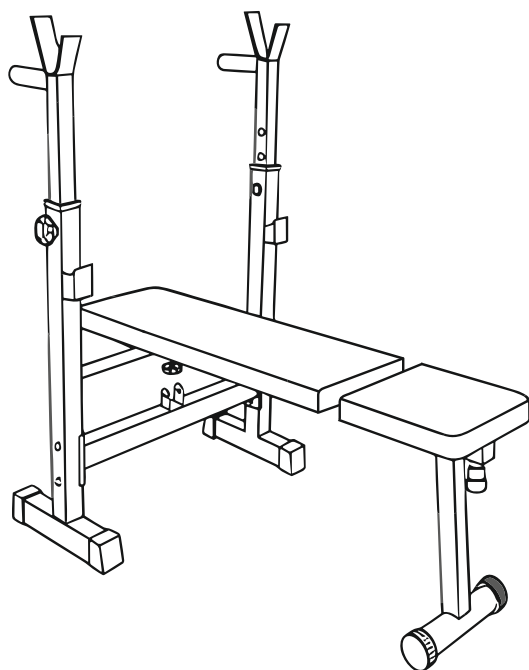
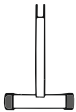
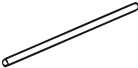
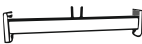
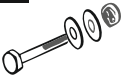
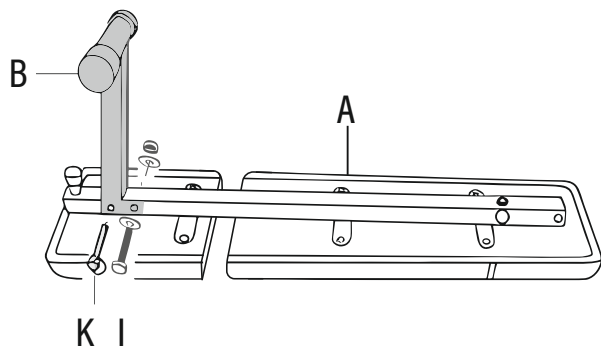


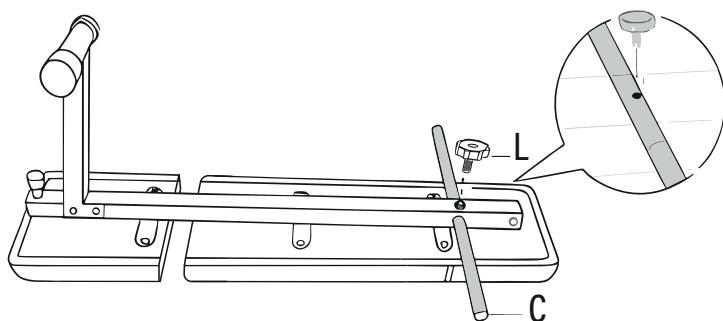


A  1x	B  1x	C  1x	D  1x	E  1x	F  2x
G  1x	H  4x	I  1x	J  2x	K  1x	L  1x
M  2x	N  1x	O  1x	P  1x	Q  	R 

