príliš pevne.

#### **Krok 4 (obr. H)**

- Následne upevnite bezpečnostný klin [5] ako je popísané.

**Upozornenie!** Tento klin zabraňuje sklopeniu celého stojana.

#### **Krok 5 (obr. I)**

- Upevnite hmat [2] na hornom konci stojanovej tyče (1/9) a pripievajte ho pomocou veľkej podložky pod matice [8] a druhej umelohmotnej matice [3].

#### **Krok 6 (obr. J)**

- Vytiahnite zaistovací klin [5].
- Vyklopte zadný stojan [13].

#### **Krok 7 (obr. K)**

- Zastrčte hmaty [14] do tréningovej lavice [12].
- Pevne utiahnite skrutku [9] s pružnou podložkou.

**Upozornenie!** Pre cviky V, Z a AB upevnite

hmat [2] pomocou regulačnej skrutky ukazujúcej smerom von. Pre všetky ostatné cviky ukazuje regulačná skrutka k podložke lavice.

## **● Sklápací mechanizmus (obr. M-Q)**

- Pre sklopenie produktu vytiahnite zaistovací klin [5] z predného a zadného stojana [1], [13].
- Zatláčte oba stojany [1], [13] opatrne dopredu. Produkt je možné sklopiť.

## **● Nastavenie fitness pásu (obr. N-P)**

- Pre zafixovanie dĺžky fitness pásu vytiahnite zaistovaciu guľu a nastavte fitness pás. Následne pevne vložte zaistovaciu guľu do výrezu určeného pre ňu.
- Pre uvoľnenie fitness pásu vytiahnite zaistovaciu guľu von z výrezu.

- ⚠ POZOR!** Dĺžku fitness pásu nenastavujte kratšie ako označenie MIN na fitness páse (obr. P). Prípustná minimálna dĺžka fitness pásu je vtedy, keď je zarovnaná podľa tohto označenia.
- Pre nastavenie dĺžky použite iba zaistovaciu guľu.

- Tréningovanie s neprípustným nastavením fitness pásu môže viesť k poškodeniu výrobku a nebezpečenstvu poranenia.

## ● Upozornenia k tréningu

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým tréningom sa dobre zahrejte.
- Netrénujte, ak sa necítite dobre alebo ste chorý.
- Správne prevedenie cvikov si podľa možností prvýkrát nechajte ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cviky vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ ich dokážete vykonať správne.
- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Sami stanovte frekvenciu a intenzitu cvičení. Začnite pomaly 2 až 3 krát týždenne po 10 minút a postupne stupňujte frekvenciu a intenzitu cvičení. Čím častejšie a pravidelnejšie cvičíte, tým zdravšie a lepšie sa budete cítiť.

### ⚠ **POZOR! Predíd'te príliš vysokej intenzite tréningu!**

- Keď začnete s tréningom, postačujú 2–3 minúty na každý cvik. Pri dennom tréningu môžete trvanie po približne jednom týždni predĺžiť na 5–10 minút. Maximálna dĺžka tréningu by však nemala prekročiť 1 hodinu.
- Medzi cvikmi si doprajte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.

### ⚠ **POZOR!**

**Pri ťažkostiach alebo pocite nevoľnosti ihneď ukončite tréning a kontaktujte Vášho lekára.**

## ● **Zahriatie**

Pred každým tréningom si doprajte dostatok času pre zahriatie. Následne Vám popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov pre zahriatie sa. Každý cvik by ste mali 2 až 3 krát zopakovať.

### **Zahriatie svalstva krku a záhlavia**

1. Pomaly pohybnite Vašu hlavu doľava a doprava.
2. Tento pohyb zopakujte 4 až 5 krát.
3. Potom pomaly krúžite hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

### **Zahriatie ramien a pliec**

1. Súčasne kúžte oboma Vašimi plecami smerom dopredu.
2. Po jednej minúte zmeňte smer.
3. Vytiahnite Vaše plecia smerom k ušiam a nechajte plecia opäť spadnúť.
4. Krúžite striedavo Vaším ľavým a pravým ramenom dopredu a po cca. 1 minúte dozadu.

