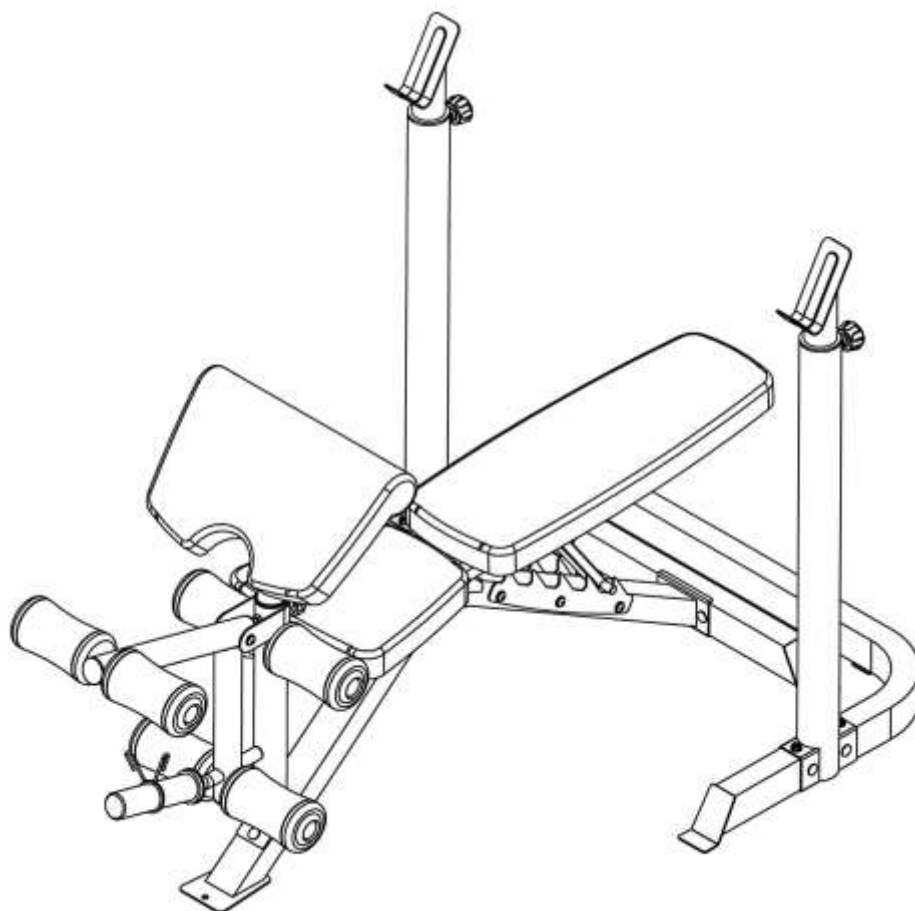




**ŁAWKA POD SZTANGĘ  
WEIGHT LIFTING BENCH  
LAVICE POD ČINKU  
HANTEL BANK**

**LS3859**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - MANUAL INSTRUCTION -  
NÁVOD K POUŽITÍ - BEDIENUNGSANLEITUNG**

## WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

### ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ławka pod sztangę jest zaprojektowana z zachowaniem optymalnego bezpieczeństwa. Podczas użytkowania. Jednakże należy stosować pewne środki ostrożności w m momencie ćwiczeń. Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem lub obsługą urządzenia. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności :

1. Trzymaj maszynę z dala od dzieci i zwierząt domowych. **NIE POZOSTAWIAJ** dzieci bez opieki w tym samym pokoju z maszyną.
2. Tylko jedna osoba powinna korzystać z maszyny w danym momencie.
3. Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy , nudności, ból w klatce piersiowej lub inne objawy, należy przerwać trening, I NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.
4. Ustawić maszynę na płaskiej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
5. Nie dotykaj ruchomych części.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież. NIE nosić długich ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części urządzenia. Sugerujemy wykorzystanie butów do biegania czy aerobiku.
7. Wykorzystuj urządzenie tylko zgodnie z jego przeznaczeniem , jak to opisano w niniejszej instrukcji. NIE używać akcesoriów i dodatków nie zalecanych przez producenta.
8. Nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed treningiem na urządzeniu, zawsze wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających, które prawidłowo rozgrzeją Twoje ciało i mięśnie.
11. Nigdy nie używaj urządzenia, jeżeli nie działa ono prawidłowo.
12. Podczas ćwiczeń zalecany jest obserwator.
13. To urządzenie zostało zaprojektowane i przeznaczone do użytku domowego i konsumentów, nie do użytku komercyjnego.
14. Maksymalna waga użytkownika wynosi: 135 kg.
15. Maksymalna waga dla wsporników sztangi: 270 kg.
16. Maksymalna waga dla prasy do wyciskania nogami: 45 kg.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

### KONSERWACJA

1. Sprawdzić i dokręcić wszystkie części przed użyciem urządzenia.
2. Urządzenie można czyścić wilgotną ściereczką z łagodnym detergentem płynem. NIE stosować rozpuszczalników.

### DANE TECHNICZNE:

Waga netto – 40,50 kg

Rozmiar: 1640x1100x1650mm

Maksymalne obciążenie produktu: 270kg

Dla wspornika sztangi: 135kg

Dla prasy do wyciskania nogami: 45kg

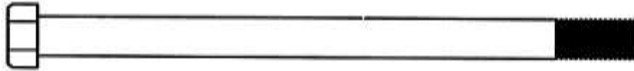
Max. Waga użytkownika: 135kg

**UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKICHKOLWIEK ĆWICZEŃ , NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM . JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB POWYŻEJ 35 ROKU ŻYCIA LUB OSOBY Z WCZEŚNIEJ ISTNIEJĄCYMI PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED UŻYCIEM JAKIEGOKOLWIEK SPRZĘTU FITNESS . NIE ODPOWIADAMY ZA URAZY LUB USZKODZENIA PONIESIONE PRZEZ LUB PRZY WYKORZYSTANIU NINIEJSZEGO PRODUKTU.**

**ZACHOWAJ TĄ INSTRUKCJĘ.**

# ZESTAW CZĘŚCI

WAŻNE: Części nie są narysowane w rzeczywistej skali. Proszę samodzielnie zmierzyć je linijką.



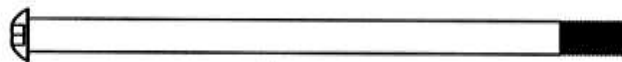
#31 M12x5 3/4" Śruba Hex (1szt)



#32 M10x3 5/8" Śruba zamkowa (4szt)



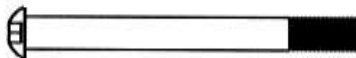
#33 M10x5 3/4" Śruba zamkowa (1szt)



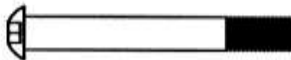
#34 M10x5 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#35 M10x3 5/8" Śruba imbusowa (3szt)



#36 M10x3 1/8" Śruba imbusowa (1szt)



#37 M10x2 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#38 M8x1 5/8" Śruba imbusowa (5szt)



#39 M8x 5/8" Śruba imbusowa (4szt)



#40 Ø1" Podkładka (2szt)



#41 Ø3/4" Podkładka (22szt)



#44 M10 Nakrętka samokontrolująca (16szt)



#30 Zacisk (1szt)



#43 M12 Nakrętka samokontrolująca (1szt)



#42 Ø5/8" Podkładka (9szt)



#20 Ø5/8" Zatyczka (2ks)



# INSTRUKCJA MONTAŻU

Narzędzia wymagane do montażu urządzenia: dwa klucze nastawne i klucze imbusowe.

**UWAGA:** Aby uniknąć obrażeń, zalecamy montaż przez dwie lub więcej osób.

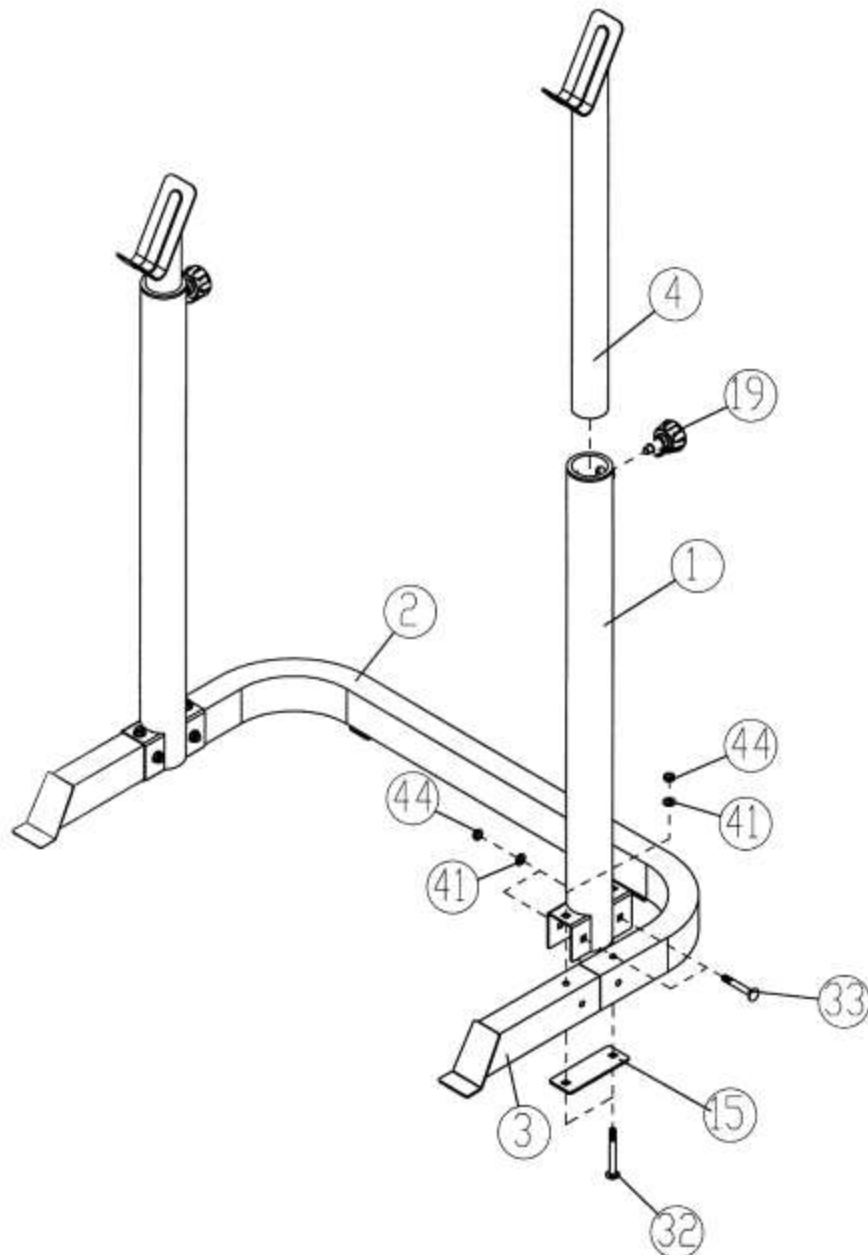
## KROK 1 (Zobacz Diagram 1)

A.) Połącz jedną ramę bazową (#3) z tylną ramą bazową (#2). Zamontuj belkę podpórki (#1) na ramie bazowej oraz tylnej ramie bazowej. Przymocuj je obie, przykręcając od spodu dwie śruby zamkowe M10 x 3 5/8" (#32), jedną podkładkę 5 1/2" x 2" (#15), dwie podkładki Ø 3/4" (#41), oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). Z boku przymocuj dwie śruby zamkowe M10 x 2 3/4" (#33), dwie podkładki Ø 3/4" (#41) oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). **Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub.** Powtórz tą samą procedurę w przypadku montażu drugiej strony.

**B.) Następnie porządnie i mocno dokręć wszystkie nakrętki i śruby.**

C.) Nasadź dwa drążki (#4) na belki podpórek. W wydrążone otwory wkręć dwie gałki M18 (#19) za ich pomocą ustaw żądaną wysokość.

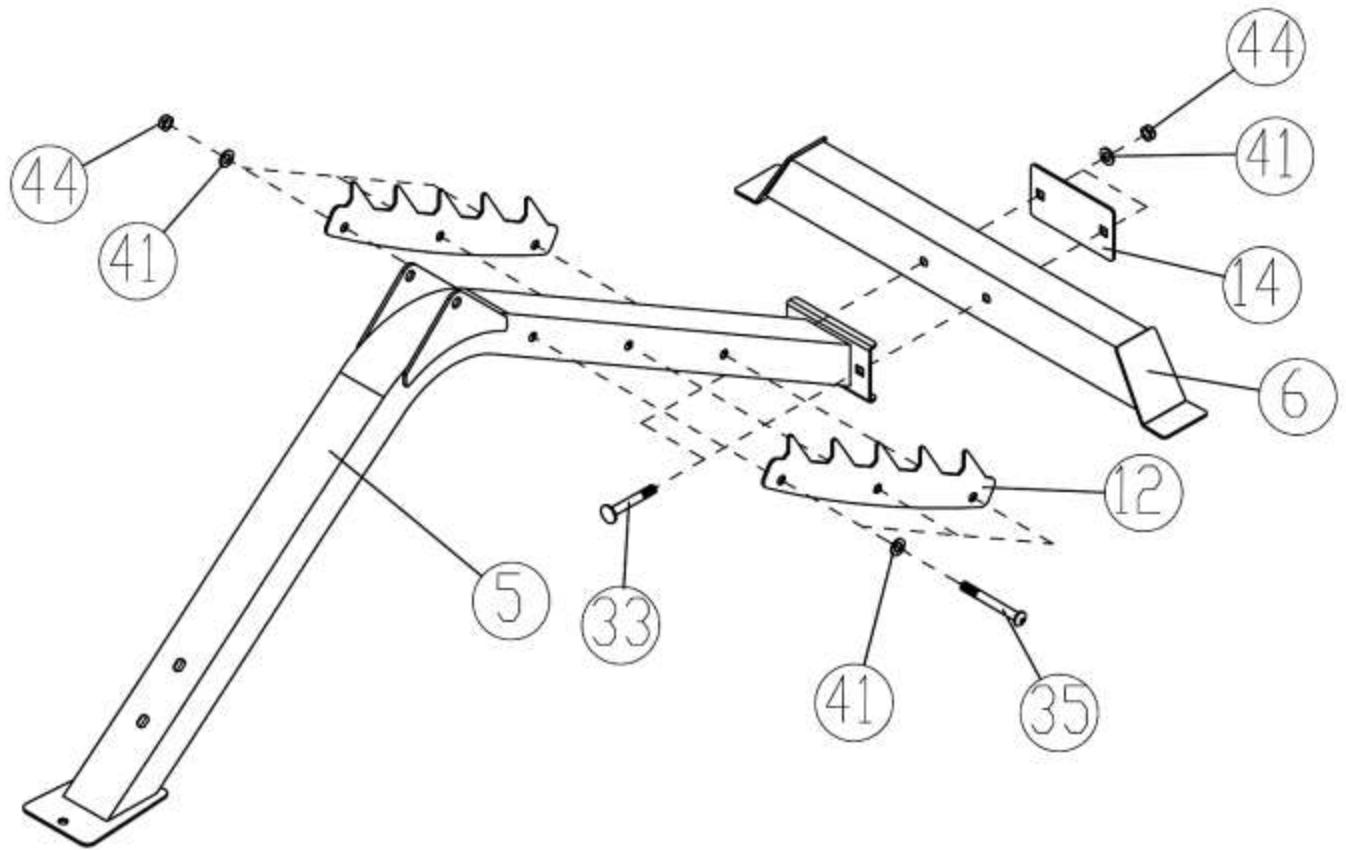
## DIAGRAM 1



## KROK 2 (Zobacz Diagram 2)

- A.) Przymocuj the główne oparcie krzeselka (#5) do tylnego stabilizatora (#6). Przytwierdź je przy pomocy dwóch śrub zamkowych M10 x 2 3/4" (#33), jednej podkładki 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dwóch podkładek  $\text{\O} 3/4$ " (#41), oraz dwóch nakrętek samokontrujących M10 (#44).
- B.) Przymocuj dwie podkładki wspomagające (#12) do głównego oparcia krzeselka za pomocą trzech śrub imbusowych M10 x 3 5/8" (#35), sześciu podkładek  $\text{\O} 3/4$ " (#41) i trzech nakrętek samokontrujących (#44).

