



CAPITAL SPORTS

Variant

Trainingsbank

Training Bench

Banco de entrenamiento

banc de musculation

Banco di allenamento

10028518

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Teile 5
Zusammenbau 6

English 11
Español 19
Français 27
Italiano 35

HERSTELLER

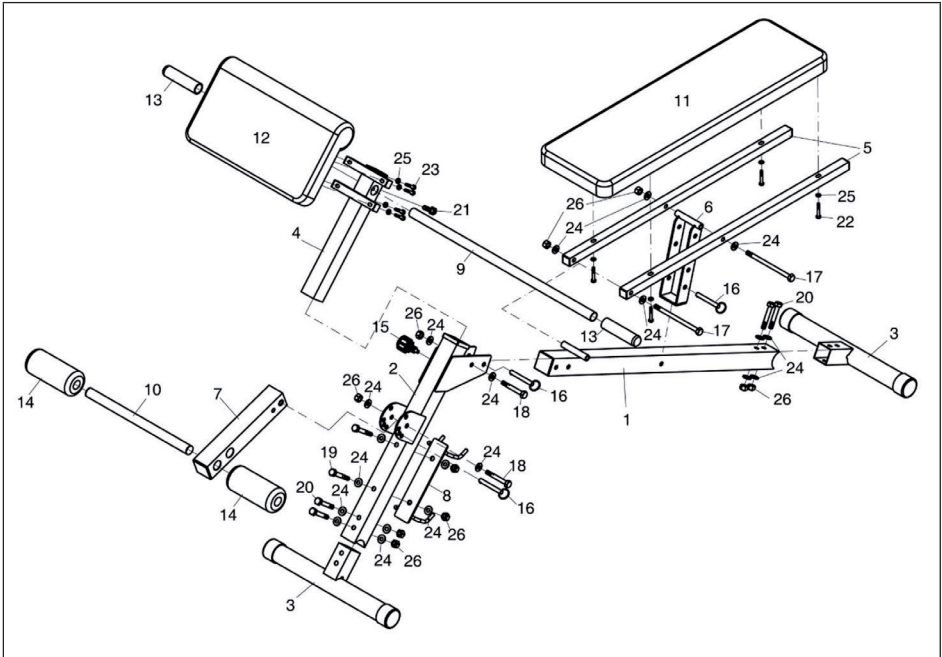
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

SICHERHEITSHINWEISE

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

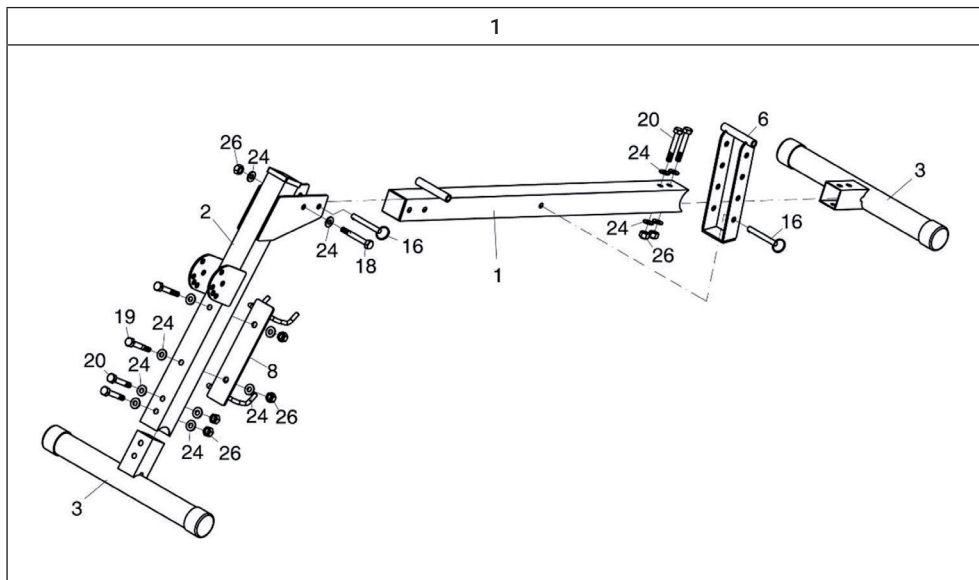
Maximale Gewichtsbelastung	160 kg
----------------------------	--------

TEILE



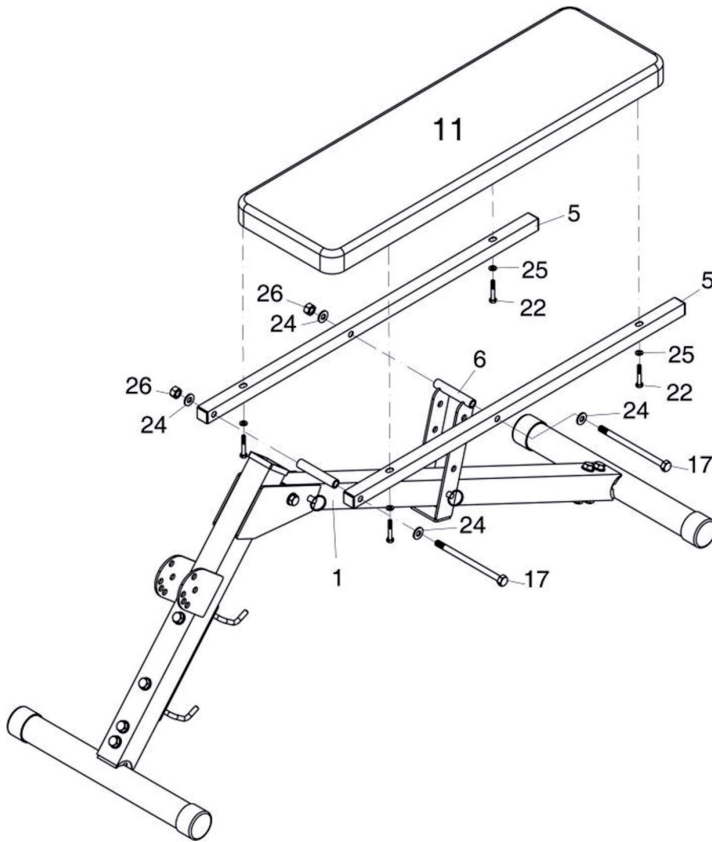
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hinteres Stützrohr	1	14	Schaumstoffposlter	2
2	Vorderes Stützrohr	1	15	Arretier-Pin	1
3	Fußrohre	2	16	Pin	3
4	Ellbogen-Polster-Rohr / Vierkantrohr	1	17	Sechskantschraube M10 x 155	2
5	Rohre für das hintere Polster	2	18	Sechskantschraube M10 x 75	2
6	Einstellbares Rack hinten	1	10	Sechskantschraube M10 x 70	2
7	Schwenkrohr	1	20	Sechskantschraube M10 x 65	4
8	Hantelhalterung	1	23	Sechskantschraube M10 x 15	1
9	Griffrohr	1	22	Sechskantschraube M6 x 40	4
10	Schaumgriff-Rohr	1	23	Sechskantschraube M6 x 35	4
11	Hinteres Polster	1	24	Unterlegscheibe Ø10	20
12	Ellbogen-Polster	1	25	Unterlegscheibe Ø6	8
13	Griff	2	26	Kunststoff Sicherungsmutter	10