### **Dôležité: Nezabudnite ďalej pokojne dýchať!**

### **Zahriatie svalstva nôh**

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s pokrčeným kolenom cca. 20 cm od zeme.
2. Najskôr krúžite s nadvihnutým chodidlom do jedného smeru a po niekoľkých sekundách zmeňte smer.
3. Potom vymeňte chodidlo a zopakujte tento cvik.
4. Dvíhajte Vaše nohy jednu za druhou a choďte niekoľko krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy nadvihli iba natoľko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

## ● **Príklady cvičení**

Následne Vám popíšeme niektoré z mnohých cvikov.

### **Posilňovanie predného brušného svalstva (obr. U)**

1. Nastavte výšku predného stojana na Vašu telesnú výšku.

2. Zafixujte nohy pod spodnou priečnou tyčou a umiestnite kolená pod hornou priečnou tyčou.
3. V tejto pozícii sa vzpriamene posadíte na tréningovú lavicu.
4. Napnite brušné svalstvo a pomaly spúšťajte Váš trup dozadu, až kým sa nachádza paralelne k zemi.
5. Udržte napnutie a pohnite Váš trup o približne 45° smerom hore.
6. Krátko zotrvaťe v tejto pozícii a potom sa zas vráťte do východiskovej polohy.
7. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

**Dôležité: Zabráňte zakriveniu chrbtice a počas cvičenia držte brušné svalstvo nepretržite napnuté.**

**Posilňovanie dolného brušného svalstva (obr. V)**

⚠ **POZOR!** Hmat 2 musí byť pri tomto cvičení upevnený tak, aby regulačná skrutka ukazovala preč od prístroja a nie k ploche podložky.

**Východisková poloha**

1. Ľahnite si hlavou smerom hore na chrbát na tréningovú lavicu. Hlava nesmie vyčnievať ponad podložku tréningovej lavice.
2. Uchopte priečne ponad Vašu hlavu hmaty najvrchnejšej priečnej tyče.

**Koncová poloha**

3. Napnite brušné svalstvo a vytiahnite Vaše nohy hore. Kolená ukazujú v smere hlavy.
4. Krátko pred podlahou (žiadny kontakt) opäť spustíte Vaše nohy.
5. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

**Dôležité: Zabráňte zakriveniu chrbtice a počas cvičenia držte brušné svalstvo nepretržite napnuté.**

⚠ **POZOR!** Tento cvik je pre osoby vyššie ako 190 cm možný príp. len obmedzene alebo nie je vôbec možný.

**Posilňovanie svalstva ramien (obr. W)**

⚠ **POZOR!** Dbajte na maximálnu dĺžku natiahnutia fitness pásov.

1. Postavte sa bočne k tyči ako je zobrazené na stojan tréningovej lavice, aby bol zaručený pevný kontakt s podlahou.
2. Držte hmaty fitness pásu dlaňami smerom hore ako je zobrazené.
3. Dvíhajte ramená v rovnomernom pohybe do výšky hrude.
4. Udržiavajte pozíciu a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

**Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly.**

**Posilňovanie pliec (obr. X)**

⚠ **POZOR!** Dbajte na maximálnu dĺžku natiahnutia fitness pásov.

1. Postavte sa bočne k tyči ako je zobrazené na stojan tréningovej lavice, aby bol zaručený pevný kontakt s podlahou.
2. Držte hmaty fitness pásu dlaňami prekrížené ako je zobrazené.
3. Mierne ohnite kolená a trup jemne smerom dopredu.
4. Ťahajte fitness pás rovnomerným pohybom do výšky pliec.
5. Udržiavajte pozíciu a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

**Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly.**

**Tréning hrudného svalstva (obr. Y)**

1. Uchopte hmaty 14 na tréningovej lavici 12 oboma rukami a ramená pritom nevystríte úplne.
2. Napnite Vaše brušné a chrbtové svalstvo a znížte Vaše telo. Nadýchnite sa a uistite sa, že telo tvorí rovnú líniu. Neprehnite chrbticu príliš.
3. Vytlačte telo opäť hore a vydýchnite.
4. Udržiavajte túto pozíciu a potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

## Posilňovanie tricepsu (obr. Z)

### ⚠️ **POZOR! Dbajte na maximálnu dĺžku natiahnutia fitness pásov.**

1. Držte fitness pás a posadte sa na tréningovú lavicu.
2. Umiestnite fitness pás za Vaším telom a držte ho jednou rukou za chrbtom (čím kratšie nastavíte fitness pás, tým väčší je odpor).
3. Nasmerujte nadlaktie tak, ako je zobrazené na obrázku.
4. Udržiavajte pozíciu a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.
6. Vymeňte stranu.