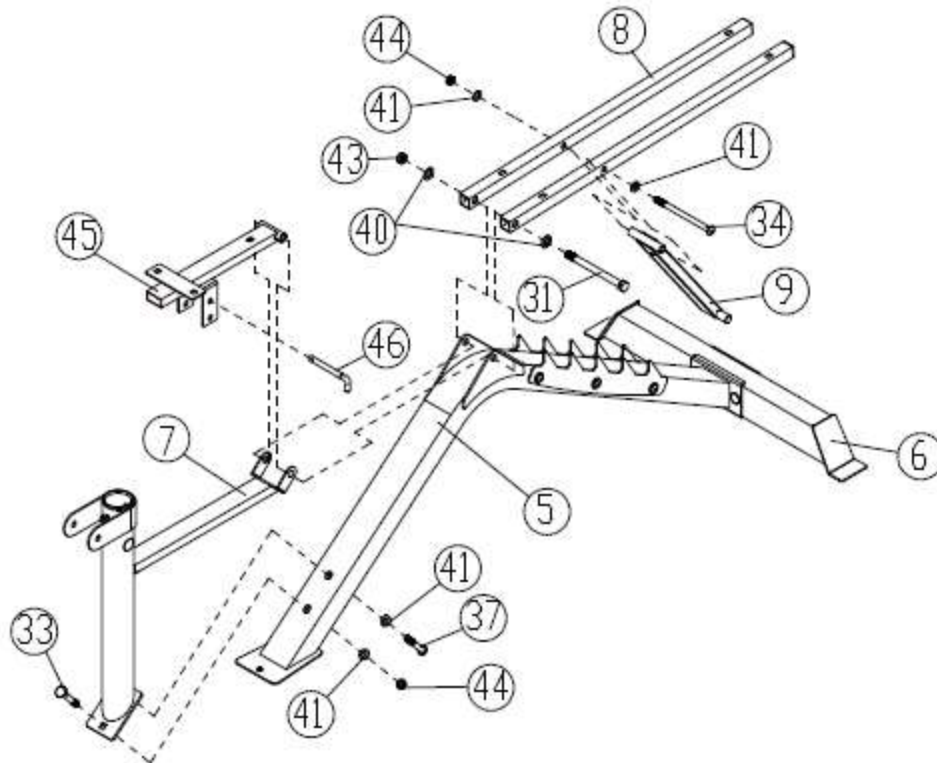
**DIAGRAM 2**



### KROK 3 (Zobacz Diagram 3)

- A.) Połącz trzpień nogi nośnej (#7) z głównym oparciem krzeselka (#5) i podporą (#45). Od przodu przymocuj je przy pomocy jednej śruby zamkowej M10 x 2 3/4" (#33), śruby imbusowej M10 x 2 1/2" (#37) (od tyłu), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44) i trzpienia (#46).
- B.) Ułóż równo oba elementy. Następnie zamontuj podpórkę (#9) i wepnij ją do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Przymocuj je przy pomocy jednej śruby imbusowej M10 x 5 1/2" (#34), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).
- C.) Połącz razem dwie listwy przytrzymujące podparcie ze wspornikiem i resztą konstrukcji przy pomocy jednej śruby hex M12 x 5 3/4" (#31), dwóch podkładek Ø 1" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub. Najpierw upewnij się czy listwy przytrzymujące mogą się obracać.
- E.) Umieść listwę przytrzymującą oparcie na podkładkach wspomagających (#12) aby ustawić oparcie w wybranej pozycji.

**DIAGRAM 3**

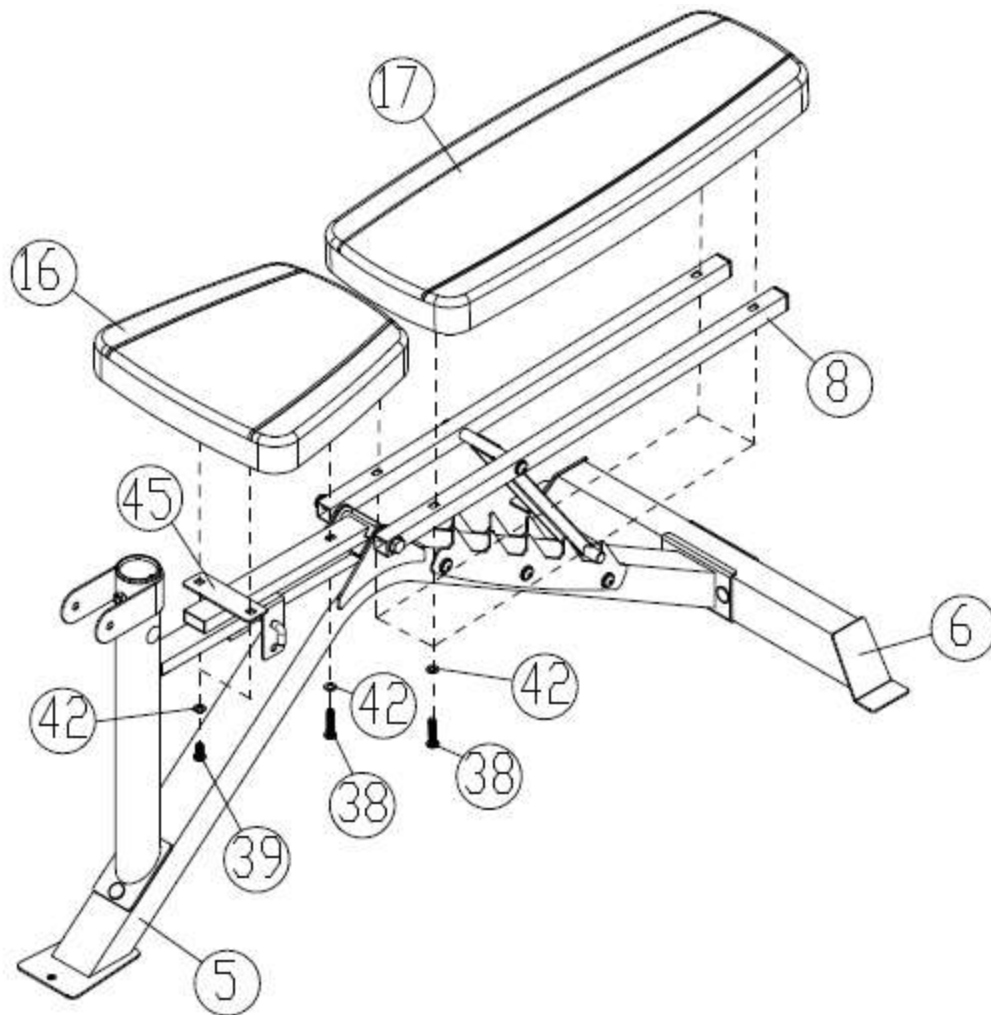


### KROK 4 (Zobacz Diagram 4)

- A.) Przytwierdź oparcie na plecy (#17) do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Oba elementy przykręć przy pomocy czterech śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38) oraz czterech podkładek Ø 5/8" (#42).

- B.) Umieść siedzisko (#16) do listwy nogi nośnej (#45). Przymocuj je przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38), dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8" (#39) oraz dwóch podkładek Ø 5/8" (#42).

## DIAGRAM 4



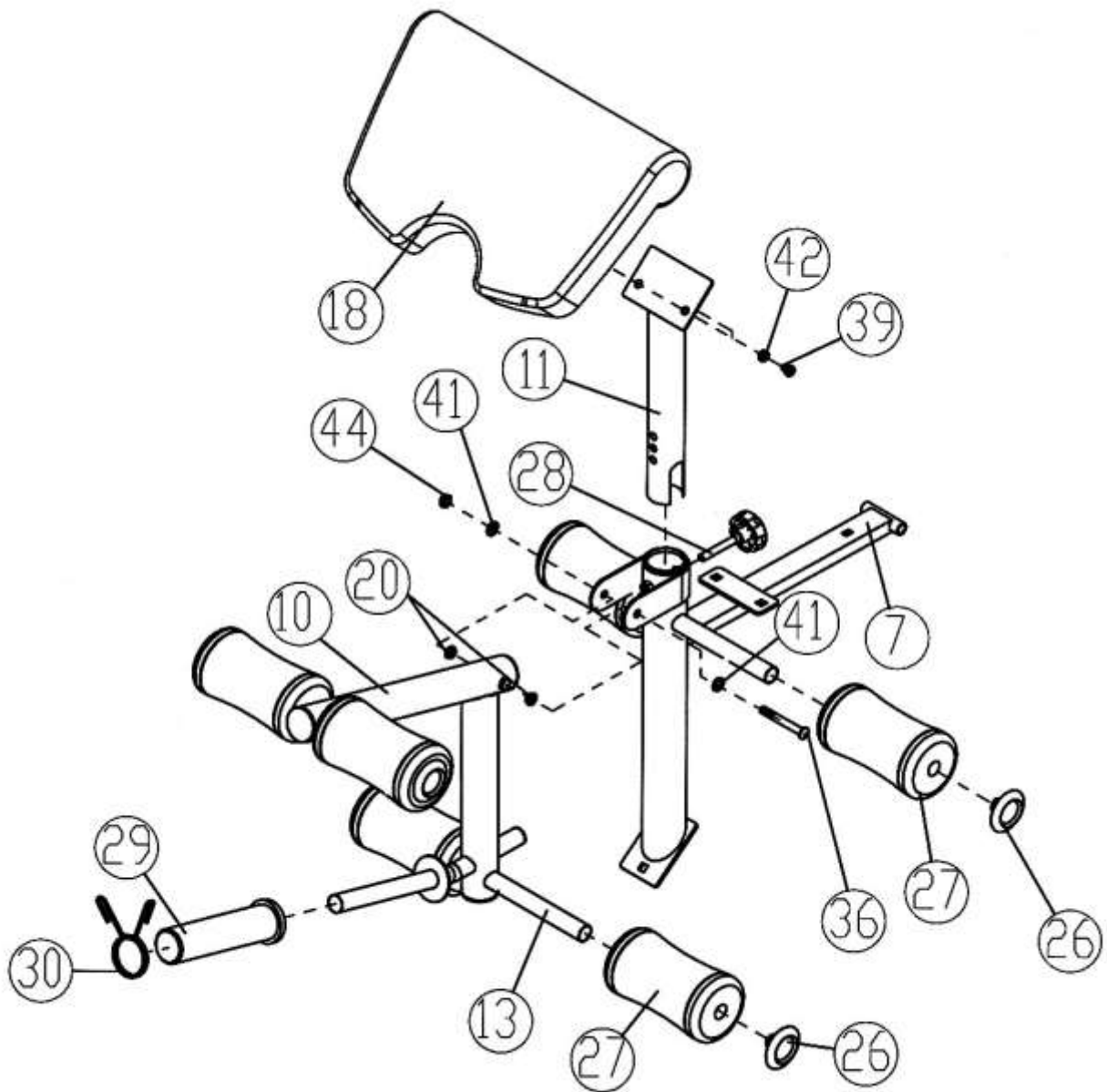
### KROK 5 (Zobacz Diagram 5)

- A.) Przymocuj dwie zatyczki Ø 5/8" (#20) do oparcia na nogi (#10). Połącz je z listwą nogi nośnej (#7) za pomocą jednej śruby imbusowej M10 x 3 1/8" (#36), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), oraz jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).
- B.) Wsuń trzy drążki (#13) do otworów wydrążonych w słupkach, które stworzą oparcie na nogi. Włóż na nie sześć nasadek na rolki piankowe (#27). Następnie na każdy z nich nałóż specjalną nasadkę (#26).
- C.) Z przodu wsuń rękaw olimpijski (#29). Nałóż zacisk (#30) na rękaw.
- D.) Zamocuj modlitewnik (#18) to the ramie modlitewnika (#11), przykręć go przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8" (#39) oraz dwóch podkładek Ø 5/8" (#42).

E.) Nałóż ramę modlitewnika na oparcie na nogi. Wykorzystaj the Gałkę zamykającą M10 (#28) by ustawić ramę modlitewnika w jednej pozycji.

F.) Pamiętaj żeby usunąć modlitewnik wraz z ramą kiedy będziesz wykonywać ćwiczenia na nogi.