ZUSAMMENBAU

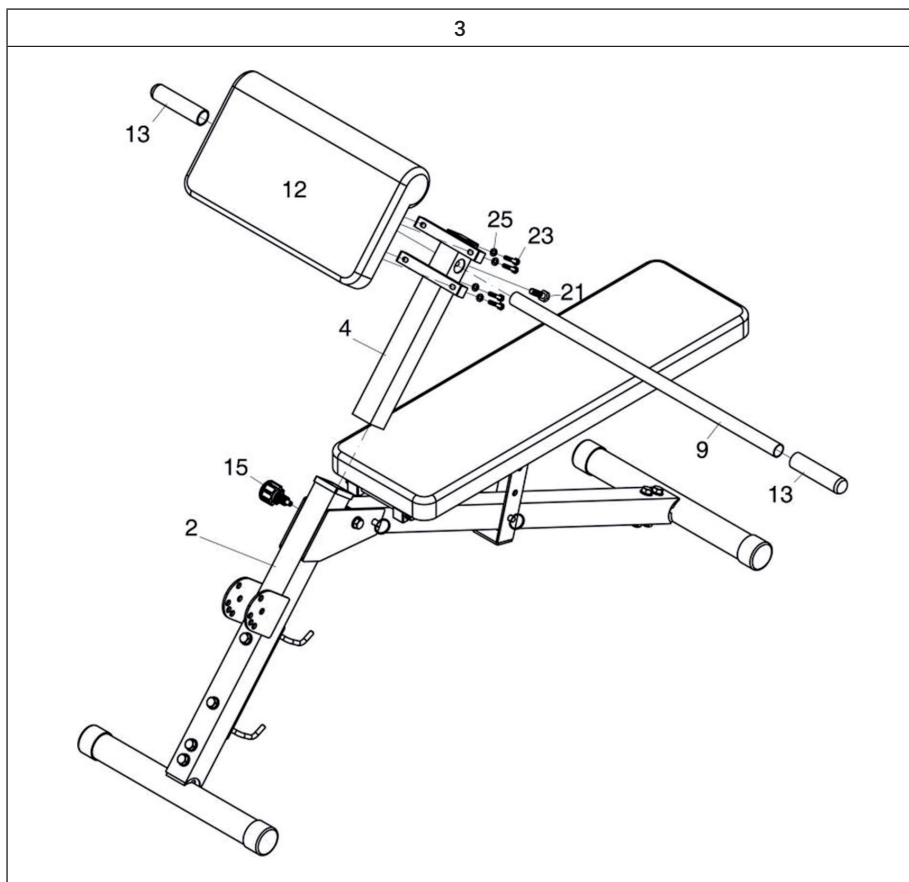


- Bringen Sie das einstellbare Rack (6) am hinteren Stützrohr (1) an und stecken Sie den Pin (16) hindurch.
- Verschrauben Sie das Fußrohr (3) am hinteren Stützrohr (1) mit M10x65 (20), einer Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (24) und einer Kunststoffmutter (26).
- Wiederholen Sie den Schritt, um das zweite Fußrohr (3) am vorderen Stützrohr (2) anzubringen
- Verbinden Sie das hintere (1) mit dem vorderen Stützrohr (2). Arretieren Sie die Verbindung mit dem Pin (16), Sechskantschraube M10x75 (18), einer Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (24) sowie einer Kunststoffmutter (26).
- Bringen Sie die Hantel-Halterung (8) am vorderen Stützrohr (2) an. Nutzen Sie eine Sechskantschraube M10x70 (19), eine Unterlegscheibe (24) und eine Mutter (26).

2

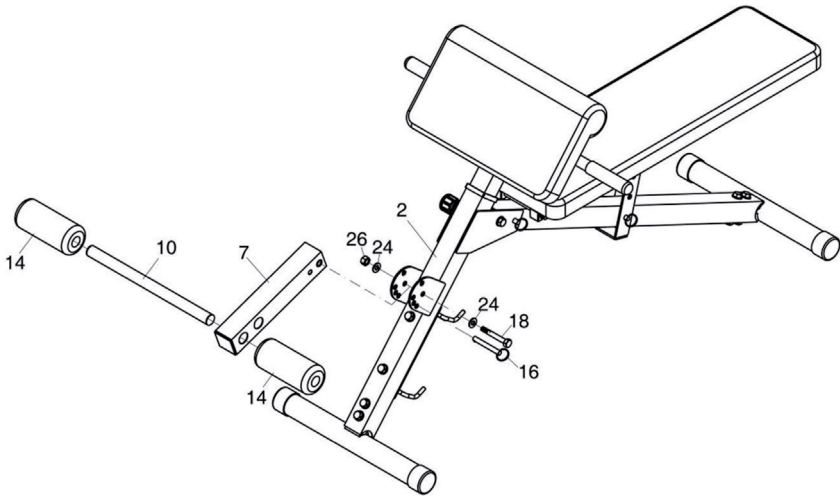


- Verbinden Sie die beiden Vierkantrohre (5) mit dem hinteren Stützrohr (1) und dem einstellbaren Rack (6). Verschrauben Sie sie mit M10x155 (17), passender Unterlegscheibe (24) und einer Mutter (26).
- Verschrauben Sie das Polster (11) mit den Vierkantrohren (5) mit M6x40 Schrauben (22) und den kleinen Unterlegscheiben (25).



- Bringen Sie das Ellbogenpolster (12) an dem Vierkantrohr (4) an. Verschrauben Sie mit M6x35 (23) und Unterlegscheiben Ø6 (25).
- Stecken Sie dann die Griffstange (9) durch das Vierkantrohr (4) und verschrauben Sie mit M10x15 (21).
- Bringen Sie die Griffe (13) an der Griffstange (9) an.
- Arretieren Sie nun das Vierkantrohr (4) mit dem Pin (15) am vorderen Stützrohr (2).

4



- Verbinden Sie das Schwenkteil (7) mit dem vorderen Stützrohr (2) und arretieren Sie es mit dem Pin (16). Verschrauben Sie es mit Sechskantschrauben M10x75 (18), Unterlegscheiben $\varnothing 10$ (24) und Muttern (26).
- Schieben Sie das Rohr (10) durch das Schwenkteil (7).
- Schieben Sie Schaumstoffpolster (14) über die herausstehenden Enden des Rohres (10).

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



CONTENT

Safety Instructions 12
Parts 13
Assembly 14

PRODUCER

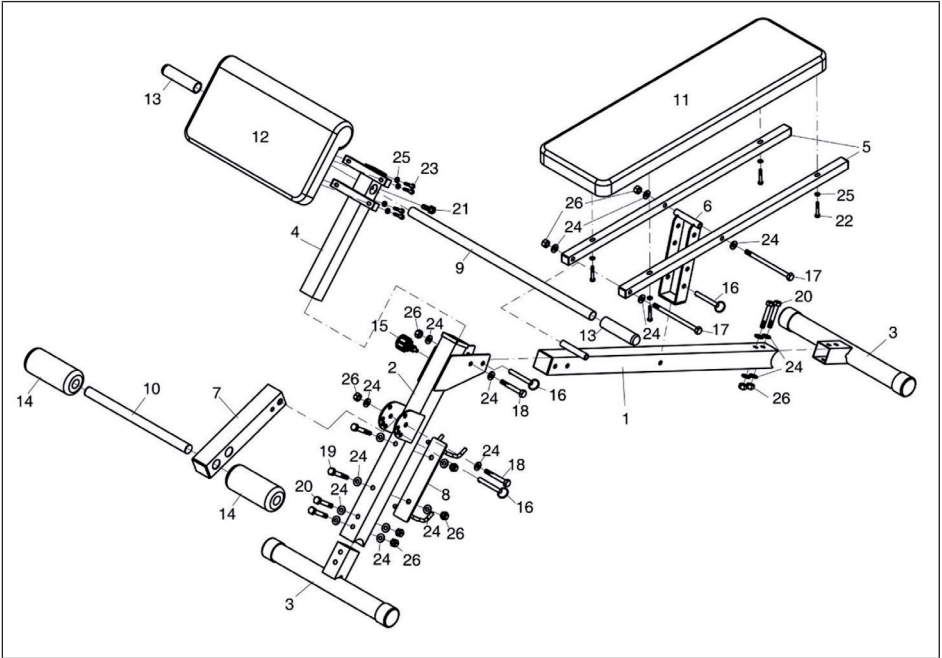
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable , leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

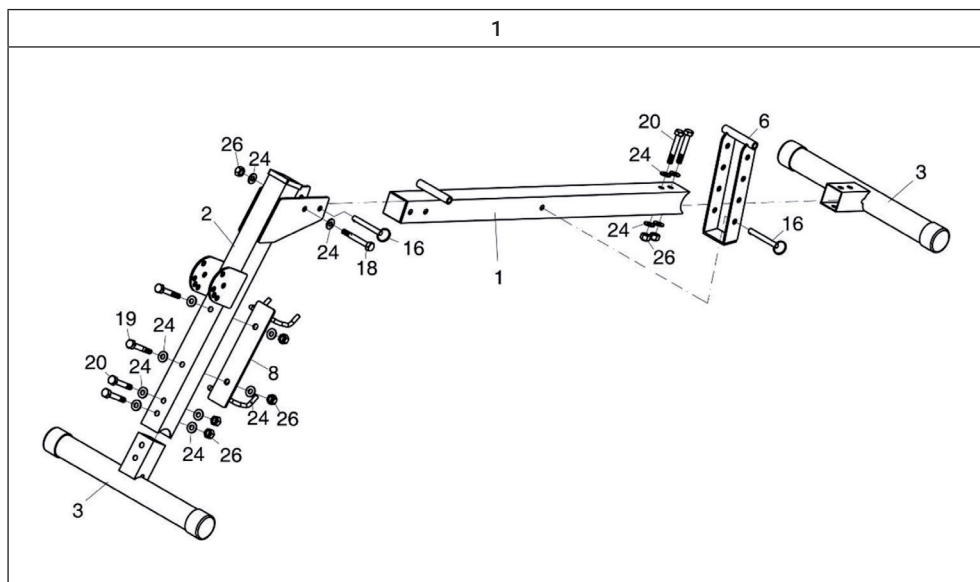
Maximum weight load	160 kg
---------------------	--------