### **Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly.**

## Posilňovanie chrbta (obr. AA)

### ⚠️ **POZOR! Dbajte na maximálnu dĺžku natiahnutia fitness pásov.**

1. Položte koleno a ruku na tréningovú lavicu.
2. Vo voľnej ruke držte fitness pás vedľa tela.
3. Ohnite rameno a nadvihnite lakeť.
4. Udržiavajte pozíciu 1–2 sekundy a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.
6. Vymeňte stranu.

### **Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly.**

## Tréning ramien (obr. AB)

### ⚠️ **POZOR! Dbajte na maximálnu dĺžku natiahnutia fitness pásov.**

1. Držte fitness pás a posadte sa na tréningovú lavicu.
2. Umiestnite fitness pás za Vaším telom a držte ho oboma ramenami za chrbtom (čím kratšie nastavíte fitness pás, tým väčší je odpor).
3. Držte ramená otvorené a predĺžte ich smerom hore v rovnomernom pohybe.
4. Udržiavajte pozíciu a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.  
Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

### **Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly.**

## ● **Naťahovanie**

Po každom tréningu si doprajte dostatok času na naťahovanie. Následne Vám popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov pre zahriatie sa.

Každý cvik by ste mali vykonať vždy 3 krát na každej strane à 30–40 sekúnd.

### **Svalstvo záhlavia**

1. Uvoľnene sa postavte. Rukou jemne ťahajte hlavu najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvikom natiahnete bočné strany Vášho krku.

### **Ramená a plecia**

1. Postavte sa vzpriamene, kĺby kolien sú mierne ohnuté.
2. Vedte pravé rameno za hlavu, až kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

### **Svalstvo nôh**

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo od zeme.
2. Potom ním pomaly krúžte najskôr do jednej a potom do druhej strany.
3. Po chvíli vymeňte chodidlo.

**Dôležité: Dbajte na to, aby Vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, trup ostáva vzpriamený.**

## ● **Ošetrovanie, skladovanie**

- Myslite prosím vždy na to, že pravidelná údržba a čistenie prispievajú k bezpečnosti a zachovaniu V ašej tréningovej lavice.
- Výrobok skladujte vždy v suchom a čistom stave v dobre vykurovanej miestnosti.  
**DÔLEŽITÉ!** Čistite iba vodou, nie agresívnymi čistiacimi prostriedkami. Následne pretrite dosucha handričkou.
- Defektné časti ihneď vymeňte a/alebo výrobok nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Výrobok nevystavujte priamemu slnečnému svetlu.

## ● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

## ● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spinači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

## ● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (napr. IAN 123456\_7890) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

## ● Servis

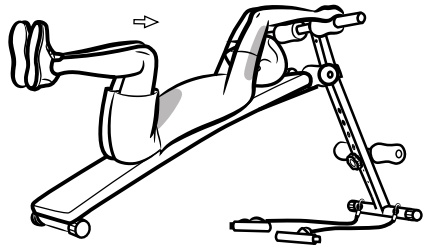
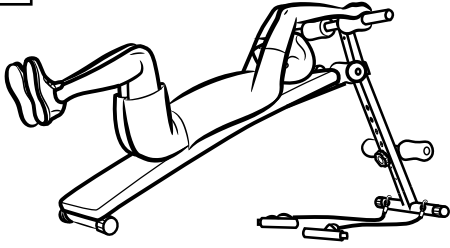
 **Servis Slovensko**

Tel.: 0850 232001

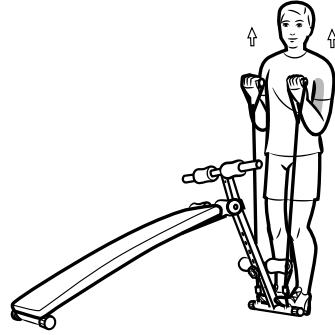
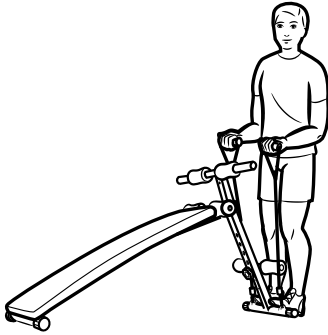
E-pošta: owim@idl.sk