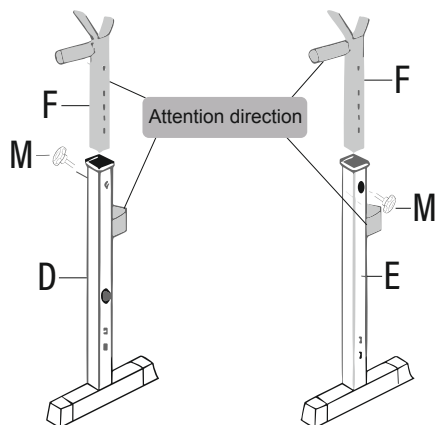
1



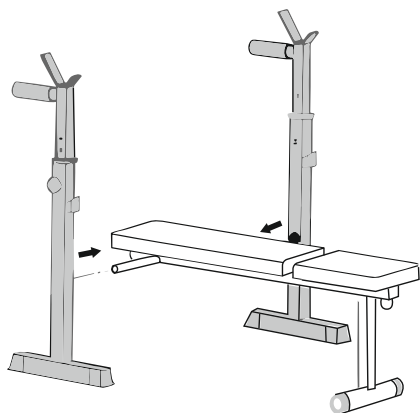
2



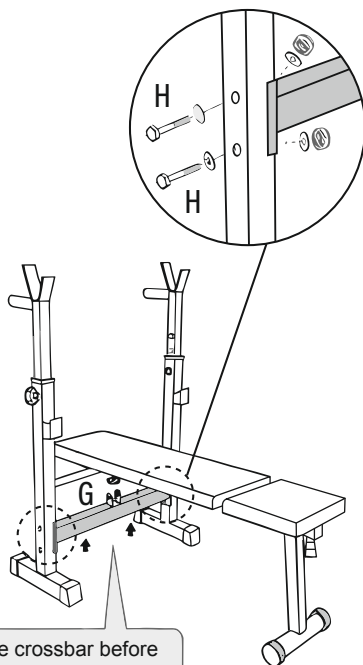
3



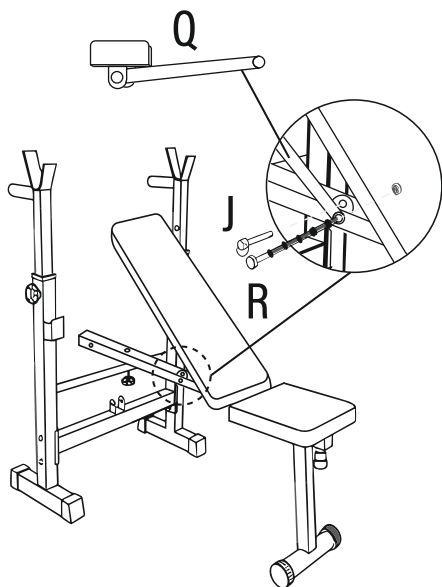
4



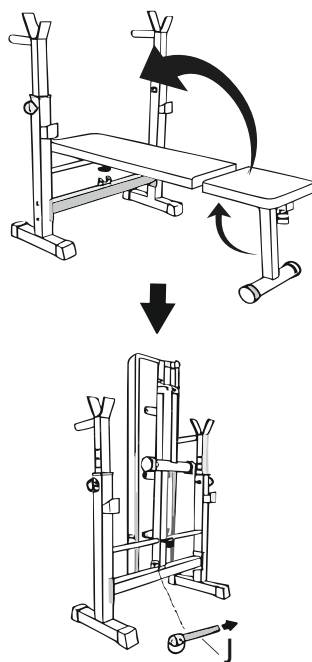
5



6



7



(EN) USER MANUAL: ADJUSTABLE BARBELL BENCH WITH BARBELL SUPPORTS (2501158)

TABLE OF CONTENTS:

- 1) Package contents
- 2) Safety instructions
- 3) Installing and using the product
- 4) Specifications

1) PACKAGE CONTENTS

- Fitness bench
- Washer, bolts & lock nut
- User manual
- Barbell supports
- Locking pins

2) SAFETY INSTRUCTIONS

 The following precautions must always be taken in consideration before using the "Adjustable barbell bench with barbell supports", hereinafter referred to as the 'product'.

EXPLANATION OF USED ICONS

	REMARK! Follow the instructions in the user manual!
	WARNING! Warning for potential danger to life and/or serious irreversible injury!
	WARNING! Risk of suffocation Warning for potential danger to life and/or serious irreversible injury!

GENERAL INFORMATION

- Read the instructions for use carefully and keep them safe. If you give this product to other people, please also pass on this manual.
- Only use this product in accordance with the instructions in this user manual.
- This product can be used by children from the age of 14 years, as well as persons with diminished physical, sensory, or mental abilities, or people with little experience and knowledge if they are supervised or instructed about its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Keep unsupervised children away from the product.
- Keep the product out of the reach of children below the age of 14 years.
- This product is intended for domestic or similar use, not for professional use.