## DIAGRAM 5



### LISTA CZĘŚCI NUMER

NUMER	OPIS	ILOŚĆ
1	Belka podpórki	2
2	Tylna rama bazowa	1
3	Rama bazowa	2
4	Drażek	2
5	Główne oparcie krzeselka	1
6	Tylny stabilizator	1
7	Listwa nogi nośnej	1
8	Listwa przytrzymująca oparcie	2



9	Podpórka	1
10	Oparcie na nogi	1
11	Rama modlitewnika	1
12	Podkładka wspomagająca	2
13	Drażek	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Podkładka	1
15	5 1/2" x 2" Podkładka	2
16	Siedzisko	1
17	Oparcie na plecy	1
18	Modlitewnik	1
19	M18 Gałka zamykająca	2
20	Ø 5/8" Zatyczka	2
21	Ø 3" Rękaw	2
22	Ø 2 3/8" Rękaw	1
23	1" Kwadratowa nasadka	2
24	Ø 1" Nasadka	2
25	Ø 2" Nasadka	3
26	Nasadka na rolkę piankową	6
27	Rolka piankowa	6
28	M10 Gałka zamykająca	1
29	Rękaw olimpijski	1
30	Zacisk	1
31	M12 x 5 3/4" Śruba Hex	1
32	M10 x 3 5/8" Śruba Zamkowa	4
33	M10 x 2 3/4" Śruba Zamkowa	7
34	M10 x 5 1/2" Śruba imbusowa	1
35	M10 x 3 5/8" Śruba imbusowa	3
36	M10 x 3 1/8" Śruba imbusowa	1
37	M10 x 2 1/2" Śruba imbusowa	1
38	M8 x 1 5/8" Śruba imbusowa	5
39	M8 x 5/8" Śruba imbusowa	4
40	Ø 1" Podkładka	2
41	Ø 3/4" Podkładka	22
42	Ø 5/8" Podkładka	9
43	M12 Nakrętki samokontruujące	1
44	M10 Nakrętki samokontruujące	16
45	Wspornik	1
46	Trzpień	1
47	Zaślepka	1

#### ZAKRES STOSOWANIA

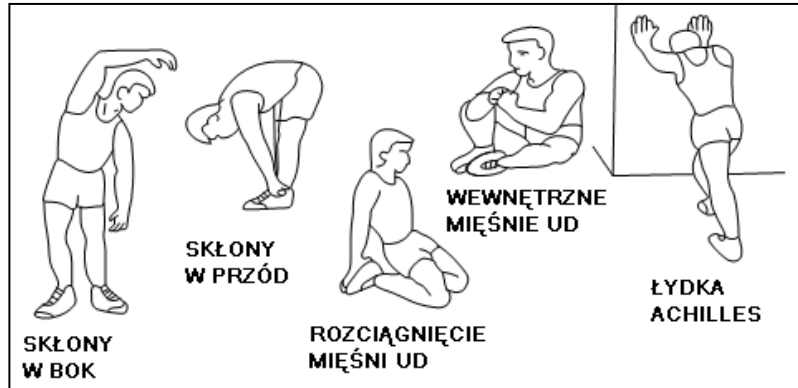
**Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS3859 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## **INSTRUKCJA ĆWICZEŃ**

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

### Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



### Ćwiczenia

#### Wyciskanie sztangi 1

**Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy postaw płasko na podłożu. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głową uginając ręce w łokciach i prostując.**

#### Wyciskanie sztangi 2

**Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głową uginając ręce w łokciach i prostując.**

#### Wyciskanie sztangi na stojąco

**Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę jak na zdjęciu.**

#### Wyciskanie nogami przodem

**Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.**

#### Wyciskanie nogami tyłem

**Położ się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.**

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

### **PRECAUTIONS**

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. A spotter is recommended during exercise.
13. This machine is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.
14. Maximum user's weight: 300 lbs.
15. Maximum weight on uprights: 600 lbs.
16. Maximum weight on leg developer: 100 lbs.



### **CARE AND MAINTENANCE**

1. Inspect and tighten all parts before using the machine.
2. The machine can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.

### **SPECIFICATION:**

**Netto weight: 40,50 kg**

**Dimensions: 1640x1100x1650mm**

**Maximum load of product: 270kg**

**For barbell bracket: 135kg**

**For extrusion press down: 45kg**

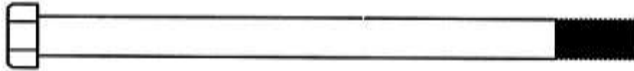
**Max. User Weight: 135kg**

**WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

# HARDWARE PACK

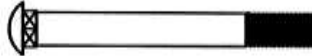
NOTE: The following parts are not drawn to scale. Please use your own ruler to measure the size.



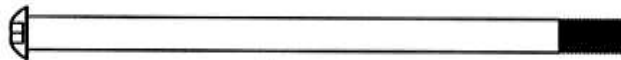
#31 M12 x 5 3/4" Hex Bolt (Qty 1)



#32 M10 x 3 5/8" Carriage Bolt (Qty 4)



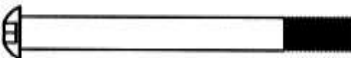
#33 M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (Qty 7)



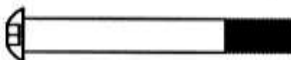
#34 M10 x 5 1/2" Allen Bolt (Qty 1)



#35 M10 x 3 5/8" Allen Bolt (Qty 3)



#36 M10 x 3 1/8" Allen Bolt (Qty 1)



#37 M10 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 1)



#38 M8 x 1 5/8" Allen Bolt (Qty 5)



#39 M8 x 5/8" Allen Bolt (Qty 4)



#30 Spring Clip (Qty 1)



#40 Ø 1" Washer (Qty 2)



#43 M12 Aircraft Nut (Qty 1)



#41 Ø 3/4" Washer (Qty 22)



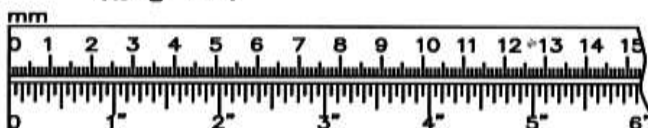
#42 Ø 5/8" Washer (Qty 9)



#44 M10 Aircraft Nut (Qty 16)



#20 Ø 5/8" Bushing (Qty 2)



# ASSEMBLY INSTRUCTION

Tools Required For Assembling the Machine: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches. NOTE: It is strongly recommended for two or more people to assemble this machine to avoid possible injury.

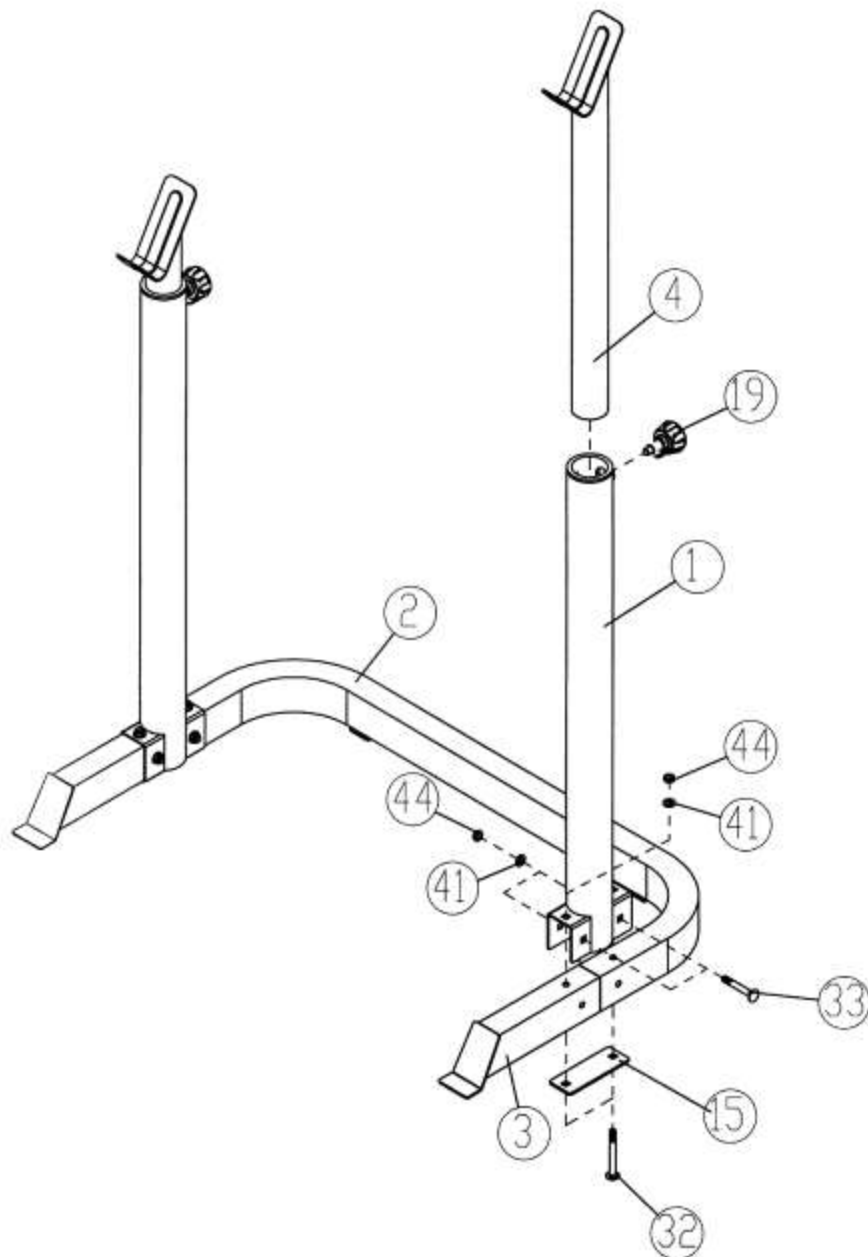
## STEP 1 (See Diagram 1)

D.) Attach one Base Frame (#3) to the Rear Base Frame (#2). Attach an Upright Beam (#1) onto the Base Frame and Rear Base Frame. Secure them together with two M10 x 3 5/8" Carriage Bolts (#32), one 5 1/2" x 2" Bracket (#15), two Ø 3/4" Washer (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44) from bottom. Secure with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#33), two Ø 3/4" Washer (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44) from side. **Do not tighten the Nuts and Bolts yet.** Repeat the same procedure to install the other side.

E.) **Securely tighten all Nuts and Bolts.**

F.) Insert two Crutches (#4) into the two Upright Beams. Insert two M18 Lock Knobs (#19) through the selected holes to obtain desired height.

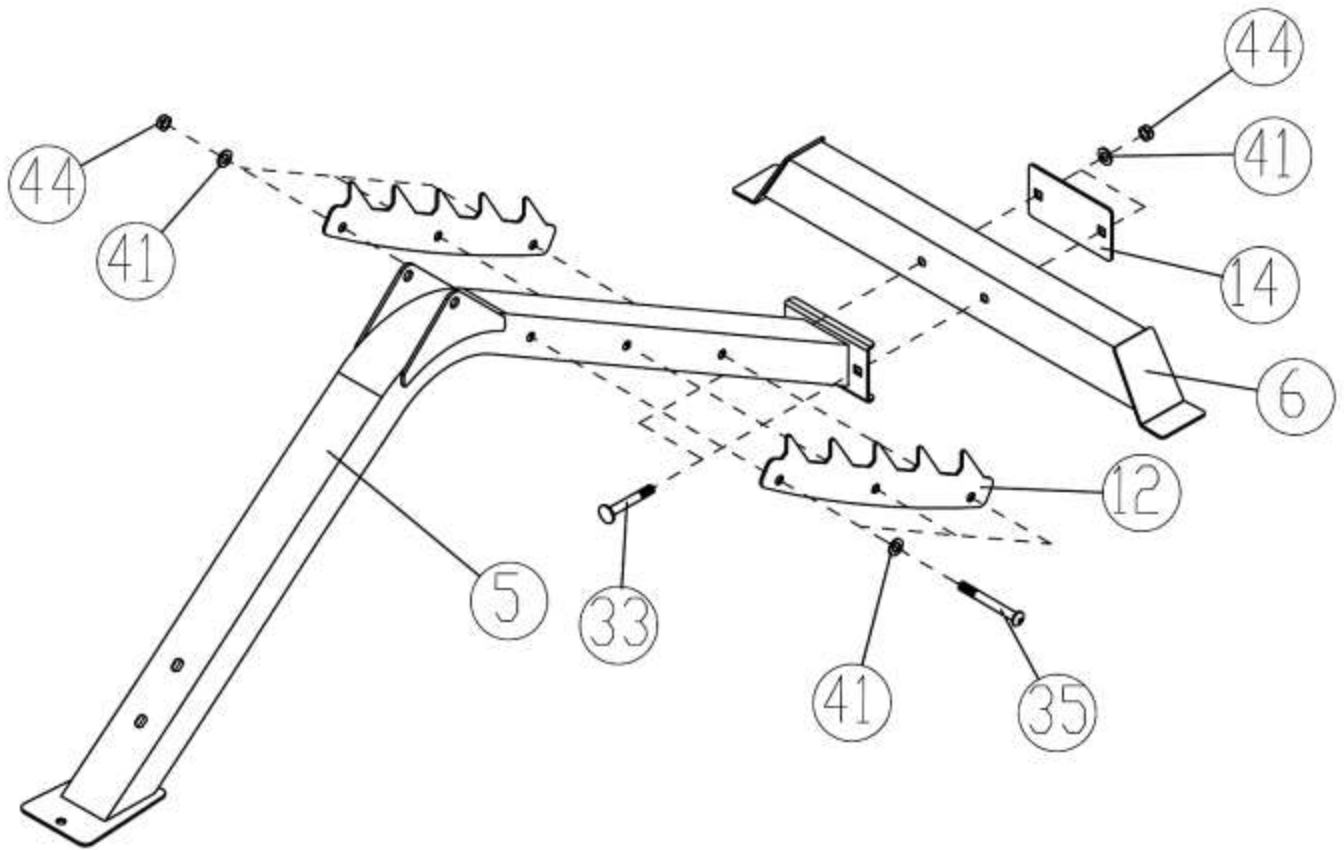
**DIAGRAM 1**



## STEP 2 (See Diagram 2)

- C.) Attach the Main Seat Support (#5) to the Rear Stabilizer (#6). Secure it with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#33), one 5 1/8" x 2 3/4" Bracket (#14), two Ø 3/4" Washers (#41), and two M10 Aircraft Nuts (#44).
- D.) Attach the two Incline Support Frames (#12) to the Main Seat Support. Secure them to the Main Seat Support with three M10 x 3 5/8" Allen Bolts (#35), six Ø 3/4" Washers (#41), and three M10 Aircraft Nuts (#44).

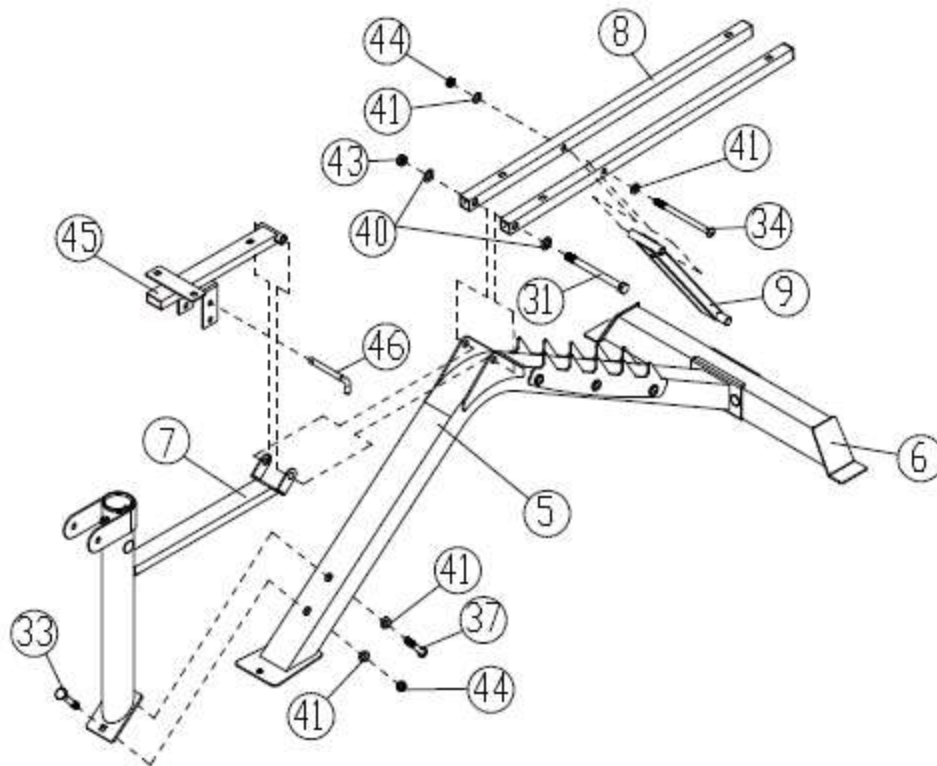
**DIAGRAM 2**



### STEP 3 (See Diagram 3)

- F.) Attach the pivot on the Leg Developer Holder (#45) to the open bracket (#7) and bracket on the Main Seat Support (#5). Attach the bottom of Leg Developer Holder to the Main Seat Support. Secure it with one M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (#33) from front, one M10 x 2 1/2" Allen Bolt (#37) from rear, two Ø 3/4" Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44) and pin (#46).
- G.) Attach the Incline Support (#9) to the side-holes on the two Backrest Supports (#8). Align the holes. Secure it with one M10 x 5 1/2" Allen Bolt (#34), two Ø 3/4" Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44).
- H.) Attach the holes on the end of the Backrest Supports (#12) to the bracket on the Main Seat Support. Align the holes. Secure the two Backrest Supports to the bracket, and the pivot on Leg Developer Holder together with one M12 x 5 3/4" Hex Bolt (#31), two Ø 1" Washers (#41), and one M12 Aircraft Nut (#44).
- I.) Do not over tighten the Nuts and Bolts. Make sure the Backrest Supports and Backrest Incline are able to swivel.
- J.) Place the other ends of Incline Support onto the selected slot on Incline Support Frames (#12) to hold the Backrest Incline in position.