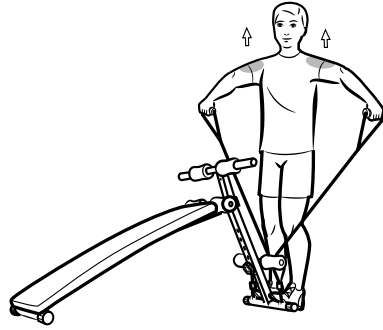
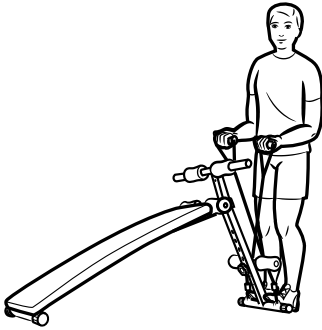
V



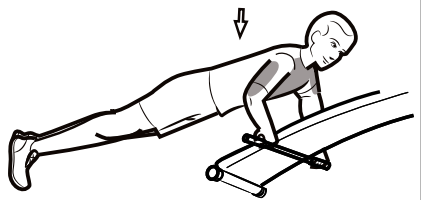
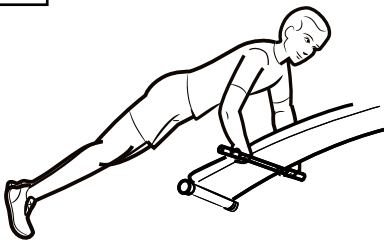
W

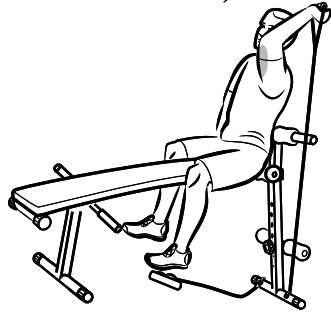
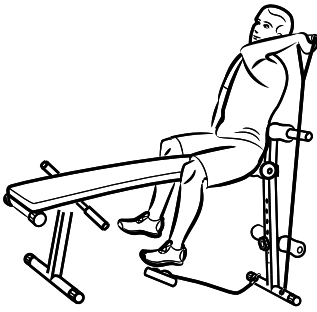
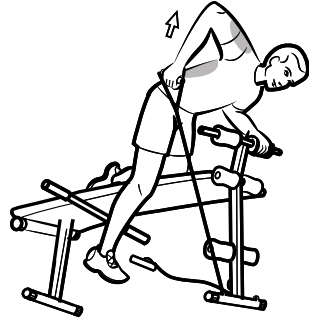
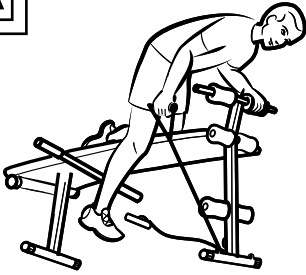
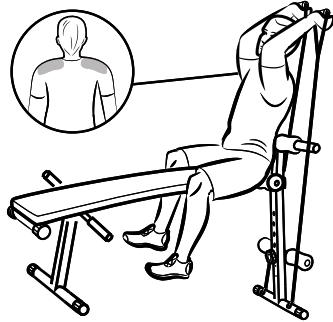
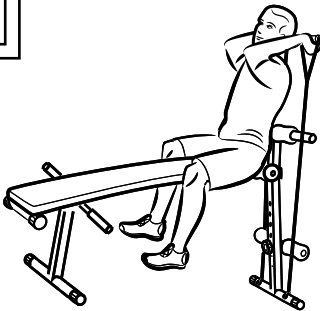
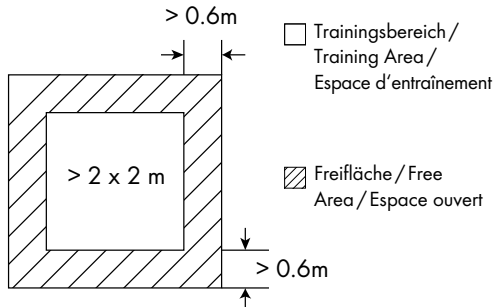


X



Y



**Z****AA****AB****AC**

**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG05769  
Version: 10/2019

Stand der Informationen - Last Information Update  
Version des informations - Stand van de informatie  
Stan informacii - Stav informací - Stav informácií:  
07/2019 - Ident.-No.: HG05769072019-8

IAN 311166\_1904