PARTS



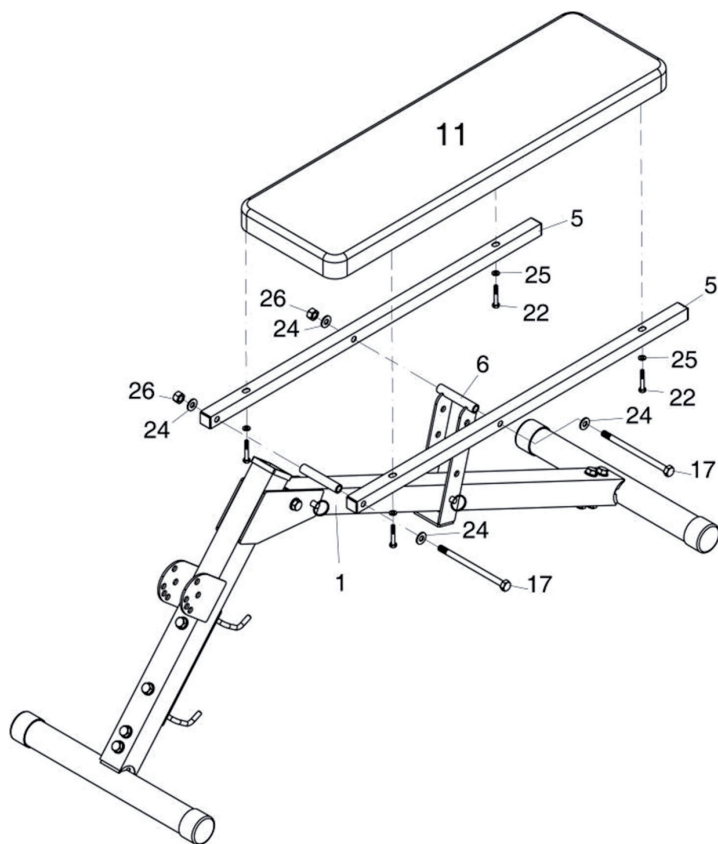
No.	Description	Pc.	No.	Description	Pc.
1	Rear support tube	1	14	Foam	2
2	Front support tube	1	15	Lock pin	1
3	Foot tube	2	16	Pin	3
4	Elbow cushion tube	1	17	Hex bolt M10*155	2
5	Back cushion tube	2	18	Hex bolt M10*75	2
6	Back adjustable rack	1	10	Hex bolt M10*70	2
7	Rotate tube	1	20	Hex bolt M10*65	4
8	Dubbell rack	1	23	Hex bolt M10*15	1
9	Handle tube	1	22	Hex bolt M6*40	4
10	Foam tube	1	23	Hex bolt M6*35	4
11	Back cushion	1	24	Washer Ø10	20
12	Elbow cushion	1	25	Washer Ø6	8
13	Handle bar	2	26	Nylon lock nut M10	10

ASSEMBLY

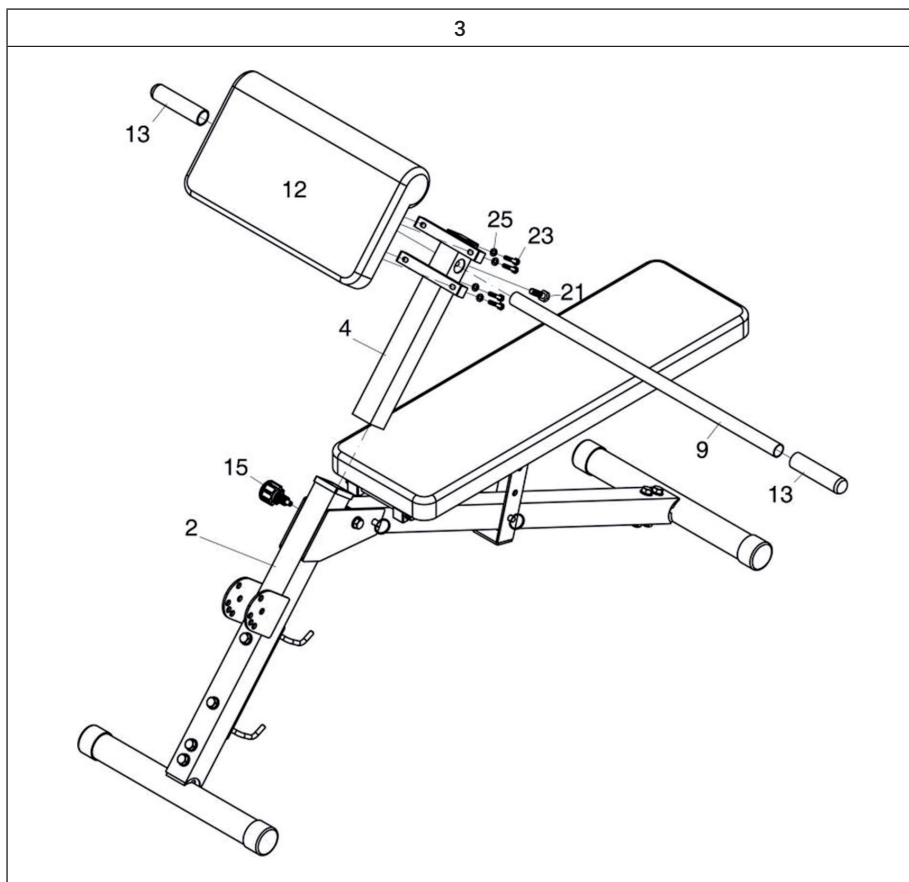


- Attach back adjustable rack (6) to rear support tube (1) using pin (16).
- Attach foot tube (3) to rear support tube (1) using hex bolt M10*65 (20), washer Ø10 (24) and nylon lock nut M10 (26).
- Attach foot tube (3) to front support tube (2) using hex bolt M10*65 (20), washer Ø10 (24) and nylon lock nut M10 (26).
- Attach rear support tube (1) to front support tube (2) using pin (16), hex bolt M10*75 (18), washer Ø10 (24) and nylon lock nut M10 (26).
- Attach dumbbell rack (8) to front support tube (2) using hex bolt M10*70 (19), washer 10 (24) and nylon lock nut M10 (26).

2

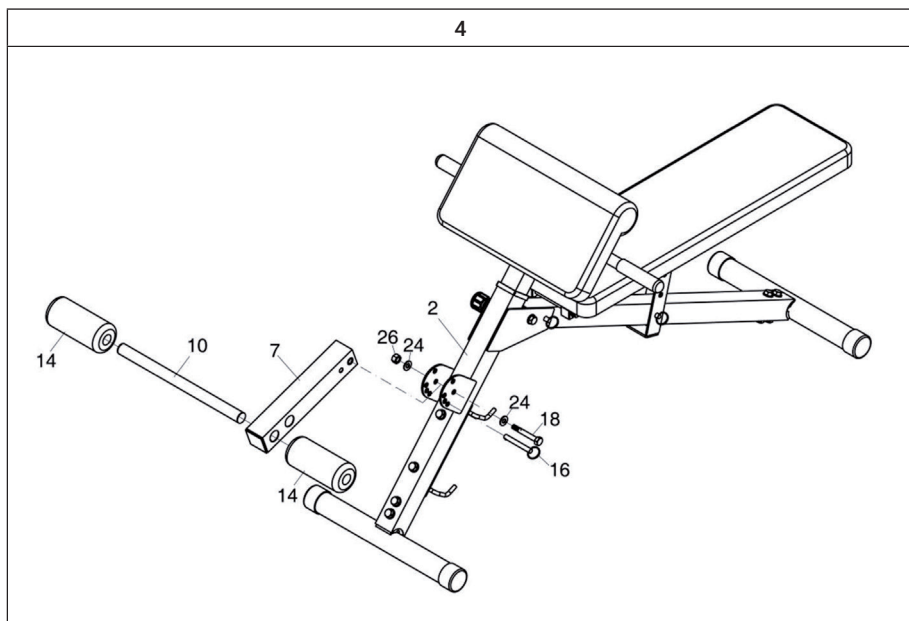


- Attach back cushion tube (5) to rear support tube (1) and back adjustable rack (6) using hex bolt M10*155 (17), washer Ø10 (24) and nylon lock nut M10 (26).
- Attach back cushion (11) to back cushion tube (5) using hex bolt M6*40 (22) and washer Ø6 (25).