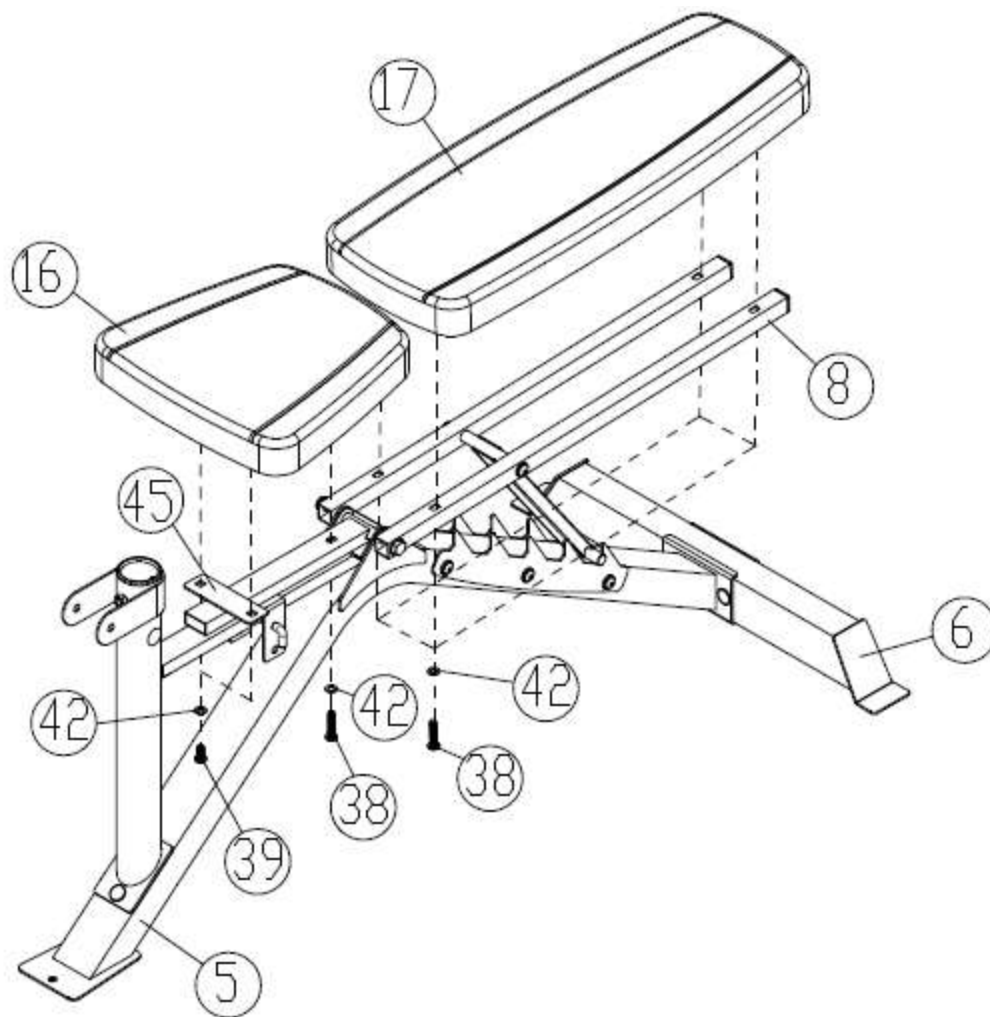
**DIAGRAM 3**



### STEP 4 (See Diagram 4)

- C.) Attach the Backrest Board (#17) to the Backrest Supports (#8). Secure it with four M8 x 1 5/8" Allen Bolts (#38) and four Ø 5/8" Washers (#42).
- D.) Place the Seat Pad (#16) onto the seat bracket (#45). Secure it with one M8 x 1 5/8" Allen Bolts (#38), two M8 x 5/8" Allen Bolts (#39), and two Ø 5/8" Washers (#42).

## DIAGRAM 4



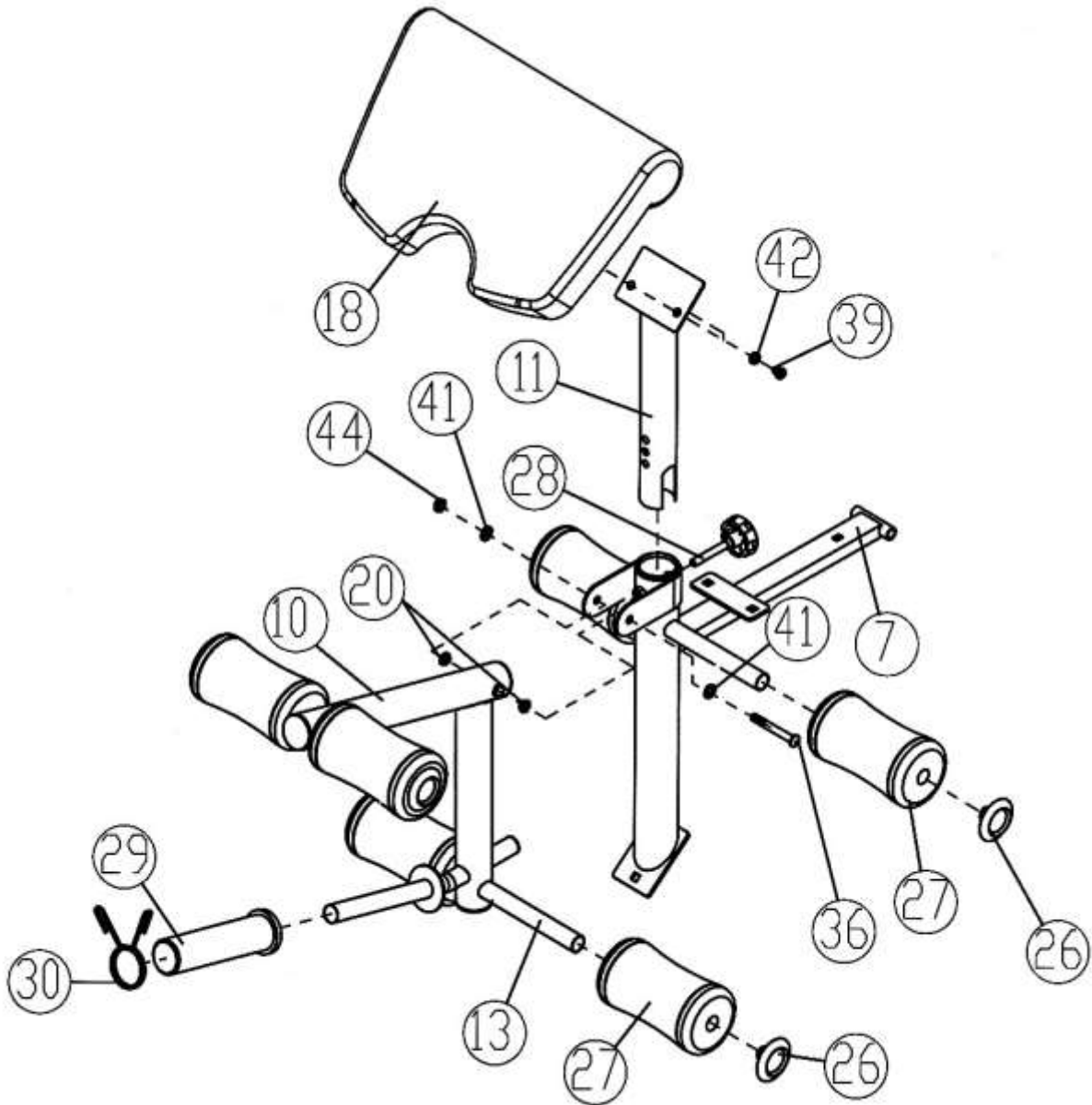
### STEP 5 (See Diagram 5)

- G.) Attach two  $\text{Ø } 5/8$ " Bushings (#20) to the Leg Developer (#10). Attach the Leg Developer to the Leg Developer Holder (#7). Secure it with one M10 x 3 1/8" Allen Bolt (#36), two  $\text{Ø } 3/4$ " Washers (#41), and one M10 Aircraft Nut (#44).
- H.) Insert three Foam Tubes (#13) halfway through the holes on the Leg Developer and Leg Developer Holder. Push six Foam Rolls (#27) onto the Tubes from both ends. Plug six Foam Roll End Caps (#26) into the ends.
- I.) Slide an Olympic Sleeve (#29) onto the weight post on Leg Developer. Attach a Spring Clip (#30) onto the Sleeve.
- J.) Attach the Arm Curl Pad (#18) to the Arm Curl Stand (#11). Secure it with two M8 x 5/8" Allen Bolts (#39) and two  $\text{Ø } 5/8$ " Washers (#42).



- K.) Insert the Arm Curl Stand into the Leg Developer holder. Use the M10 Lock Knob (#28) to lock the Arm Curl Stand in position.
- L.) Remove the Arm Curl Stand when doing Leg Developer exercises.

**DIAGRAM 5**



**PARTS LIST**

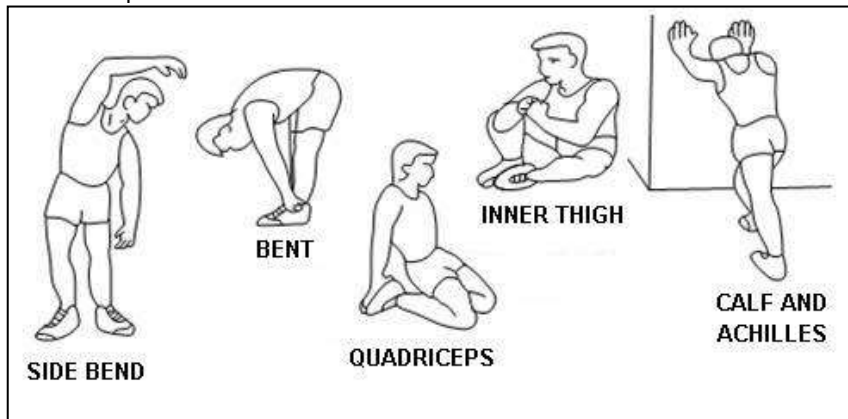
<b>KEY NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QUANTITY</b>
1	Upright Beam	2
2	Rear Base Frame	1
3	Base Frame	2
4	Crutch	2
5	Main Seat Support	1
6	Rear Stabilizer	1
7	Leg Developer Holder	1
8	Backrest Support	2
9	Incline Support	1
10	Leg Developer	1
11	Arm Curl Stand	1
12	Incline Support Frame	2
13	Foam Tube	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Bracket	1
15	5 1/2" x 2" Bracket	2
16	Seat Pad	1
17	Backrest Board	1
18	Arm Curl Pad	1
19	M18 Lock Knob	2
20	Ø 5/8" Bushing	2
21	Ø 3" Sleeve	2
22	Ø 2 3/8" Sleeve	1
23	1" Square End Cap	2
24	Ø 1" End Cap	2
25	Ø 2" End Cap	3
26	Foam Roll End Cap	6
27	Foam Roll	6
28	M10 Lock Knob	1
29	Olympic Sleeve	1
30	Spring Clip	1
31	M12 x 5 3/4" Hex Bolt	1
32	M10 x 3 5/8" Carriage Bolt	4
33	M10 x 2 3/4" Carriage Bolt	7
34	M10 x 5 1/2" Allen Bolt	1
35	M10 x 3 5/8" Allen Bolt	3
36	M10 x 3 1/8" Allen Bolt	1
37	M10 x 2 1/2" Allen Bolt	1
38	M8 x 1 5/8" Allen Bolt	5
39	M8 x 5/8" Allen Bolt	4
40	Ø 1" Washer	2
41	Ø 3/4" Washer	22
42	Ø 5/8" Washer	9
43	M12 Aircraft Nut	1
44	M10 Aircraft Nut	16
45	Pad frame	1
46	L-shaped Pin	1
47	End cap (1 3/8x3/4")	1

## TERMS OF REFERENCES

Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS5730 is class H item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.

## TRAINING INSTRUCTION

### 1. Warm-Up



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

### 2. Exercises

#### Bench Press 1

While lying comfortably on a bench, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.

#### Bench Press 2

While lying comfortably on a bench, legs based on leg developer, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.

#### Wide Stance Squats

Take a wide stance with toes pointing out while holding a dumbbell with both hands. While keeping your back straight and head up, bend at the knees until your thighs are parallel with the floor or the dumbbell is just above the floor and not touching it. Reverse the order to bring your body back up.

#### Seated Calf Raises

Sit on the machine with your thighs underneath the pads. Lower your heels as low as you can and then raise them as high as you can. Repeat.

#### Leg Curl

Lie on the machine comfortably while hooking your legs underneath the pad. Then raise the weight until comfortable, while holding on to the hand grips (as shown).