 **WARNING!** Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. **Risk of suffocation!**

GENERAL SAFETY INFORMATION AND INSTRUCTIONS

- This product is not a toy and should be kept under strict supervision to prevent children and pets from using the product as a toy.
- Do not allow children to clean or maintain this product unsupervised.
- Children and pets in the vicinity of the product must always be supervised by an adult.
- Before each use, check the product for wear, damage and if all parts of the product are properly secured.
- The assembly must be done by two adults.
- To avoid dirt, etc., place a suitable base (e.g., rubber mat, wooden board, etc.) under the product in the area where it is assembled.
- Place the product on a flat and stable surface, in a place where it cannot fall over or slip. Avoid placing near stairs or steps.
- It is advisable to place a suitable non-slip base between the product and the floor or table, to prevent damage to your floor or table.
- Before each use, check the product for wear, damage and if all parts of the product are properly secured.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metre from the product.
- The free area must exceed 1 metre in all directions from points where the product is touched in the training area, and the free area must also include an area for emergency dismounts. The size of the free area can be shared if products are placed adjacent to each other.
- Only use the product in an area with sufficient ventilation.
- Make sure the same weight is attached to both ends of the dumbbell or barbell bar.
- Only use the parts included in the packaging. No modifications should be made to the product.

 **WARNING!** Before starting your workout, visit your doctor for a health check-up. He can determine the maximum exertion to which you may expose yourself and give you precise information about the correct posture during training, the targets of your training and your diet.

- Over-exercising may result in serious irreversible injury or potential risk of death. Stop exercising immediately if you feel faint.

- If you experience nausea, dizziness, chest pain or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a doctor.
- It is advised to start a vigorous workout after 40 minutes after consuming a meal.
- Make sure that only one person uses the product at a time.
- The maximum user weight is 100 kg.
- Maximum bearing capacity barbell supports: 100 kg.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training on the product. Your training shoes should be appropriate for this product.
- When in use and when stored, do not place anything else on top of the product.
- Avoid locations subject to vibrations, cold or humidity.
- Do not expose the product to direct sunlight, heat sources, excessive humidity or corrosive environments.
- Do not use the product near or in water.
- Never immerse the product in water or any other liquid.
- The product is only suitable for private use, indoors.
- Clean the product thoroughly after use (see "cleaning and maintenance").
- Do not use abrasive cleaning solvents and/or foreign objects to clean the product.
- Do not place the product under any mechanical stress.
- Improper use of the product could damage the product.
- Please handle the product carefully. Impacts or falls, even from a low height, can damage the product.
- Do not attempt to disassemble or repair the product or modify it in any manner.
- The safety level offered by this product can only be maintained if wear parts are checked and repaired on a regular basis. Replace defective components immediately and/or keep the product out of use until repair.
- The warranty will expire immediately if damage has been caused by non-compliance with this user manual. The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or which does not comply with the conditions of this user manual.

3) INSTALLING AND USING THE PRODUCT

Open the packaging carefully before taking out the product. Make sure the product is complete and undamaged. If any components are missing or damaged, contact the vendor and do not use the product. Retain the packaging or recycle it in accordance with local regulations.

FIRST USE

- Remove the product and accessories from the box. Remove any protective film or plastic from the product.
- Before using the product for the first time, clean the base with a damp cloth.
- Thoroughly dry the product.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these could damage the product.

ASSEMBLY

Assemble the product in accordance with the figures with assembly instructions. Carefully observe the assembly steps.

HOW TO USE

Note! Before each use, check the product for wear and/or damage and only use the product if it is in perfect condition.

Note! To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout. Keep the correct posture during exercising.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Clean the product after every use.
- Never immerse the product in water or any other liquid.
- Clean the product with a damp cloth.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these damage the product and will scratch and damage the surface of the product.
- Thoroughly dry the product.
- Regularly check that all screws and nuts are tightened securely.
- Store the product in a dry place.