- Attach elbow cushion (12) to elbow cushion tube (4) using hex bolt M6*35 (23) and washer 6 (25).
- Attach handle tube (9) to elbow cushion tube (4) using hex bolt M10*15 (21).
- Attach handle bars (13) to handle tube (9).
- Attach elbow cushion tube (4) to front support tube (2) using lock pin (15).

4



- Attach rotate tube (7) to front support tube (2) using pin (16), hex bolt M10*75 (18), washer 10 (24) and nylon lock nut M10 (26).
- Attach foam tube (10) to rotate tube (7).
- Attach foam (14) to foam tube (10).

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 20

Componentes 21

Montaje 22

FABRICANTE

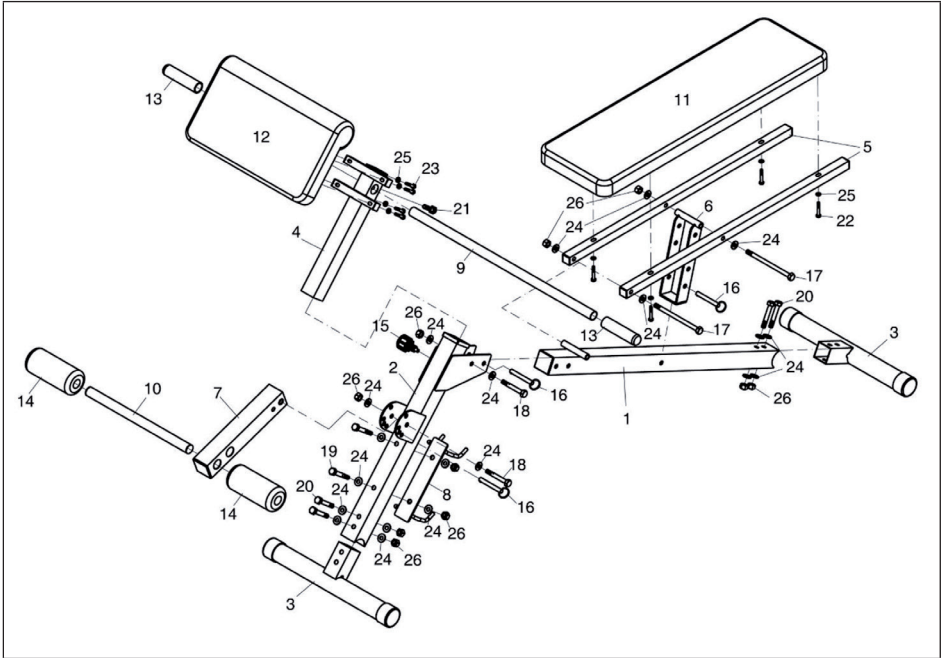
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

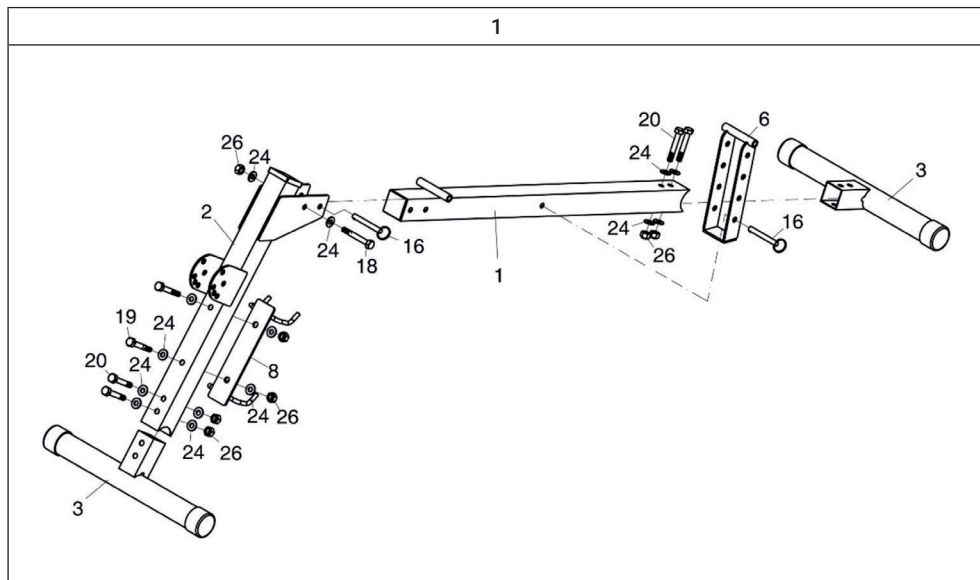
Carga máxima de peso	160 kg
----------------------	--------

COMPONENTES



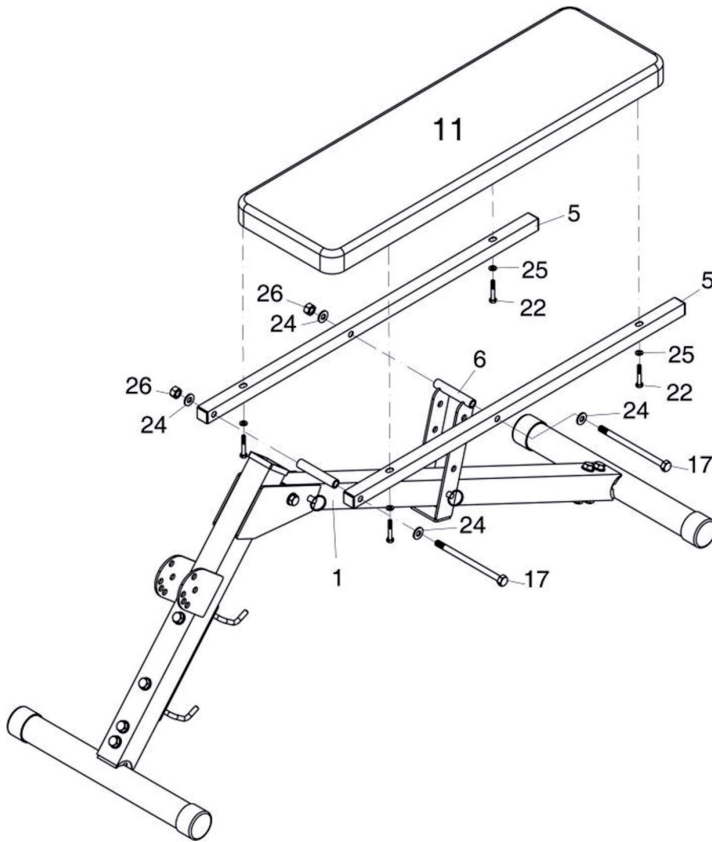
Núm.	Denominación	Uds.	Núm.	Denominación	Uds.
1	Poste trasero	1	14	Acolchado de espuma	2
2	Poste delantero	1	15	Pin de bloqueo	1
3	Soportes	2	16	Pin	3
4	Tubo para acolchado de codo/tubo cuadrado	1	17	Tornillo allen M10 x 155	2
5	Tubo para acolchado trasero	2	18	Tornillo allen M10 x 75	2
6	Soporte trasero regulable	1	19	Tornillo allen M10 x 70	2
7	Tubo giratorio	1	20	Tornillo allen M10 x 65	4
8	Soporte de la mancuerna	1	21	Tornillo allen M10 x 15	1
9	Tubo para la empuñadura	1	22	Tornillo allen M6 x 40	4
10	Tubo para empuñadura de espuma	1	23	Tornillo allen M6 x 35	4
11	Acolchado trasero	1	24	Arandela Ø10	20
12	Acolchado para codo	1	25	Arandela Ø6	8
13	Empuñadura	2	26	Tuerca de fijación de plástico	10