## **BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY**

Výrobek je určen výhradně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Dodržujte následující rady:

1. Před započatím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započatím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů. Trénink může být započat pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození. Pouze tehdy bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pedálům a motorům, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba ihned opravit nebo vyměnit. Do té doby je užívání zařízení zakázáno.
9. Nevkládejte do otvorů žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet. Do okolí zařízení neumísťujte žádné ostré předměty.
11. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.**

### **TECHNICKÁ DATA**

Hmotnost netto – 40,50 kg

Rozměry: 1640x1100x1650mm

Maximální zatížení výrobku: 270kg

Maximální hmotnost uživatele: 135kg

Maximální zatížení držadel činky: 135kg

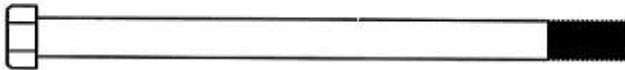
Max. zatížení částí pro posilování nohou: 45kg

### **ÚDRŽBA**

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopypotu, neboť kyselá pH může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

## SEZNAM ČÁSTÍ

**POZNÁMKA:** Následující části nejsou zobrazeny ve skutečné velikosti. K přeměření částí použijte vlastní metr.



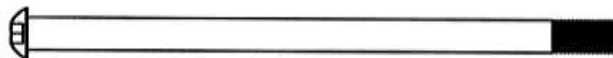
#31 M12x5 3/4" Hexagonální šroub (1ks)



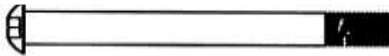
#32 M10x3 5/8" Nosný šroub (4ks)



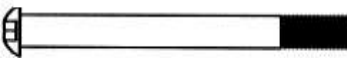
#33 M10x2 3/4" Nosný šroub (7ks)



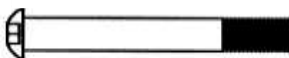
#34 M10x5 1/2" Imbusový šroub (1ks)



#35 M10x3 5/8" Imbusový šroub (3ks)



#36 M10x3 1/8" Imbusový šroub (1ks)



#37 M10x2 1/2" Imbusový šroub (1ks)



#38 M8x1 5/8" Imbusový šroub (5ks)



#39 M8x 5/8" Imbusový šroub (4ks)



#40 Ø1" Podložka (2ks)



#41 Ø3/4" Podložka (22ks)



#44 M10 Matice (16ks)



#30 Pružinová svorka (1ks)



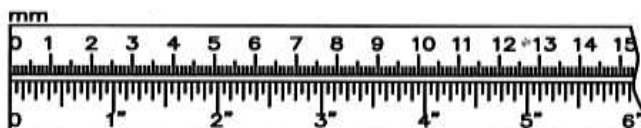
#43 M12 Matice (1ks)



#42 Ø5/8" Podložka (9ks)



#20 Ø5/8" Pouzdro (2ks)



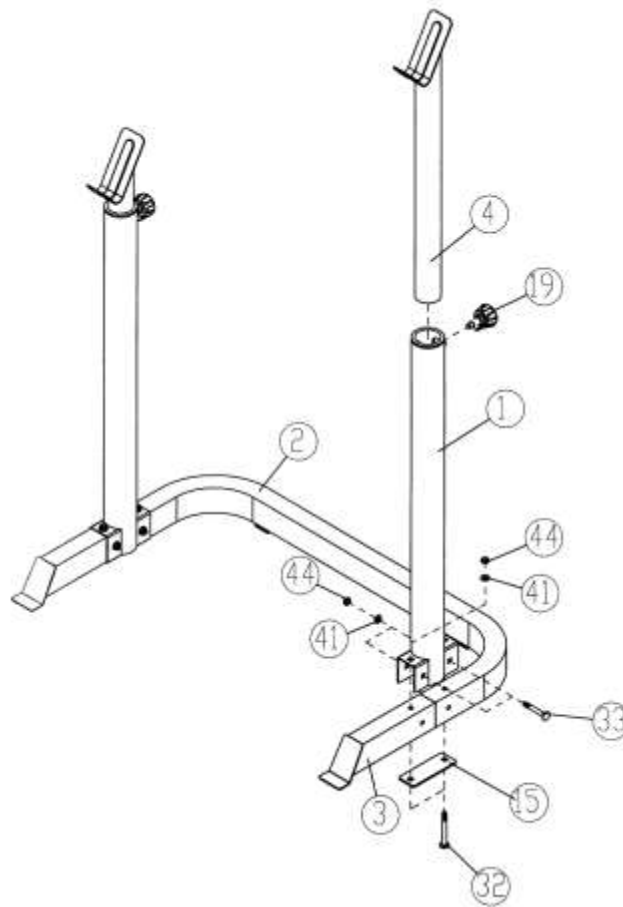
## NÁVOD MONTÁŽE

Nářadí potřebné k sestavení zařízení: Dva stavitelné klíče a imbusové klíče. **POZNÁMKA:** K sestavení je potřeba dvou nebo více osob, aby se předešlo úrazům.

### KROK 1 (Viz obr. 1)

- A.) Připevněte základnu (#3) k zadní základně (#2). Připevněte svislý profil (#1) k základně a zadní základně. Vše zespodu zabezpečte pomocí dvou nosných šroubů M10 x 3 5/8" (#32), jedné destičky 5 1/2" x 2" (#15), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44). Dále vše zabezpečte z boku pomocí dvou nosných šroubů M10 x 2 3/4" (#33), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44). **Zatím šrouby a matice nedotahujte úplně.** Stejně postupujte v případě montáže na druhé straně.
- B.) **Dotáhněte úplně všechny šrouby a matice.**
- C.) Vložte držadla činky (#4) do svislých rámců. Vložte oba regulační šrouby M18 (#19) do vybraných děr za účelem volby výšky držadel činky.

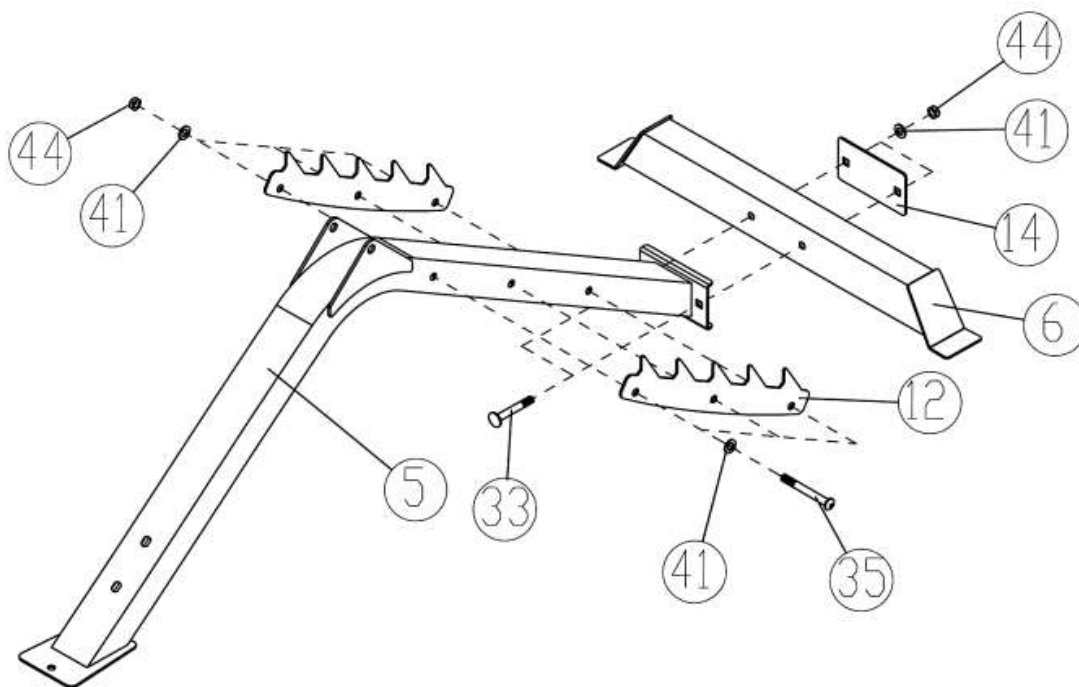
Obr. 1



## KROK 2 (Viz obr. 2)

- A.) Připevněte rám sedadla (#5) k zadnímu stabilizátoru (#6). Vše zabezpečte pomocí dvou nosných šroubů M10 x 2 3/4" (#33), jedné destičky 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a dvou matic M10 (#44).
- B.) Připevněte dva rámy nastavení sklonu (#12) k rámu sedadla. Vše zabezpečte pomocí tří imbusových šroubů M10 x 3 5/8" (#35), šesti podložek Ø 3/4" (#41) a tří M10 matic (#44).

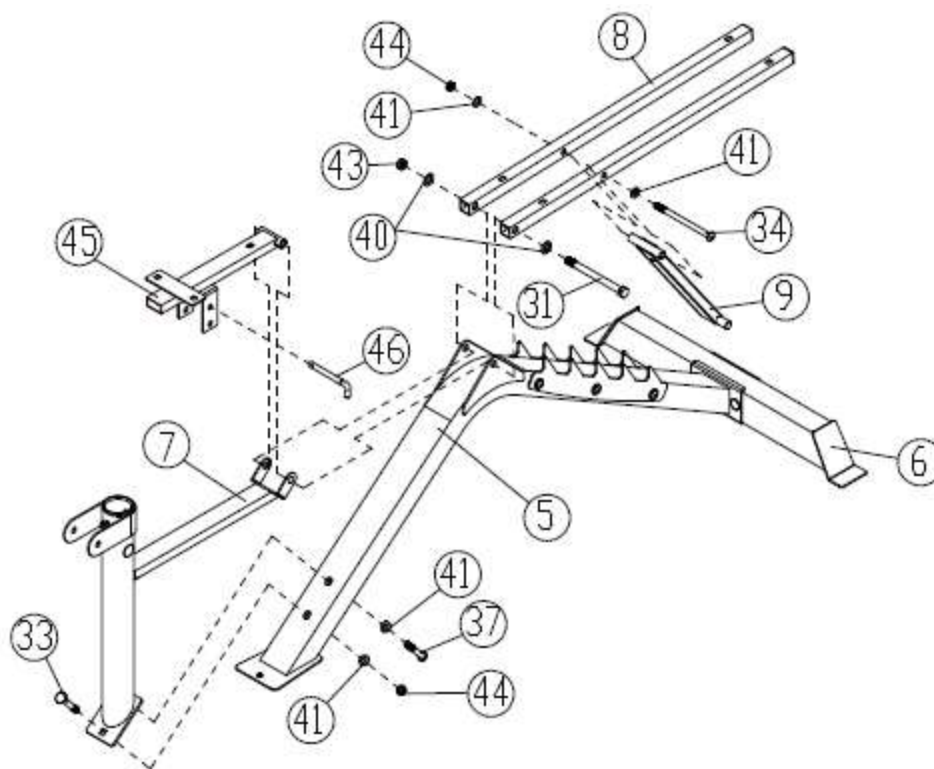
Obr. 2



### KROK 3 (Viz obr. 3)

- A.) Připevněte sloupek posilovače nohou (#7) k destičce (#45) a destičce rámu sedadla (#5). Připevněte zadní část posilovače nohou k támu sedadla. Vše zabezpečte zepředu pomocí nosného šroubu M10 x 2 3/4" (#33), zezadu pomocí imbusového šroubu M10 x 2 1/2" (#37), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a matice M10 (#44) a (#46).
- B.) Připevněte podpěradlo sklonu (#9) k bočním otvorům v rámu opěradla (#8). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M10 x 5 1/2" (#34), dvou podložek Ø 3/4" (#41) a matice M10 (#44).
- C.) Přiložte otvory na konci podpěr opěradla k destičce rámu sedadla. Zabezpečte podpěry opěradla a sloupek posilovače nohou pomocí hexagonálního šroubu M12 x 5 3/4" (#31), dvou podložek Ø 1" (#41) a matice M12 (#44).
- D.) Nedotahujte šrouby a matice příliš. Ujistěte se, že jsou podpěry opěradla a podpěradlo sklonu schopny se volně pohybovat.
- E.) Umístěte druhý konec podpěradla sklonu do zvolené drážky rámu nastavení sklonu (#12) tak, aby byla dána pozice podpěradla sklonu.

Obr. 3

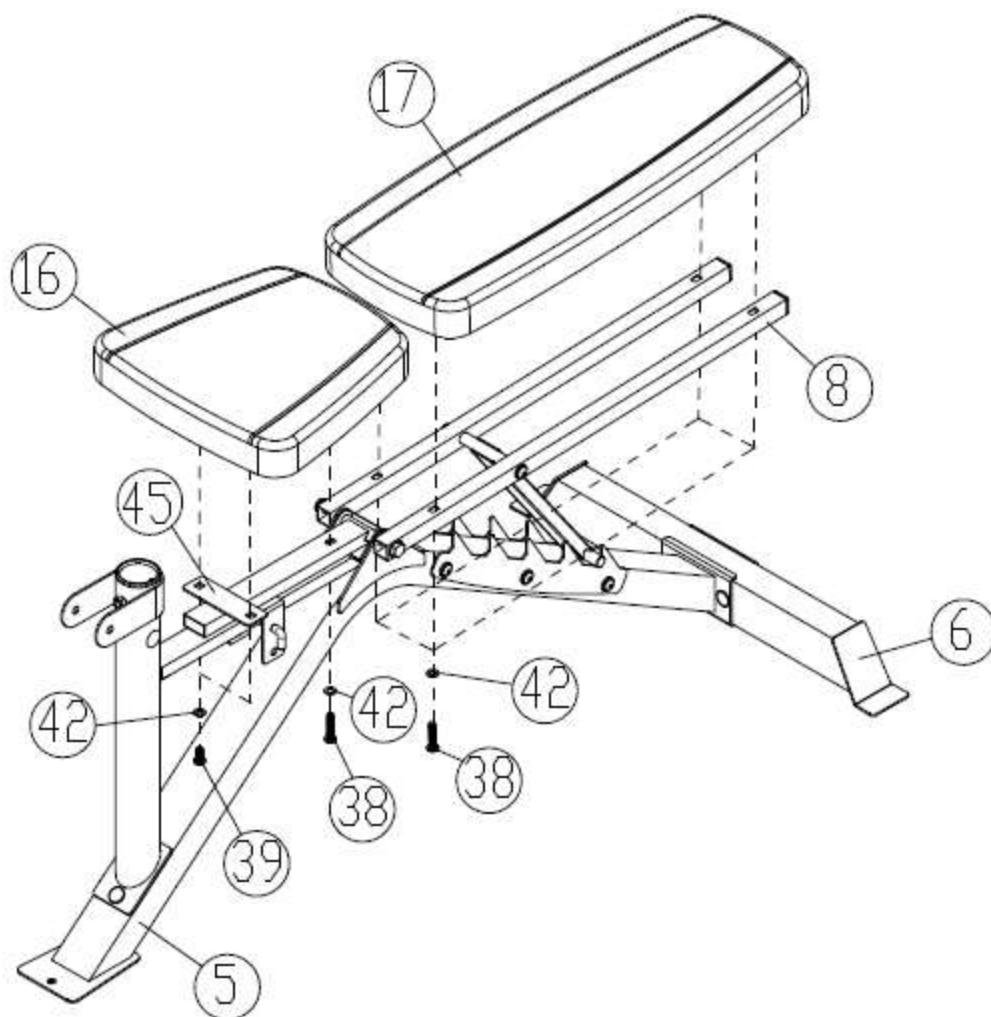




**KROK 4 (Viz obr. 4)**

- A.) Připevněte opěradlo (#17) k rámu opěradla (#8). Vše zabezpečte pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 1 5/8" (#38) a čtyř podložek Ø 5/8" (#42).
- B.) Umístěte sedadlo (#16) na destičku sedadla nacházející se na držadle posilovače nohou (#45). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M8 x 1 5/8" (#38), dvou imbusových šroubů M8 x 5/8" (#39) a dvou podložek Ø 5/8" (#42).