4) SPECIFICATIONS

- Weight limit: 100 kg
- Class: H

Dispose of the packaging materials and product in accordance with current local regulations. You can ask your local competent council about the location of your nearest collection point.

(NL) GEBUIKERSHANDLEIDING: VERSTELBARE HALTERBANK MET HALTERSTEUNEN (2501158)

INHOUDSOPGAVE:

- 1) Inhoud verpakking
- 2) Veiligheidsinstructies
- 3) Installatie en gebruik van het product
- 4) Specificaties

1) INHOUD VERPAKKING

- Fitness bench
- Ringen, bouten en borgmoeren
- Gebruikershandleiding
- Haltersteunen
- Vergrendelingspinnen

2) VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

 Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht wanneer u gebruikmaakt van de 'Verstelbare halterbank met haltersteunen'; hierna het 'product' genoemd.

UITLEG VAN DE GEBRUIKTE PICTOGRAMMEN

	OPMERKING! Volg de instructies in deze gebruikershandleiding!
	WAARSCHUWING! Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!
	WAARSCHUWING! Kans op verstikking Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!

ALGEMENE INFORMATIE

- Lees deze instructies vóór gebruik goed door en bewaar ze op een veilige plaats. Als u dit product aan anderen geeft, geef dan ook deze handleiding erbij.
- Gebruik dit product uitsluitend volgens de instructies in deze gebruikershandleiding.
- Dit product mag worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar, evenals door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of mensen met weinig ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik ervan en ook de potentiële risico's van dergelijk gebruik begrijpen. Houd kinderen die niet in de gaten worden gehouden uit de buurt van het product.
- Houd het product buiten het bereik van kinderen jonger dan 14 jaar.
- Dit product is bedoeld voor huisoudelijk of vergelijkbaar gebruik, niet voor professioneel gebruik.
-  **WAARSCHUWING!** Laat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd rondslingeren. Het kan gevaar opleveren wanneer kinderen ermee spelen. **Kans op verstikking!**

ALGEMENE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN EN INSTRUCTIES

- Dit product is geen speelgoed. Houd kinderen en huisdieren altijd in de gaten om te voorkomen dat ze met het product spelen.
- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht schoonmaken of onderhouden.
- Kinderen en huisdieren in de buurt van het product moeten altijd onder toezicht staan van een volwassene.
- Controleer het product vóór elk gebruik op slijtage en beschadigingen, en controleer ook of alle onderdelen van het product stevig vastzitten.
- Dit product moet door twee volwassenen in elkaar worden gezet.
- Om vuil, enz. te voorkomen, moet u het product in het gebied waar het wordt gemonteerd op een geschikte ondergrond plaatsen, zoals een rubberen mat, een houten plank, enz.
- Plaats het product op een stabiele en vlakke ondergrond, op een plek waar het niet kan vallen of verschuiven. Plaats het product niet in de buurt van een trap of opstapje.
- Het is aan te raden een geschikte slijpste ondergrond tussen het product en de vloer of tafel te plaatsen om te voorkomen dat uw vloer of tafel beschadigd raakt.
- Controleer het product vóór elk gebruik op slijtage en beschadigingen, en controleer ook of alle onderdelen van het product stevig vastzitten.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het product voordat u aan een work-out begint.
- De vrije ruimte moet in alle richtingen meer dan 1 meter bedragen vanaf de punten in het trainingsgebied waar het product wordt aangeraakt. De vrije ruimte moet ook een ruimte bevatten waar u in geval van nood kunt afstappen. De grootte van de vrije ruimte kan worden gedeeld als producten naast elkaar worden geplaatst.
- Gebruik het product alleen in een ruimte waar voldoende ventilatie is.
- Zorg dat aan beide uiteinden van de dumbbell- of halterstaang hetzelfde gewicht is geplaatst.
- Gebruik alleen de onderdelen in de verpakking. Het product mag op geen enkele wijze worden aangepast.