MONTAJE

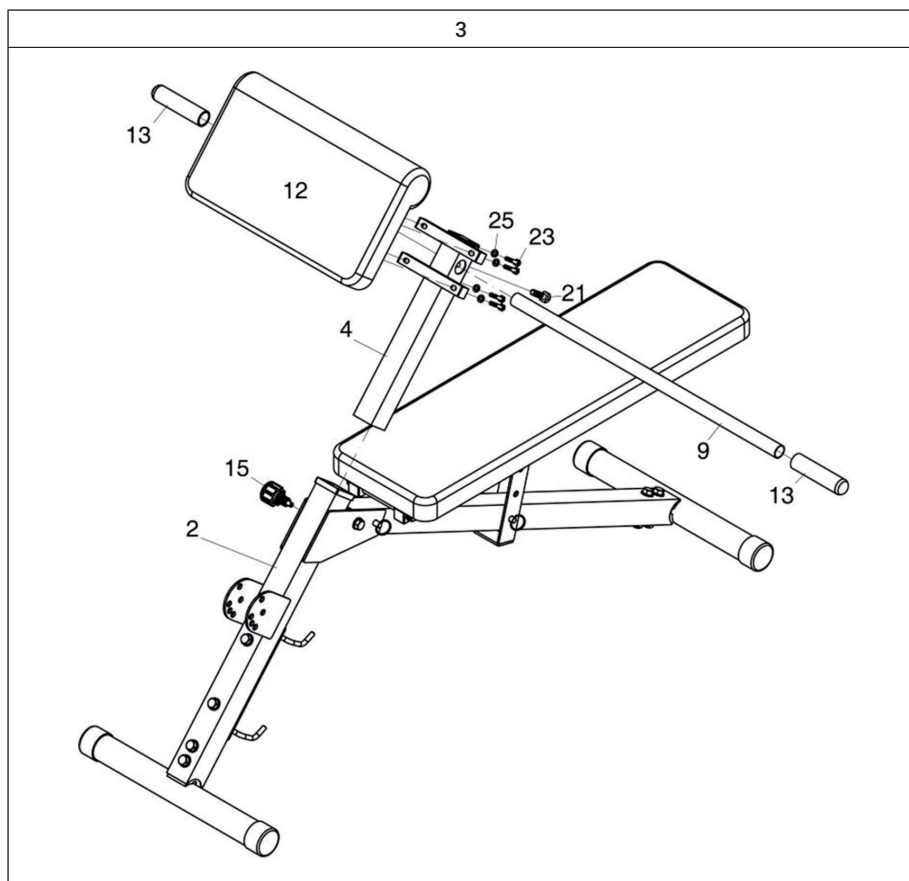


- Monte el soporte ajustable (6) en el poste trasero (1) y encaje el pin (16).
- Atornille el soporte (3) en el poste trasero (1) con un tornillo M10x65 (20), una arandela Ø10 (24) y una tuerca de plástico (26).
- Repita el paso para montar el segundo soporte (3) en el poste delantero (2).
- Una el poste trasero (1) con el poste delantero (2). Sujete la unión con el pin (16), el tornillo allen M10x75 (18), una arandela Ø10 (24) y una tuerca de plástico (26).
- Monte el soporte para las pesas (8) en el poste delantero (2). Utilice un tornillo allen M10x70 (19), una arandela (24) y una tuerca (26).

2

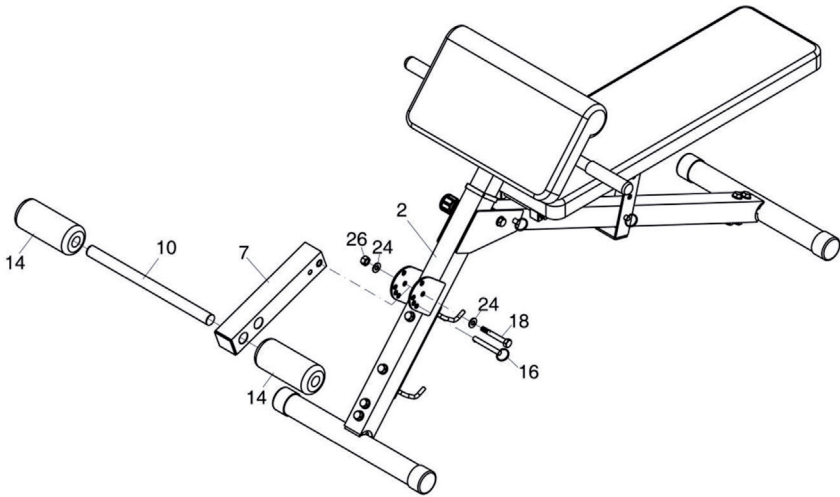


- Una ambos tubos cuadrados (5) con el poste trasero (1) y el soporte regulable (6). Atornille un tornillo M10x155 (17) con la arandela correspondiente (24) y una tuerca (26).
- Atornille el acolchado (11) al tubo cuadrado (5) con tornillos M6x40 (22) y las arandelas pequeñas (25).



- Monte el acolchado para el codo (12) en el tubo cuadrado (4). Atorníllelo con un tornillo M6x35 (23) y una arandela Ø6 (25).
- A continuación, encaje la barra de la empuñadura (9) por el tubo cuadrado (4) y atorníllelo con M10x15 (21).
- Monte la empuñadura (13) en la barra de la empuñadura (9).
- Sujete ahora el tubo cuadrado (4) con el pin (15) al poste delantero (2).

4



- Una la pieza giratoria (7) con el poste delantero (2) y sujétela con el pin (16). Atorníllala con tornillos allen M10x75 (18), arandelas $\varnothing 10$ (24) y tuercas (26).
- Coloque el tubo (10) en la pieza oscilante (7).
- Deslice el acolchado de espuma (14) por los extremos salientes del tubo (10).

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et des informations supplémentaires concernant le produit.



SOMMAIRE

Consignes de sécurité 28

Pièces détachées 29

Assemblage 30

FABRICANT

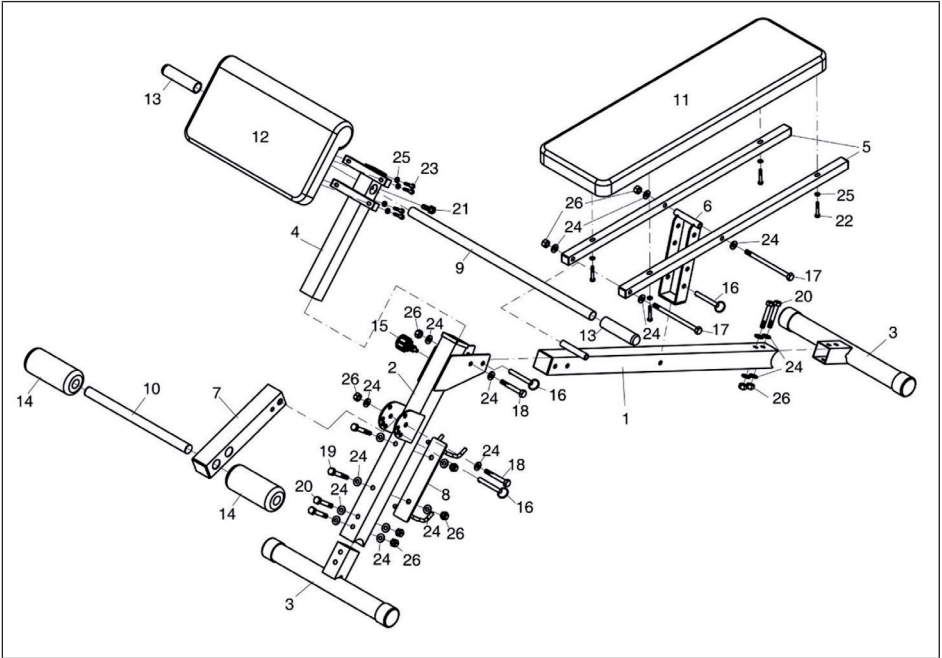
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.