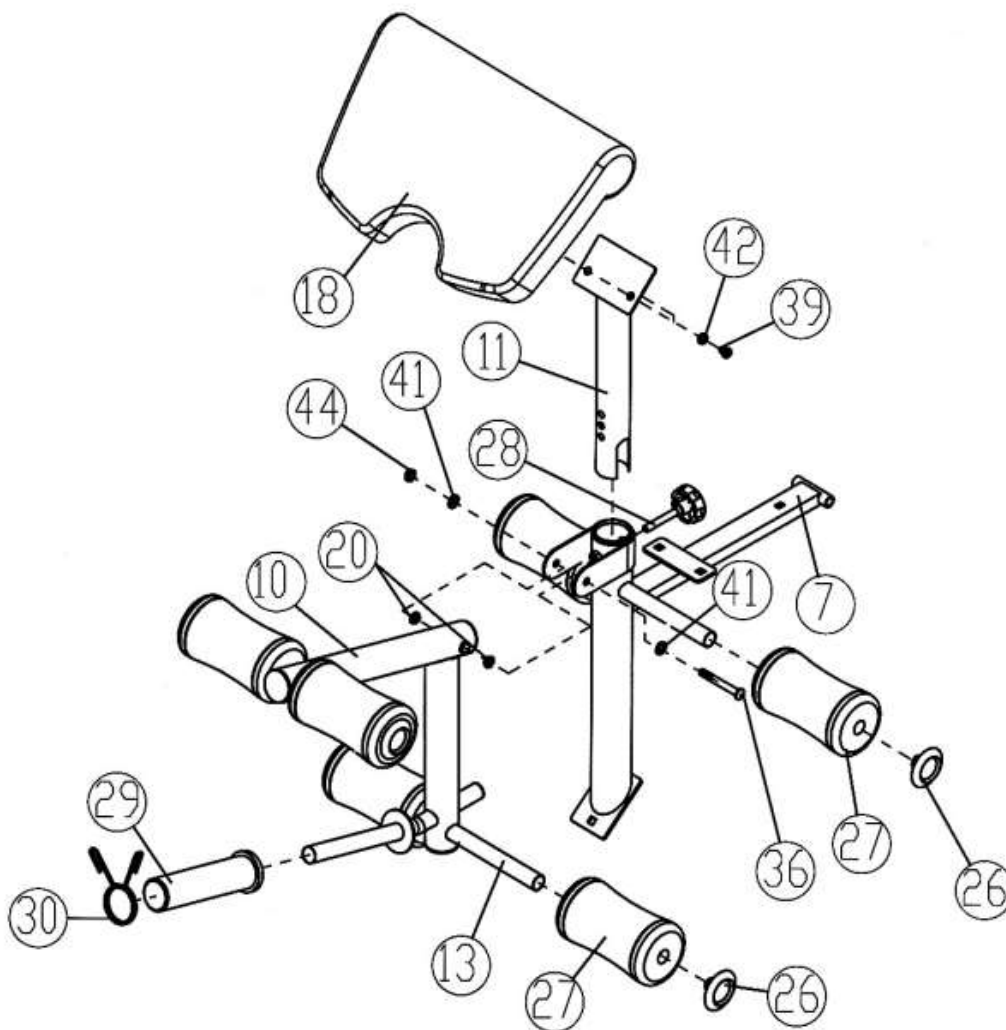
**Obr. 4**



**KROK 5 (Viz obr. 5)**

- A.) Připevněte dvě pouzdra  $\varnothing 5/8''$  (#20) k posilovači nohou (#10). Připevněte posilovač nohou k držadlu posilovače nohou (#7). Vše zabezpečte pomocí imbusového šroubu M10 x 3 1/8'' (#36), dvou podložek  $\varnothing 3/4''$  (#41) a matice M10 (#44).
- B.) Protáhněte tyče na pěnovky (#13) otvory v posilovači nohou a držadlem posilovače nohou. Nasadte šest pěnovek (#27) na konce těchto tyčí. Nasadte koncovky pěnovek (#26) na jejich konce.
- C.) Nasuňte olympijskou objímku (#29) na tyč pro závaží nacházející se na posilovači nohou. Připevněte pružinovou svorku (#30) na objímku.
- D.) Připevněte podpěradlo (#18) k rámu podpěradla (#11). Vše zabezpečte pomocí dvou imbusových šroubů M8 x 5/8'' (#39) a dvou podložek  $\varnothing 5/8''$  (#42).
- E.) Vložte rám podpěradla do posilovače nohou. Použijte regulační šroub M10 (#28) k zajištění jeho pozice.
- F.) Odstraňte rám podpěradla během cvičení s posilovačem nohou.

**Obr. 5**



## SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	POPIS	POČET
1	Svislý profil	2
2	Zadní základna	1
3	Základna	2
4	Držadla činky	2
5	Rám sedadla	1
6	Zadní stabilizátor	1
7	Držadlo posilovače nohou	1
8	Rám opěradla	2
9	Podpěradlo sklonu	1
10	Rám posilovače nohou	1
11	Rám podpěradla	1
12	Rám nastavení sklonu	2
13	Tyč na pěnovku	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Destička	1
15	5 1/2" x 2" Destička	2
16	Sedadlo	1
17	Opěradlo	1
18	Podpěradlo	1
19	M18 Regulační šroub	2
20	Ø 5/8" Pouzdro	2
21	Ø 3" Objímka	2
22	Ø 2 3/8" Objímka	1
23	1" Čtvercová koncovka	2
24	Ø 1" Koncovka	2
25	Ø 2" Koncovka	3
26	Koncovka pěnovky	6
27	Pěnovka	6
28	M10 Regulační šroub	1
29	Olympijská objímka	1
30	Pružinová svorka	1
31	M12 x 5 3/4" Hexagonální šroub	1
32	M10 x 3 5/8" Nosný šroub	4
33	M10 x 2 3/4" Nosný šroub	7
34	M10 x 5 1/2" Imbusový šroub	1
35	M10 x 3 5/8" Imbusový šroub	3
36	M10 x 3 1/8" Imbusový šroub	1
37	M10 x 2 1/2" Imbusový šroub	1
38	M8 x 1 5/8" Imbusový šroub	5
39	M8 x 5/8" Imbusový šroub	4
40	Ø 1" Podložka	2
41	Ø 3/4" Podložka	22
42	Ø 5/8" Podložka	9
43	M12 Matice	1
44	M10 Matice	16
45	Podpora	1
46	Kolik	1
47	Koncovka	1

## **URČENÍ LAVIČKY**

Lavice pod činku je zařízením určeným k procvičování břišních, ramenních a prsních svalů. Lavice pod činku je zařízením třídy H určeným k domácímu použití. Není určeno k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

## **CVIKY**

Cyklus tréninků Vám zaručí zlepšení kondice, růst svalů a ve spojení s dietou a snížením počtu kalorií umožní shodit nadbytečná kila.

### **1. Rozcvička**

Tato fáze Vám pomůže urychlit proudění krve, což umožní efektivnější procvičení svalů. Správně provedená rozcvička snižuje riziko úrazu. Je doporučeno provádět rozcvičku pomocí cviků níže zobrazených. Každý z těchto cviků by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jestliže ucítíte bolest, rozcvičku ukončete.



### **2. Příklady cviků (ilustrační- nemusí zcela odpovídat danému typu lavičky))**

#### **Zvedání činky 1**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřena o opěradlo, chodidla mějte celou plochou na podlaze. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následným narovnáním.

#### **Zvedání činky 2**

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřená o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru na nohy, nohy ohněte v kolenou. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následným narovnáním.

#### **Zvedání činky ve stoje**

Stoupněte si za lavičku, ohněte nohy v kolenou, hřídél si položte na ramena. Provádějte dřepy dle obrázku vlevo.

#### **Posilování nohou - zepředu**

Sedněte si na sedadlo lavičky, nohy umístěte pod dolní vzpěru na nohy. Nohy zvedejte jejich narovnáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hřídele.

#### **Posilování nohou - zezadu**

Lehněte si na sedadlo lavičky tvář dolů, nohy umístěte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy jejich ohýbáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hřídele.

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR SICHERHEIT

### VORSICHTSMAßNAHMEN

Die Hantelbank ist mit **Einhaltung optimaler Sicherheit** während der Benutzung konstruiert. Zum Zeitpunkt der Übungen sollten jedoch einige **Vorsichtsmaßnahmen** getroffen werden. Vergessen Sie nicht, die **gesamte Bedienungsanleitung** zu lesen, bevor Sie das Gerät installieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden **Vorsichtsmaßnahmen**:

1. Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. **LASSEN SIE KEINE** Kinder ohne Aufsicht im selben Raum wie die Maschine.
2. Es darf immer nur eine Person die Maschine bedienen.
3. Wenn der Benutzer unter Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen Symptomen leidet, sollte das Training unterbrochen und **SOFORT** ein Arzt kontaktiert werden.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät **NICHT** in Wassernähe oder im Freien.
5. Berühren Sie keine beweglichen Teile.
6. Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Tragen Sie **KEINE** langen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Wir empfehlen die Verwendung von Lauf- oder Aerobic-Schuhen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde. Verwenden Sie **KEIN** Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
8. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Aufsicht einer geschulten Person oder eines Arztes verwenden.
10. Führen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer eine Reihe von Streck-Übungen durch, die Ihren Körper und Ihre Muskeln richtig aufwärmen.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht richtig funktioniert.
12. Während der Übungen wird ein Beobachter empfohlen.
13. Dieses Gerät wurde für den privaten Gebrauch entwickelt und ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
14. Das maximale Gewicht des Benutzer beträgt: 135 kg
15. Maximales Gewicht für die Stützen der Hantelbank beträgt: 270 kg
16. Maximales Gewicht für die Beinpresse: 45 kg



BITTE EINEN FREIRAUM VON MINDESTENS 0,6m VON DEM AUF DEM BILD DARGESTELLTEN TRAINIGSRAUM

### INSTANDHALTUNG:

1. Überprüfen Sie alle Teile und ziehen Sie die Schrauben fest, bevor Sie das Gerät verwenden.
2. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden Flüssigwaschmittel gereinigt werden. **KEINE** Lösungsmittel verwenden.

### TECHNISCHE DATEN:

**Nettogewicht – 40.50 kg**

**Größe: 1640x1100x1650mm**

**Maximale Produktbelastung: 270kg**

**Für die Hantel-Stütze: 135kg**

**Maximales Gewicht für die Beinpresse: 45kg**

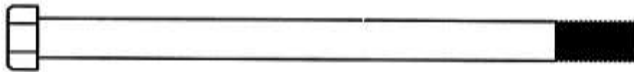
**Max. Gewicht des Benutzer: 135kg**

**ACHTUNG: VOR DEM BEGINN EINES ÜBUNGSPROGRAMMS SOLLTE EIN ARZT KONSULTIERT WERDEN. AUCH PERSONEN ÜBER 35 JAHREN SOWIE PERSONEN MIT GESUNDHEITSPROBLEMEN SOLLTEN SICH VORAB BEI IHREM ARZT INFORMIEREN. LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES AUFMERKSAM DURCH. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN DES BENUTZERS ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:**

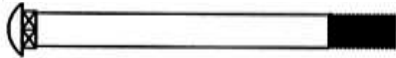
**BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG.**

# STÜCKLISTE

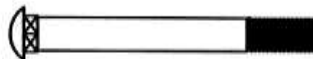
**WICHTIG:** Teile sind nicht im tatsächlichen Maßstab gezeichnet. Bitte messen Sie sie selbst mit einem Lineal.



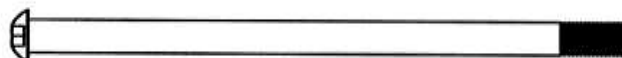
#31 M12x5 3/4" Sechskantschraube (1Stk.)



#32 M10x3 5/8" Schloßschraube (4Stk.)



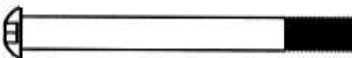
#33 M10x5 3/4" Schloßschraube (1Stk.)



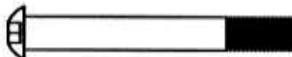
#34 M10x5 1/2" Imbusschraube (1Stk.)



#35 M10x3 5/8" Imbusschraube (3Stk.)



#36 M10x3 1/8" Imbusschraube (1Stk.)



#37 M10x2 1/2" Imbusschraube (1Stk.)



#38 M8x1 5/8" Imbusschraube (5Stk.)



#39 M8x 5/8" Imbusschraube (4Stk.)



#40 Ø1" Unterlegscheibe (2Stk.)



#41 Ø3/4" Unterlegscheibe (22Stk.)



#44 M10 Selbsthemmende Mutter (16Stk.)



#30 Klemme (1Stk.)



#43 M12 Selbsthemmende Mutter (1Stk.)



#42 Ø5/8" Unterlegscheibe (2Stk.)



#20 Ø5/8" Blende (2ks)



## MONTAGEANLEITUNG

Für die Montage benötigtes Werkzeug: zwei verstellbare Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel.

**ACHTUNG:** Um Verletzungen zu vermeiden, empfehlen wir den Zusammenbau durch zwei oder mehr Personen.

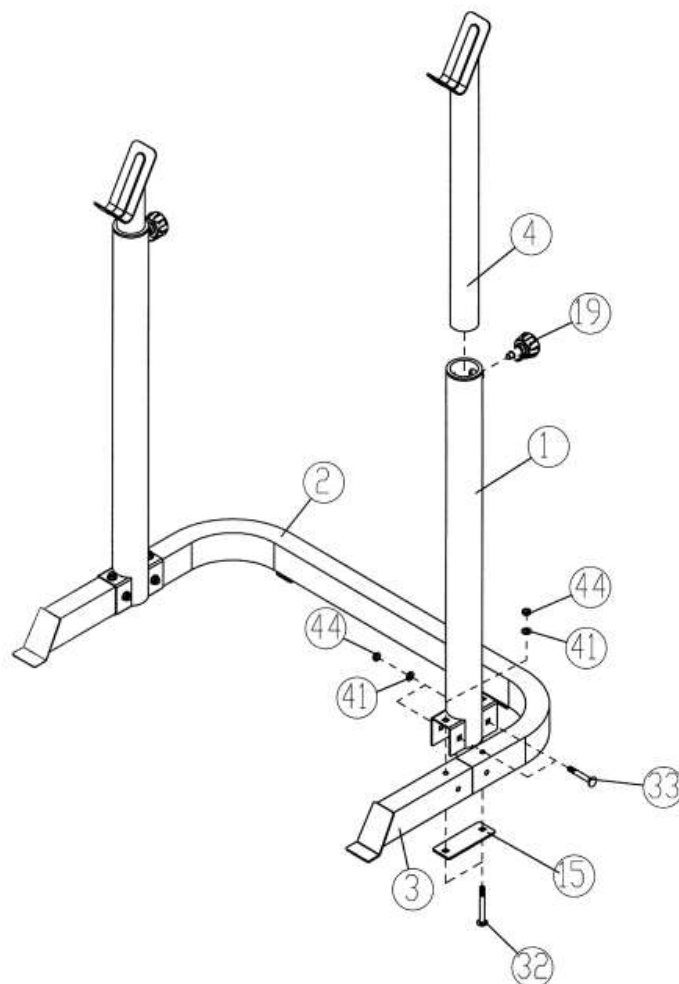
### SCHRITT 1 (siehe Diagramm 1)

D.) Befestigen Sie einen Grundrahmen (#3) an den hinteren Grundrahmen (#2) an. Den Balken (#1) am Grundrahmen und am hinteren Grundrahmen montieren. Befestigen Sie beide in dem Sie zwei zwei Schloßschraube M10 x 3 5/8" (#32), eine Unterlegscheibe 5 1/2" x 2" (#15), zwei Unterlegscheiben  $\text{\O} \frac{3}{4}$ " (#41), sowie zwei selbsthemmende Muttern M10 (#44). verwenden Befestigen Sie an der Seite zwei Schloßschrauben M10 x 2 3/4" (#33), zwei Unterlegscheiben  $\text{\O} \frac{3}{4}$ " (#41) sowie zwei selbsthemmende Muttern M10 (#44). **Ziehen Sie die Muttern und Schrauben noch nicht fest.** Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um die andere Seite zu montieren.