WAARSCHUWING! Voordat u met trainen begint, is het verstandig om uw huisarts te bezoeken voor een gezondheidscontrole. Deze kan de maximale inspanning bepalen waaraan u zichzelf kunt blootstellen en u nauwkeurige informatie geven over de juiste houding tijdens de training, de doelen van de training en uw dieet.

- Overtraining kan leiden tot ernstig blijvend letsel of mogelijk zelfs levensgevaar. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- In geval van misselijkheid, duizeligheid, pijn of de borst of een ander lichaamsdeel ongemak, moet u onmiddellijk stoppen met uw work-out en een arts raadplegen.
- Het wordt aangeraden een intensieve work-out 40 minuten na het nuttigen van een maaltijd te starten.
- Zorg ervoor dat het product slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt.
- Het maximale gebruikersgewicht is 100 kg.
- Maximaal draagvermogen halstersteunen: 100 kg.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de work-out te rekken en strekken.
- Draag sportkleding en -schoenen die geschikt zijn voor een training terwijl u het product gebruikt. Uw sportschoenen moeten geschikt zijn voor dit product.
- Plaats tijdens gebruik en opslag niets boven op het product.
- Vermijd locaties die blootstaan aan trillingen, viesheid of vochtigheid.
- Bescherm het product tegen direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid en corrosieve omgevingen.
- Gebruik het product niet in de buurt van of in water.
- Dompel het product nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het product is uitsluitend geschikt voor privégebruik, binnenshuis.
- Maak het product na gebruik grondig schoon (zie 'Reiniging en onderhoud').
- Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen en/of vreemde voorwerpen om het product schoon te maken.
- Zorg ervoor dat het product niet wordt blootgesteld aan enige mechanische belasting.
- Het product kan beschadigd raken als het verkeerd wordt gebruikt.
- Ga voorzichtig met het product om. Het product kan beschadigd raken door een stoot of val, zelfs van een geringe hoogte.
- Probeer het product niet te demonteren, te repareren of anderszins aan te passen.
- Het veiligheidsniveau dat dit product biedt, kan alleen worden gehandhaafd als slijtagegevoelige onderdelen regelmatig worden gecontroleerd en gerepareerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het product niet tot het is gerepareerd.
- De garantie komt direct te vervallen in geval van schade als gevolg van het niet in acht nemen van deze gebruikershandleiding. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het niet in acht nemen van de gebruikershandleiding, onzorgvuldig gebruik of gebruik dat niet overeenstemt met de voorwaarden in deze gebruikershandleiding.

3) INSTALLATIE EN GEBUIK VAN HET PRODUCT

Open de verpakking voorzichtig en haal het product eruit. Zorg ervoor dat het product compleet en onbeschadigd is. Mochten er onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de verkoper en gebruik het product niet. Bewaar de verpakking of recycle deze zoals voorgeschreven door lokale regelgeving.

EERSTE GEBUIK

- Haal het product en de accessoires uit de doos. Verwijder beschermfolie of plastic van het product.
- Voordat u het product voor het eerst gebruikt, moet u het voetstuk reinigen met een vochtige doek.
- Droog het product goed af.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurpons of staalwol. Deze kunnen het product beschadigen.

MONTAGE

Monteer het product volgens de afbeeldingen met montage instructies. Volg de montagestappen nauwgezet op.

GEBUIK

Let op! Controleer het product voor elk gebruik op slijtage en/of beschadiging en gebruik het product alleen als het in perfecte staat is.

Let op! Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de work-out te rekken en strekken. Neem de juiste houding aan tijdens het sporten.

REINIGING EN ONDERHOUD

- Maak het product na elk gebruik schoon.
- Dompel het product nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Neem het product af met een vochtige doek.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen,

een schuurpons of staalwol. Dit kan het product beschadigen en het oppervlak van het product krassen en beschadigen.