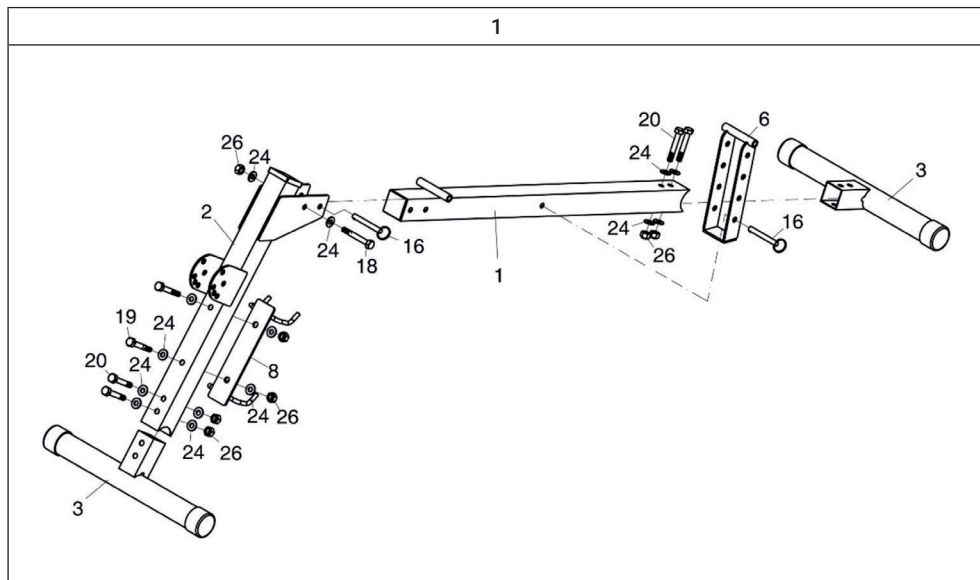
Poids maximal de la charge	160 kg
----------------------------	--------

PIÈCES DÉTACHÉES



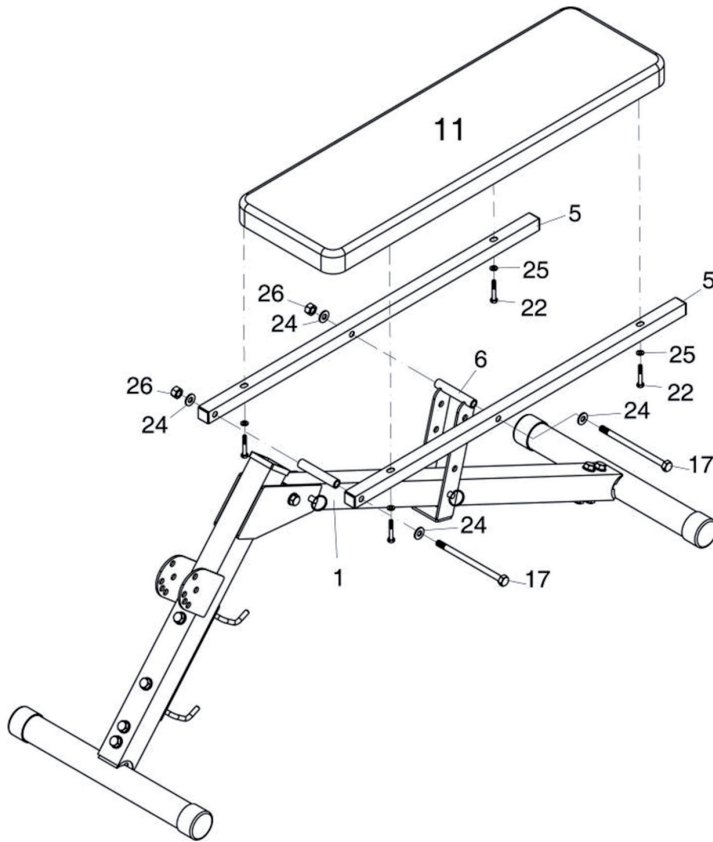
N°	Description	qté	N°	Description	qté
1	Tube de support arrière	1	14	Rembouillage en mousse	2
2	Tube de support avant	1	15	Goupille d'arrêt	1
3	Tubes de pied	2	16	Goupille	3
4	Tube coudé rembourré / tube carré	1	17	Vis hexagonale M10 x 155	2
5	Tubes pour le rembourrage arrière	2	18	Vis hexagonale M10 x 75	2
6	Crémaillère arrière réglable	1	19	Vis hexagonale M10 x 70	2
7	Tube pivotant	1	20	Vis hexagonale M10 x 65	4
8	Support d'haltère	1	21	Vis hexagonale M10 x 15	1
9	Tube de poignée	1	22	Vis hexagonale M6 x 40	4
10	Tube de poignée en mousse	1	23	Vis hexagonale M6 x 35	4
11	Rembouillage arrière	1	24	Rondelle Ø10	20
12	Coudières rembourrées	1	25	Rondelle Ø6	8
13	Poignée	2	26	Écrou de blocage en plastique	10

ASSEMBLAGE

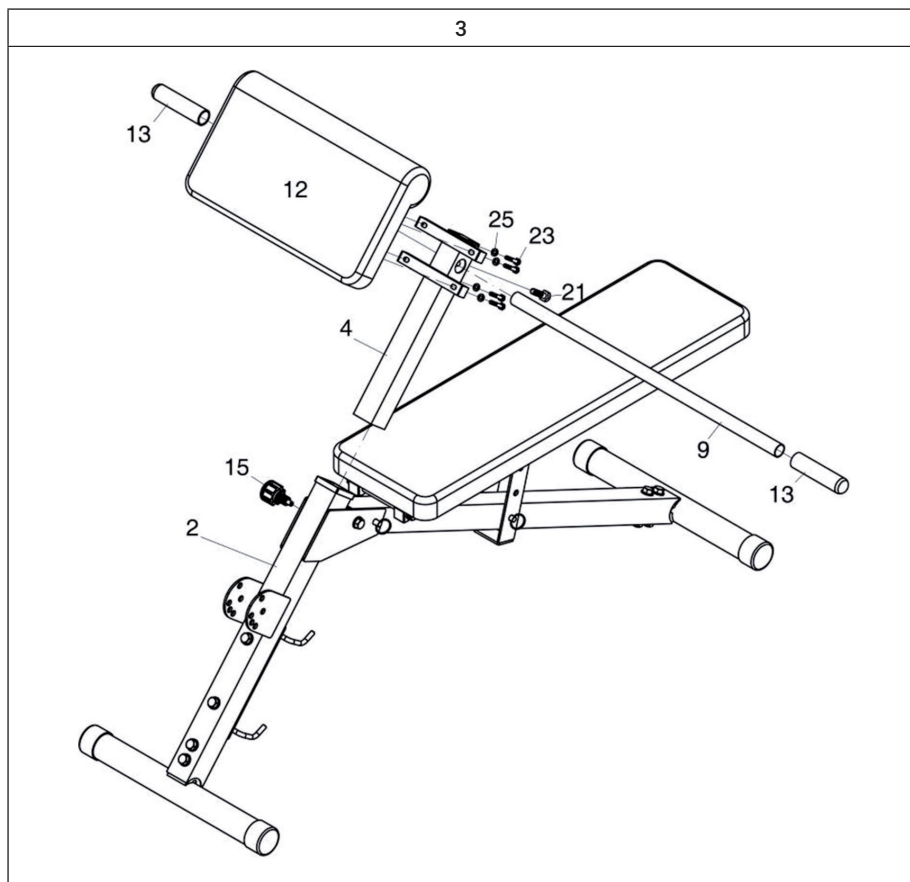


- Fixez la crémaillère réglable (6) au tube de support arrière (1) et poussez la goupille (16) à travers.
- Vissez le tube de pied (3) au tube de support arrière (1) avec une vis M10x65 (20), une rondelle Ø10 (24) et un écrou en plastique (26).
- Répétez l'étape pour fixer le deuxième tube de pied (3) au tube de support avant (2).
- Connectez l'arrière (1) au tube de support avant (2). Bloquez l'assemblage avec la goupille (16), une vis hexagonale M10x75 (18), une rondelle Ø10 (24) et un écrou en plastique (26).
- Fixez le support d'haltère (8) au tube de support avant (2). Utilisez une vis hexagonale M10x70 (19), une rondelle (24) et un écrou (26).