**E.) Ziehen Sie dann alle Muttern und Schrauben ordentlich und fest an.**

F.) Befestigen Sie die beiden Stangen (#4) an den Haltestangen. Setzen Sie zwei M18-Knäufe (Nr. 19) in die Bohrungen ein und stellen Sie mit deren Hilfe die gewünschte Höhe ein.

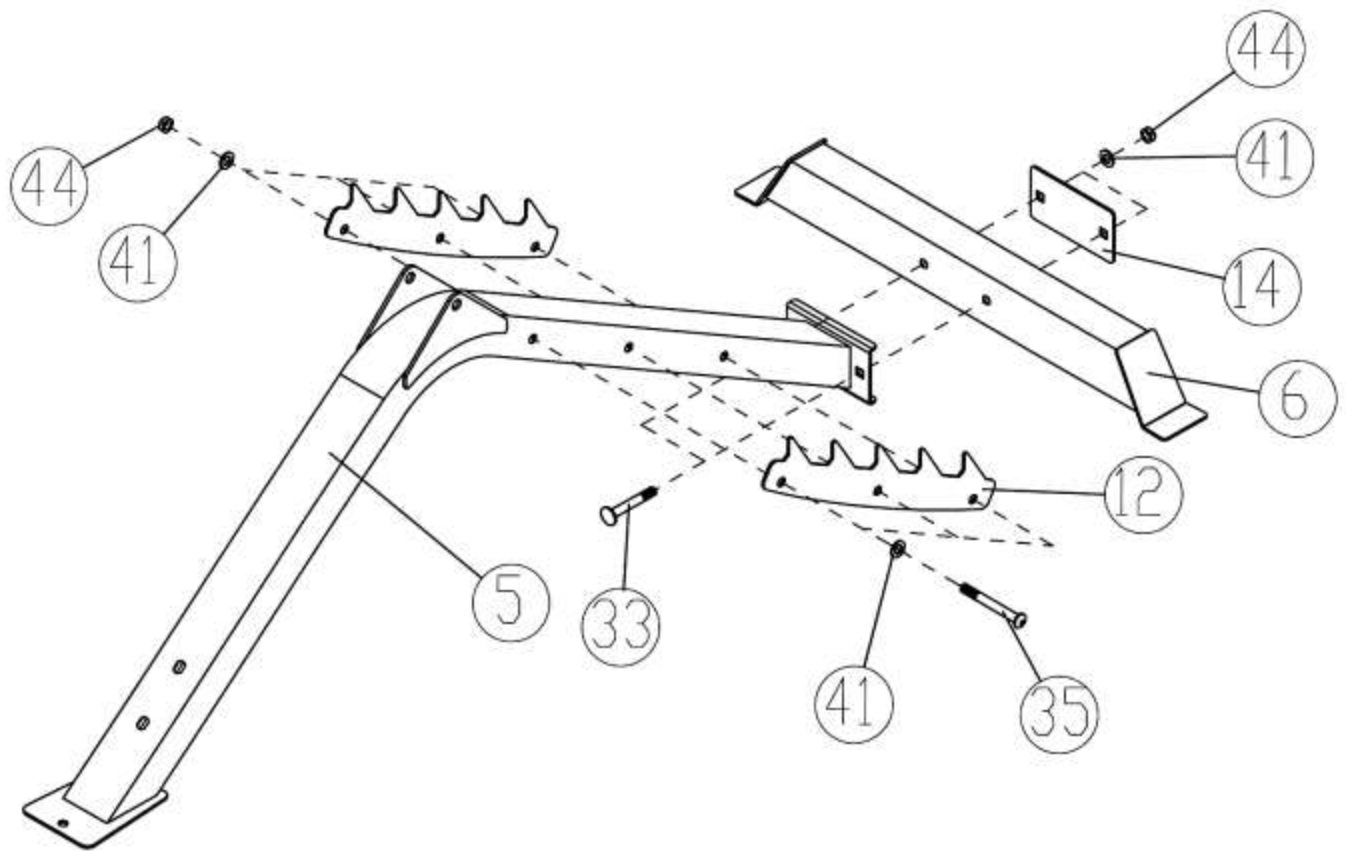
### DIAGRAMM 1



## SCHRITT 2 (siehe Diagramm 2)

- C.) Befestigen Sie die Hauptrückenlehne des Stuhls (#5) am hinteren Stabilisator (#6). Befestigen Sie sie mithilfe von zwei Schloßschrauben M10 x 2 3/4" (#33), einer Unterlegscheibe 5 1/8" x 2 3/4" (#14), zwei Unterlegscheiben Ø 3/4" (#41), sowie zwei selbsthemmenden Muttern M10 (#44).
- D.) Befestigen Sie mit zwei Hilfe-Unterlagen (#12) an der Hauptrückenlehne unter Verwendung von drei Imbusschrauben M10 x 3 5/8" (#35), sechs Unterlegscheiben Ø 3/4" (#41) sowie drei selbsthemmenden Muttern (#44).

**DIAGRAMM 2**

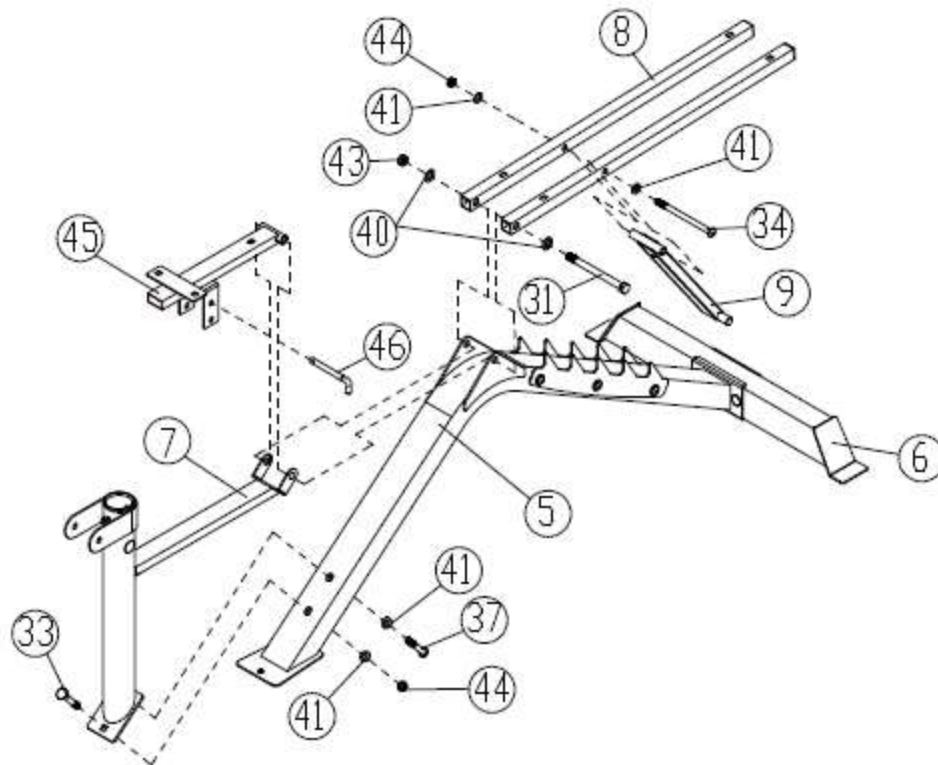




### SCHRITT 3 (siehe Diagramm 3)

- F.) Verbinden Sie den Bolzen des Stützbeins (#7) mit der Hauptrückenlehne des Stuhls (#5) und mit der Stütze (#45). Befestigen Sie sie von vorne mit einer M10 x 2 3/4" (#33) Schloßschraube, einer M10 x 2 1/2" Imbusschraube (# 37) (von hinten), zwei Ø 3/4" (#41) Unterlegscheiben, einer M10 selbsthemmenden Mutter (#44) und eines Bolzens (#46).
- G.) Ordnen Sie beide Elemente gleich an. Montieren Sie dann die Stütze (#9) und setzen Sie sie in die beiden Leisten ein, die die Rückenlehne (#8) halten. Befestigen Sie sie mit einer M10 x 5 1/2" Imbusschraube (# 34), zwei Ø 3/4" Unterlegscheiben (# 41) und einer M10 selbsthemmenden Mutter (# 44).
- H.) Verbinden Sie die beiden Leisten, die die Halterung tragen, mit der Stütze und dem Rest der Konstruktion. Verwenden Sie dazu eine Sechskantschraube M12 x 5 3/4" (# 31), zwei Unterlegscheiben Ø 1" (# 41) und eine selbsthemmende Mutter M12 Aircraft Nut (# 44).
- I.) Ziehen Sie die Muttern und Schrauben noch nicht fest. Stellen Sie zunächst sicher, dass sich die Halteleisten drehen können.
- J.) Setzen Sie die Stange, die die Rückenlehne festhält auf die stützenden Unterlagen (#12), um die Rückenlehne in die ausgewählte Position zu bringen

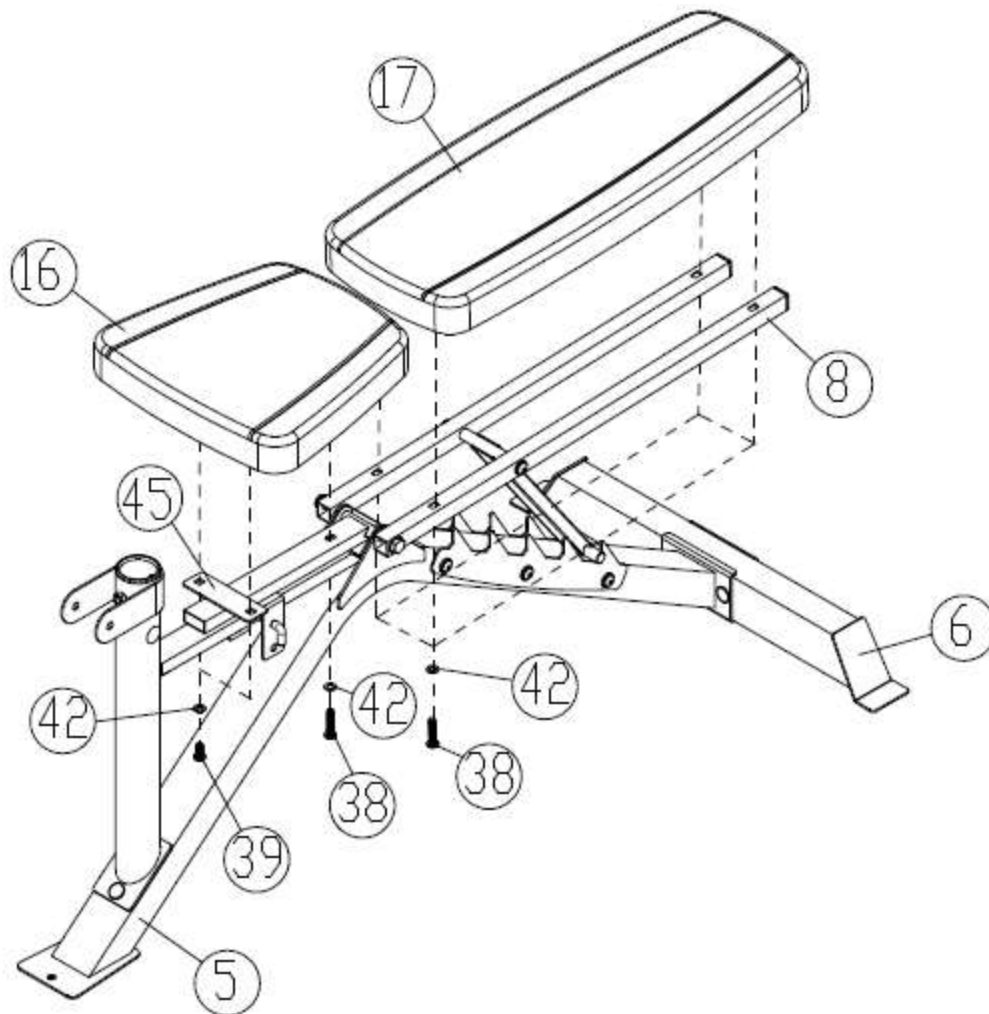
**DIAGRAMM 3**



### SCHRITT 4 (siehe Diagramm 4)

- C.) Befestigen Sie die Rückenlehne (#17) an den beiden Leisten, die die Rückenlehne (#8) halten. Verbinden Sie beide Elemente mit vier M8 x 1 5/8" Imbusschrauben (# 38) und vier Ø 5/8" Unterlegscheiben (# 42).
- D.) Setzen Sie den Sitz (#16) in die Leiste des tragenden Beins (#45) ein. Befestigen Sie sie mit zwei M8 x 1 5/8" Imbusschrauben (# 38), zwei M8 x 5/8" Imbusschrauben (# 39) und zwei Unterlegscheiben Ø 5/8" (# 42).