- Droog het product goed af.
- Controleer regelmatig of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid.
- Berg het product op een droge plaats op.

4) SPECIFICATIES

- Max. gewicht: 100 kg
- Klasse: H1

Gooi de verpakkingsmaterialen en het product weg conform de actuele plaatselijke regelgeving. Informeer bij uw gemeente waar het dichtstbijzijnde inzamelpunt is.

(FR) MODE D'EMPLOI : BANC POUR HALTÈRES RÉGLABLE AVEC SUPPORTS D'HALTÈRES (2501158)

SOMMAIRE :

- | | |
|--------------------------|---|
| 1) Contenu du paquet | 3) Installation et utilisation du produit |
| 2) Consignes de sécurité | 4) Spécifications |

1) CONTENU DU PAQUET

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| • Banc de musculation | • Mode d'emploi |
| • Rondelles, boulons & contre-écrous | • Supports d'haltères |
| | • Gouttières de verrouillage |

2) CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Les précautions suivantes doivent toujours être observées avant l'utilisation du « Banc pour haltères réglable avec supports d'haltères », appelé par la suite le « produit ».

EXPLICATION DES ICÔNES UTILISÉES

	REMARQUE ! Suivez les instructions dans le manuel d'utilisation !
	AVERTISSEMENT ! Risque menaçant la vie et/ou blessures graves et irréversibles !
	AVERTISSEMENT ! Risque d'étouffement Risque menaçant la vie et/ou blessures graves et irréversibles !

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr. Si vous remettez ce produit à une autre personne, transmettez-lui également ce mode d'emploi.
- Utilisez ce produit uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants dès l'âge de 14 ans, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes ayant peu d'expérience et de connaissance s'ils sont supervisés et informés concernant son usage en toute sécurité, et à condition qu'ils comprennent également les risques potentiels d'une telle utilisation. Éloignez du produit les enfants sans surveillance.
- Tenir le produit hors de portée des enfants de moins de 14 ans.
- Ce produit est destiné à un usage domestique ou similaire, et pas à un usage professionnel.



AVERTISSEMENT ! Ne laissez pas traîner l'emballage. Celui-ci pourrait être dangereux si des enfants jouent avec. **Risque de suffocation !**

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ ET INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Ce produit n'est pas un jouet et doit être surveillé pour éviter que les enfants ou les animaux domestiques jouent avec celui-ci.
- Ne permettez pas à des enfants sans surveillance de nettoyer ou d'entretenir ce produit.
- Les enfants se trouvant à proximité du produit doivent toujours être sous la surveillance d'un adulte.
- Avant toute utilisation, vérifiez que le produit n'est pas usé ou endommagé, et que toutes les pièces du produit sont correctement fixées.
- L'assemblage doit être effectué par deux adultes.
- Pour éviter de se salir, etc., placez une base adaptée (p.ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous le produit dans la zone où il est assemblé.
- Posez le produit sur une surface stable et plane, à un endroit où il ne peut pas se renverser ou glisser. Évitez de le placer à proximité d'escaliers ou de marches.
- Il est recommandé de placer un support antidérapant approprié entre le produit et le sol ou la table, afin d'empêcher le sol ou la table de s'abîmer.
- Avant toute utilisation, vérifiez que le produit n'est pas usé

ou endommagé, et que toutes les pièces du produit sont correctement fixées.

- Avant d'entamer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres par rapport au produit.
- La zone libre doit dépasser d'1 mètre dans toutes les directions, à partir des points où le produit est touché dans la zone d'entraînement, et la zone libre doit également inclure une zone pour un démontage d'urgence du produit. Cette zone libre peut être partagée si des produits sont placés les uns à côté des autres.
- Utilisez uniquement le produit dans un endroit suffisamment aéré.
- Le même poids doit être fixé aux deux extrémités de la barre d'haltère et de la longue barre.
- Utilisez uniquement les pièces incluses dans la boîte. Ne modifiez jamais le produit.