2

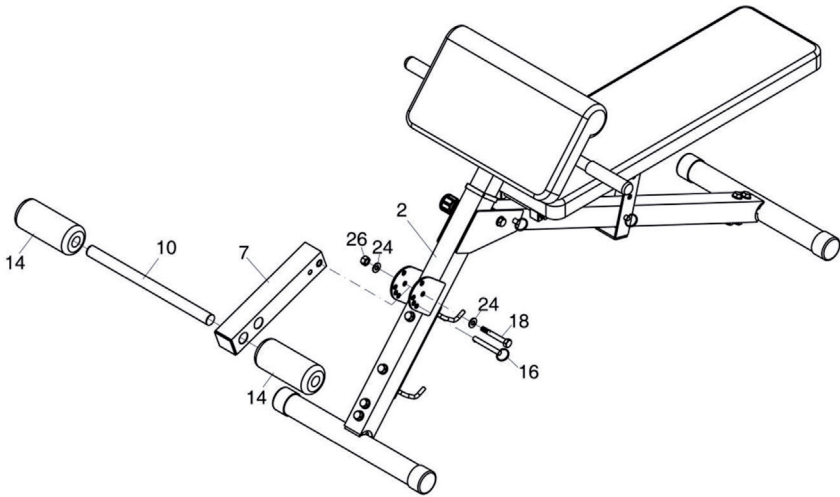


- Reliez les deux tubes carrés (5) au tube de support arrière (1) et à la crémaillère réglable (6). Vissez-les ensemble avec une vis M10x155 (17), la rondelle assortie (24) et un écrou (26).
- Vissez le rembourrage (11) sur les tubes carrés (5) avec des vis M6x40 (22) et les petites rondelles (25).



- Fixez les coudières rembourrées (12) au tube carré (4). Vis avec des vis M6x35 (23) et rondelles Ø6 (25).
- Insérez ensuite le guidon (9) dans le tube carré (4) et vissez-le avec des M10x15 (21).
- Fixez les poignées (13) au guidon (9).
- Bloquez maintenant le tube carré (4) avec la goupille (15) sur le tube de support avant (2).

4



- Connectez la partie pivotante (7) au tube de support avant (2) et verrouillez-la avec la goupille (16). Vissez avec des vis à tête hexagonale M10x75 (18), des rondelles Ø10 (24) et des écrous (26).
- Poussez le tube (10) à travers la partie pivotante (7).
- Faites glisser le rembourrage en mousse (14) sur les extrémités saillantes du tube (10).

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

Avvertenze di sicurezza 36

Pezzi 37

Montaggio 38

PRODUTTORE

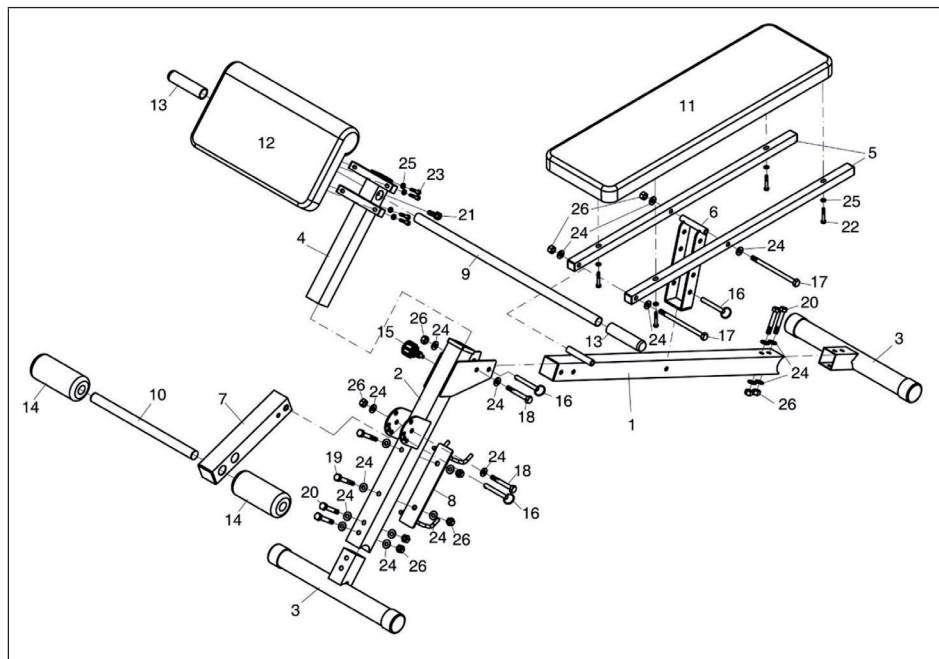
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

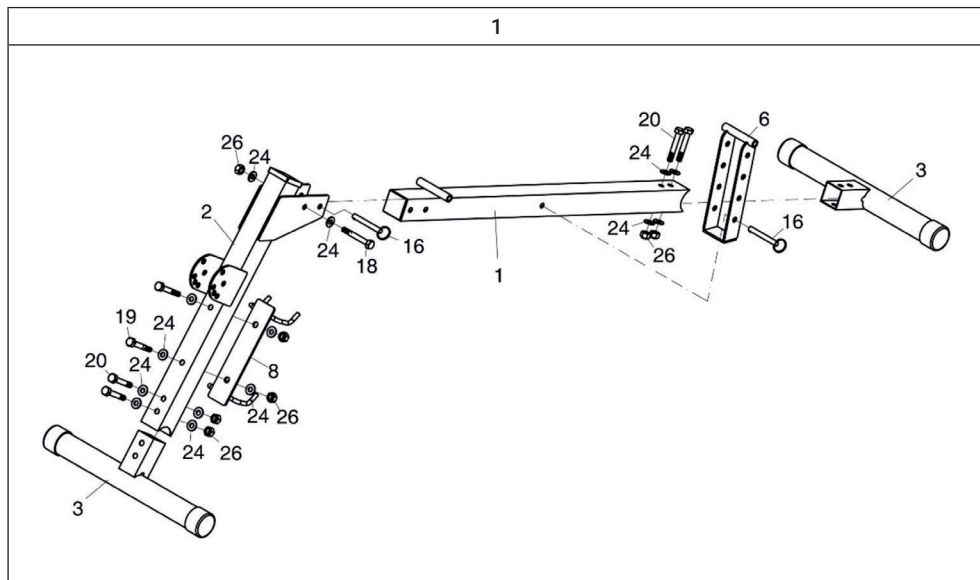
Carico massimo di peso	160 kg
------------------------	--------

PEZZI



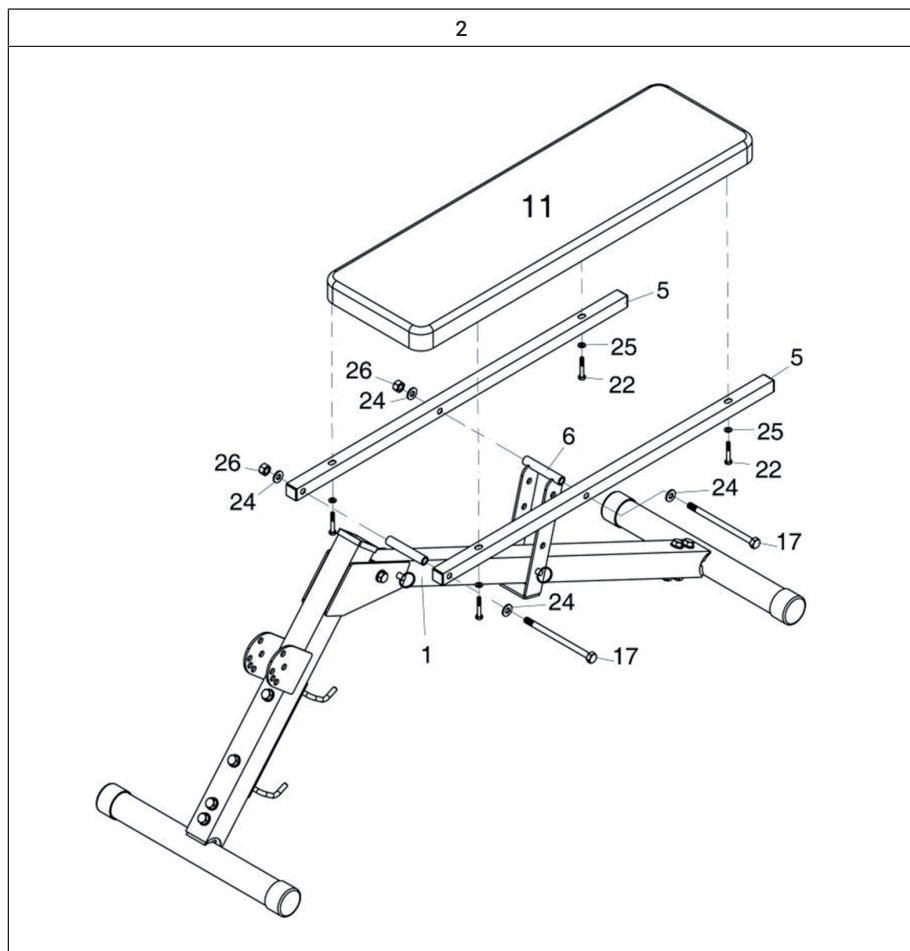
N.	Descrizione	Qtà.	N.	Descrizione	Qtà.
1	Tubo di supporto posteriore	1	14	Imbottitura in espanso	2
2	Tubo di supporto anteriore	1	15	Perno d'arresto	1
3	Tubi d'appoggio	2	16	Perno	3
4	Tubo a gomito / tubo quadrato	1	17	Vite esagonale M10 x 155	2
5	Tubi per sedile posteriore	2	18	Vite esagonale M10 x 75	2
6	Rack regolabile posteriore	1	19	Vite esagonale M10 x 70	2
7	Tubo orientabile	1	20	Vite esagonale M10 x 65	4
8	Supporto del manubrio	1	21	Vite esagonale M10 x 15	1
9	Manico tubolare	1	22	Vite esagonale M6 x 40	4
10	Tubo con imbottitura in espanso	1	23	Vite esagonale M6 x 35	4
11	Sedile posteriore	1	24	Rondella da $\varnothing 10$	20
12	Imbottitura a gomito	1	25	Rondella da $\varnothing 6$	8
13	Impugnatura	2	26	Controdado di plastica	10