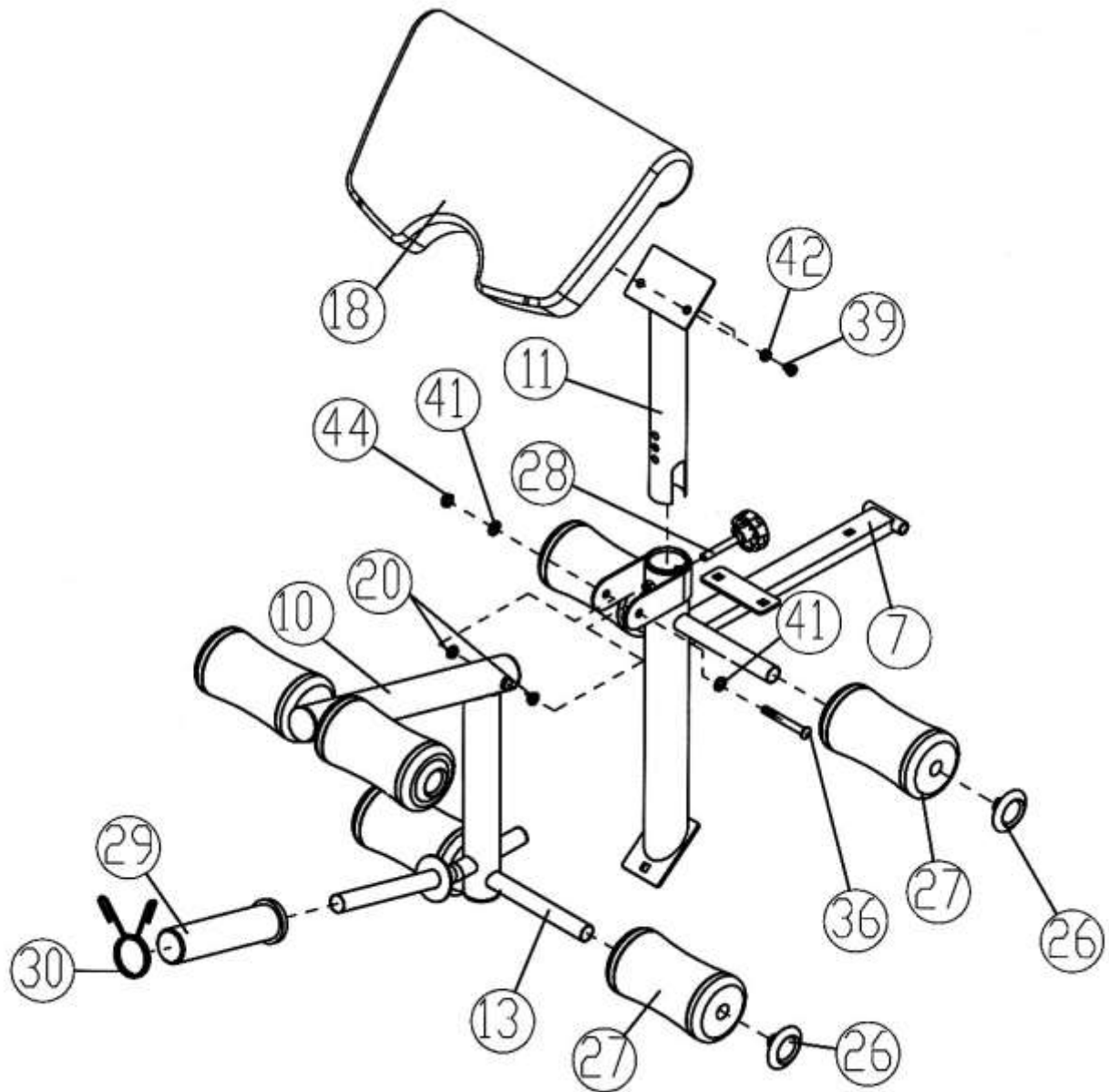
## DIAGRAMM 4



### SCHRITT 5 (siehe Diagramm 5)

- G.) Befestigen Sie zwei  $\text{Ø } 5/8$ "-Blenden (#20) an der Fußstütze (#10). Verbinden Sie sie mit einer M10 x 3 1/8 "Imbusschraube (# 36), zwei  $\text{Ø } 3/4$ " Unterlegscheiben (# 41) und einer M10 selbsthemmenden Mutter (# 44) mit der Leiste des tragenden Fußes (# 7).
- H.) Schieben Sie die drei Stangen (#13) in die Löcher in den Säulen, die die Fußstütze bilden. Setzen Sie darauf die sechs Schaumstoffrollen-Kappen (#27). Bringen Sie dann jeweils eine spezielle Kappe an (#26).
- I.) Stecken Sie vorne den Olympia-Stulpen (# 29) ein. Setzen Sie die Klemme (#30) auf den Stulpen.
- J.) Befestigen Sie die Scott-Curl-Bank (#18) am Arm (#11), schrauben Sie ihn mit zwei M8 x 5/8" Imbusschrauben (#39) und zwei  $\text{Ø } 5/8$  Unterlegscheiben (#42) fest.
- K.) Legen Sie den Rahmen der Scott-Curl-Bank auf die Fußstütze. Verwenden Sie den M10-Verschluß-Knauf (#28), um den Rahmen der Scott-Curl-Bank in eine Position zu bringen.
- L.) Denken Sie daran, die Scott-Curl-Bank mit dem Rahmen zu entfernen, wenn Sie Beinübungen durchführen.

# DIAGRAMM 5



## STÜCKLISTE

NUMMER	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Stützbalken	2
2	hinterer Basis Rahmen	1
3	Basis Rahmen	2
4	Stange	2
5	Haupt Rückenlehne	1
6	hinterer Stabilisator	1
7	Leiste des tragenden Fußes	1
8	die Rückenlehne haltende Leiste	2
9	Stütze	1
10	Fußstütze	1
11	Rahmen der Scott-Curl-Bank	1

12	unterstützende Unterlage	2
13	Stange	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Unterlegscheibe	1
15	5 1/2" x 2" Unterlegscheibe	2
16	Sitz	1
17	Rückenlehne	1
18	Scott-Curl-Bank	1
19	M18 Schließender Knauf	2
20	Ø 5/8" Stopfen	2
21	Ø 3" Stulpen	2
22	Ø 2 3/8" Stulpen	1
23	1" rechteckige Kappe	2
24	Ø 1" Kappe	2
25	Ø 2" Kappe	3
26	Kappe auf Schaumstoff-Rolle	6
27	Schaumstoff-Rolle	6
28	M10 Schließender Knauf	1
29	Olympia-Stulpen	1
30	Klemme	1
31	M12 x 5 3/4" Sechskantschraube	1
32	M10 x 3 5/8" Schloßschraube	4
33	M10 x 2 3/4" Schloßschraube	7
34	M10 x 5 1/2" Imbusschraube	1
35	M10 x 3 5/8" Imbusschraube	3
36	M10 x 3 1/8" Imbusschraube	1
37	M10 x 2 1/2" Imbusschraube	1
38	M8 x 1 5/8" Imbusschraube	5
39	M8 x 5/8" Imbusschraube	4
40	Ø 1" Unterlegscheibe	2
41	Ø 3/4" Unterlegscheibe	22
42	Ø 5/8" Unterlegscheibe	9
43	M12 selbsthemmende Mutter	1
44	M10 selbsthemmende Mutter	16
45	Stütze	1
46	Bolzen	1
47	Blende	1

#### VERWENDUNGSBEREICH

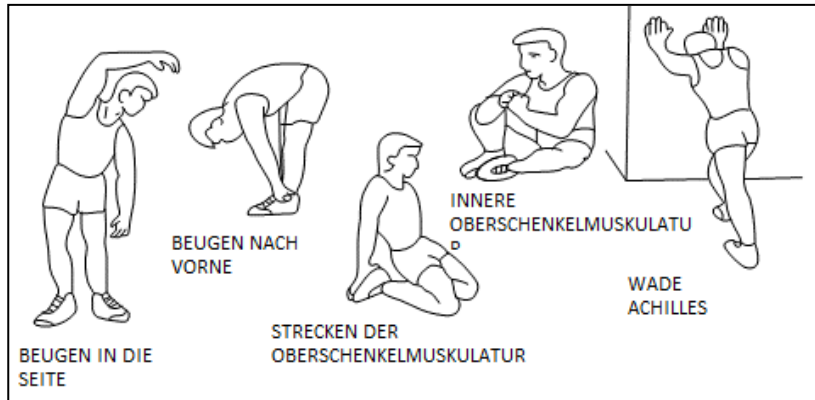
Die Übungsbank ist ein Gerät zu Übungen der Bauch- Arm- und Brustkorbmuskulatur bestimmt. Die Übungsbank LS3859 wurde zur Klasse H laut angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, und Rehabilitationszwecken verwendet werden.

#### ANLEITUNG ZU DEN ÜBUNGEN

Ein Übungszyklus verbessert die Kondition, den Muskelzuwachs und in Verbindung mit einer Diät und einer Reduzierung der Kalorien hilft überzählige Kilos loszuwerden.

#### Aufwärmung

Diese Etappe hilft den Kreislauf zu beschleunigen, was die Muskelübungen effektiver macht. Ordnungsgemäß durchgeführte Aufwärmung reduziert das Risiko einer Verletzung. Es wird empfohlen den Körper zu strecken sowie in den Abbildungen unten gezeigt wurde. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Strecken Sie sich nicht zu stark, falls Sie Schmerzen empfinden, hören Sie mit dem Strecken auf.



### Übungen:

Bankdrücken mit der Langhantel 1

**Legen Sie sich auf die Bank, lehnen Sie sich zurück und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Heben Sie die Langhantel an und drücken Sie sie über Ihren Kopf, biegen Sie dabei die Hände in den Ellbogen und richten Sie sie wieder auf.**

Bankdrücken mit der Langhantel 2

**Legen Sie sich auf die Bank, lehnen Sie sich zurück auf die Rückenlehne, die Füße stützen Sie auf der oberen Fußstütze, die Beine beugen Sie in den Knien. Heben Sie die Langhantel an und drücken Sie sie über Ihren Kopf, biegen Sie dabei die Hände in den Ellbogen und richten Sie sie wieder auf.**

Bankdrücken mit der Langhantel im Stehen

**Stellen Sie sich hinter die Bank, beugen Sie die Beine in den Knien und legen Sie die Hantel auf die Schultern. Machen Sie die Kniebeugen, indem Sie die Langhantel wie auf dem Bild halten.**

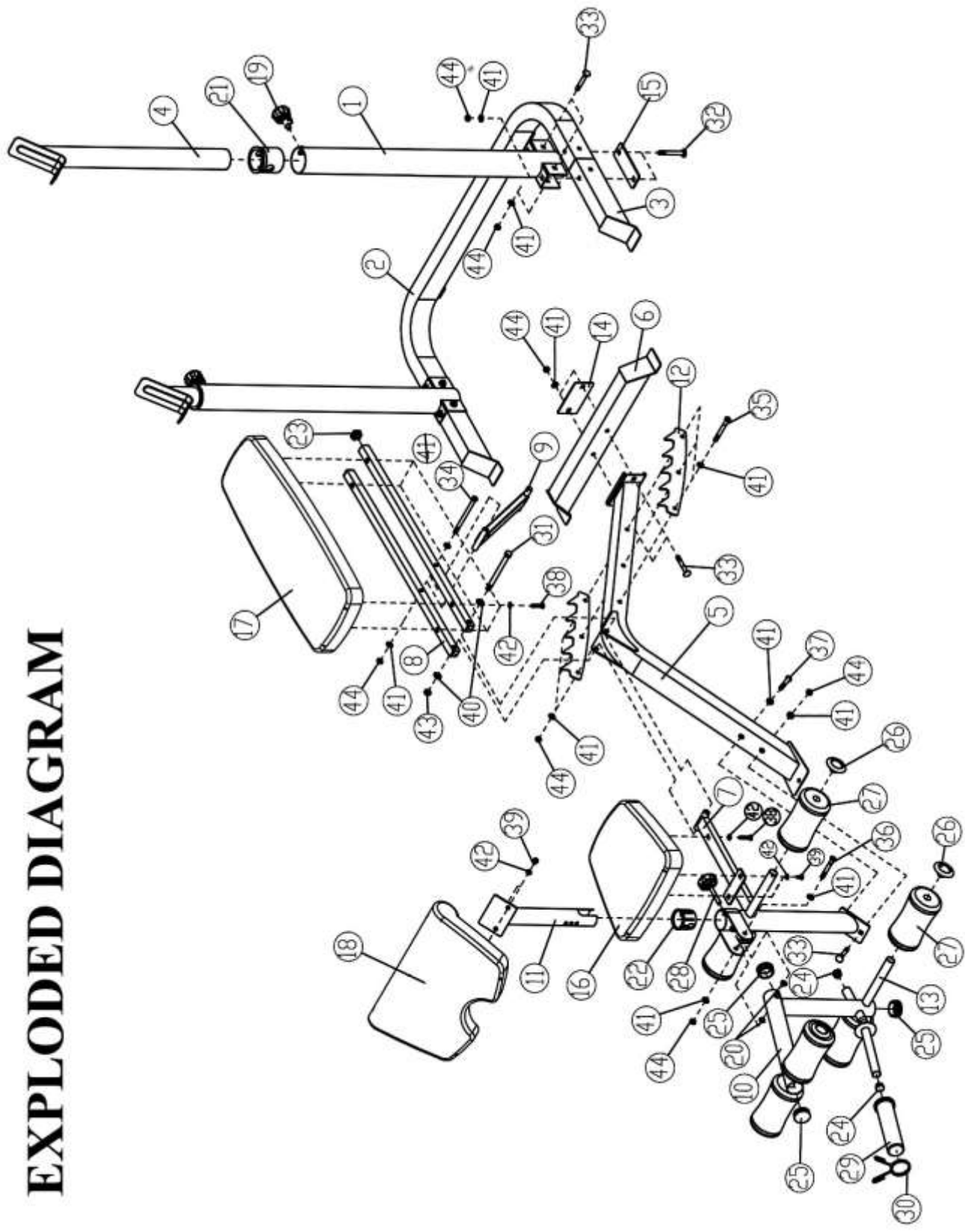
Bankdrücken mit den Beinen nach vorne

**Setzen Sie sich auf den Sitz der Bank und schieben Sie die Beine unter die untere Fußstütze. Heben Sie Ihre Beine und strecken Sie sie in den Knien. Die Stütze kann mit Gewichtsscheiben belastet werden.**

Bankdrücken mit den Beinen nach hinten

**Legen Sie sich auf den Sitz der Bank und schieben Sie die Beine unter die obere Fußstütze. Heben Sie Ihre Beine und strecken Sie sie in den Knien. Die Stütze kann mit Gewichtsscheiben belastet werden.**

# EXPLODED DIAGRAM



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku / reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

---

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

---

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

# GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

## GUARANTEE

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
  - mechanical damages and subsequent defects,
  - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose, - incorrect assembly and maintenance,
  - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
  - expiry of the validity term,
  - self-repairs,
  - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)



## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
  - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady způsobené nimi
  - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
  - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
  - vyprší její platnost
  - bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

### GARANTIEBEDINGUNGE

- 3.** Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
- 4.** Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
  - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
  - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
  - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
- 6.** Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
- 7.** Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
- 8.** Die Garantie umfasst nicht:
  - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
  - falsche Montage und Wartung,
  - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
- 6.** Die Garantie erlischt:
  - nach Ablauf der Haltbarkeit,
  - bei freiwilligen Reparaturen,
  - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
- 12.** Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- 13.** Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
- 14.** Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
- 15.** Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
- 16.** Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

---

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

IMPORTER: **ABISAL Sp.Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)