MONTAGGIO

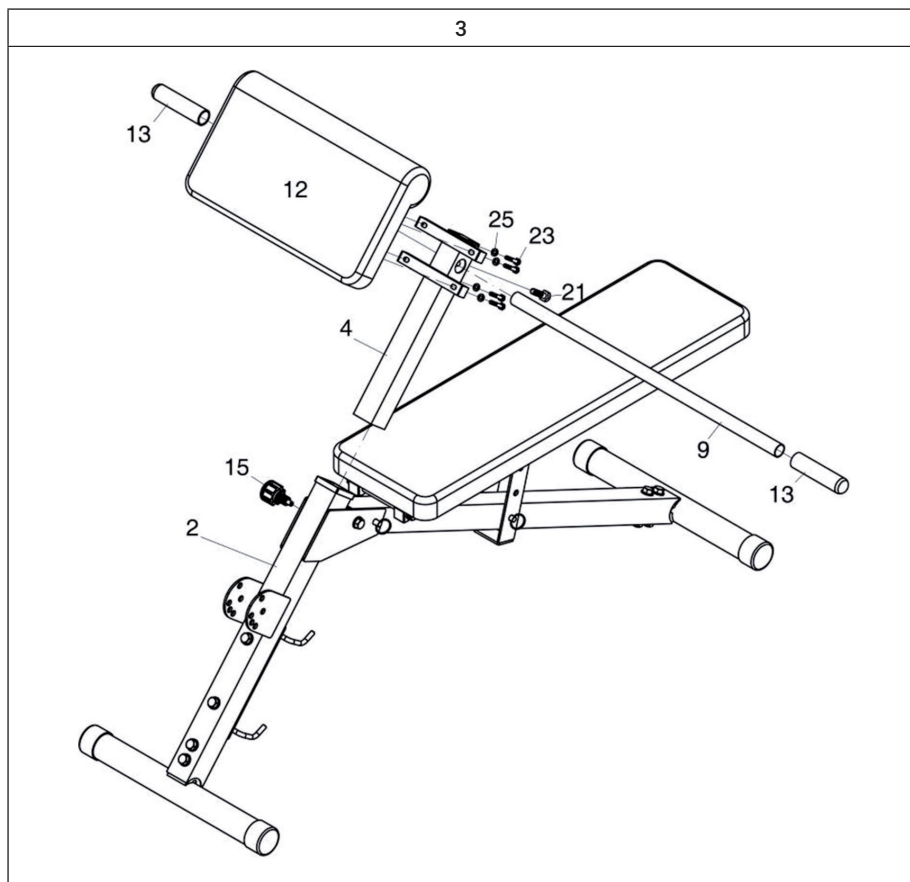


- Applicare il rack regolabile (6) al tubo di supporto posteriore (1) e unirli con il perno (16).
- Avvitare il tubo d'appoggio (3) nel tubo di supporto posteriore (1) con le viti esagonali M10x65 (20), le rondelle da $\varnothing 10$ (24) e i controdadi di plastica (26).
- Ripetere il passaggio per avvitare il secondo tubo d'appoggio (3) nel tubo di supporto anteriore (2).
- Collegare il tubo di supporto posteriore (1) con quello anteriore (2) serrandoli con il perno (16), la vite esagonale M10x75 (18), una rondella da $\varnothing 10$ (24) e un controdado di plastica (26).
- Applicare il supporto del manubrio (8) al tubo di supporto anteriore (2) servendosi di una vite esagonale M10x70 (19), una rondella (24) e un dado (26).

2

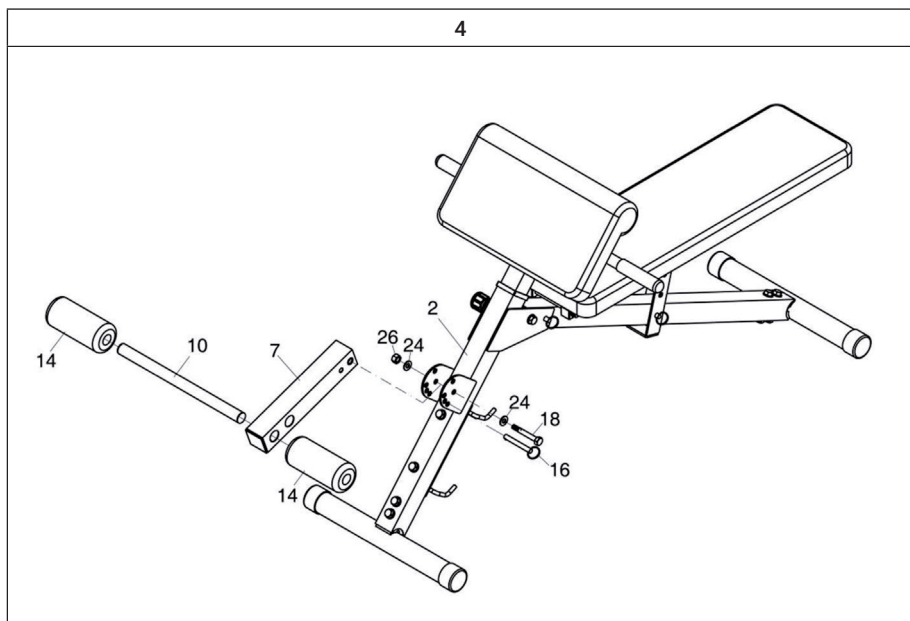


- Unire entrambi i tubi quadrati (5) al tubo di supporto posteriore (1) e al rack regolabile (6). Avvitarli con le viti M10x155 (17), le rondelle (24) e i dadi (26).
- Avvitare il sedile (11) ai tubi quadrati (5) con le viti M6x40 (22) e le piccole rondelle (25).



- Avvitare l'imbottitura a gomito (12) al tubo quadrato (4) con le viti M6x35 (23) e le rondelle da $\varnothing 6$ (25).
- Far passare poi il manico tubolare (9) attraverso il tubo quadrato (4). Quindi avvitarlo con la vite M10x15 (21).
- Applicare le impugnature (13) al manico tubolare (9).
- Infine fissare con il perno (15) il tubo quadrato (4) al tubo di supporto anteriore (2).

4



- Collegare il pezzo orientabile (7) con il tubo di supporto anteriore (2) bloccandolo con il perno (16) e avvitandolo con le viti M10x75 (18), le rondelle da $\varnothing 10$ (24) e i dadi (26).
- Far passare il tubo (10) nel pezzo orientabile (7).
- Inserire ogni estremità del tubo (10) in ciascuna imbottitura in espanso (14).