AVERTISSEMENT ! Avant de débiter votre entraînement, consultez votre médecin pour un bilan de santé. Il/elle peut déterminer l'effort maximal auquel vous pouvez vous exposer et il/elle peut vous fournir des informations précises sur la posture correcte pendant l'entraînement, les objectifs de votre entraînement et votre régime alimentaire.

- Un entraînement peut causer des blessures graves et irréversibles ou un risque de mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
- En cas de nausées, vertige, douleur thoracique ou autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Il est conseillé de commencer un entraînement intensif 40 minutes après avoir mangé un repas.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
- Capacité d'export maximale des supports d'haltères : 100 kg.
- Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement.
- Portez des vêtements et chaussures qui conviennent pour l'entraînement de remise en forme sur le produit. Vos chaussures de sport doivent être appropriées pour ce produit.
- En cours d'utilisation et pendant l'entreposage, ne placez rien d'autre sur le produit.
- Évitez les endroits soumis à des vibrations, au froid ou à l'humidité.
- N'exposez pas le produit à la lumière directe du soleil, des sources de chaleur, une humidité excessive ou un milieu corrosif.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'eau et ne l'immergez pas dans l'eau.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ou autre liquide.
- Le produit est uniquement prévu pour un usage privé, en intérieur.
- Après usage, nettoyez soigneusement le produit (voir « nettoyage et entretien »).
- N'utilisez pas de produits abrasifs et/ou de corps étrangers pour nettoyer le produit.
- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.
- Une utilisation inappropriée du produit pourrait l'endommager.
- Manipulez le produit avec précaution. Toute l'impact ou chute, même de faible hauteur, peut endommager le produit.
- N'essayez pas de démonter, de réparer ou de modifier le produit de quelque manière que ce soit.
- Le niveau de sécurité offert par ce produit peut être maintenu uniquement si les pièces d'usure sont contrôlées et réparées régulièrement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez le produit hors service jusqu'à leur réparation.
- La garantie sera immédiatement annulée si les dommages sont causés par le non-respect du mode d'emploi. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par le non-respect du mode d'emploi, une utilisation négligente ou une utilisation qui ne respecte pas les conditions du mode d'emploi.

3) INSTALLATION ET UTILISATION DU PRODUIT

Ouvrez l'emballage avec précaution avant d'en sortir le produit. Assurez-vous que le produit est complet et en bon état. S'il y a des pièces manquantes ou endommagées, contactez le fournisseur et n'utilisez pas le produit. Conservez l'emballage ou recyclez-le conformément aux réglementations locales.

PREMIÈRE UTILISATION

- Retirez le produit et les accessoires de la boîte. Retirez tout film de protection ou plastique du produit.
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, nettoyez le socle à l'aide d'un chiffon humide.
- Sèche soigneusement le produit.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de paille de fer ; cela peut endommager le produit.

ASSEMBLAGE

Assemblez le produit en vous basant sur les illustrations et les instructions d'assemblage. Exécutez minutieusement les étapes de l'assemblage.

MODE D'EMPLOI

Remarque ! Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne soit pas usé et/ou endommagé et n'utilisez le produit que s'il est en parfait état.

Remarque ! Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement. Gardez la position adéquate pendant l'entraînement.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez le produit après chaque utilisation.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ou autre liquide.
- Nettoyez le produit avec un chiffon humide.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de paille de fer ; ceux-ci endommagent le produit et sa surface.
- Séchez soigneusement le produit.
- Vérifiez régulièrement si toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés.
- Stockez le produit dans un endroit sec.

4) SPÉCIFICATIONS

- Charge maximale : 100 kg
- Classe : H

Jetex l'emballage et le produit conformément aux réglementations locales en vigueur. Remarque : vous êtes auprès de votre municipalité au sujet de l'emplacement de votre point de collecte le plus proche.

(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG:
VERSTELLBARE HANTELBAUT MIT
HANTELSTÜTZEN (250T158)

INHALT:

- | | |
|---------------------------|---|
| 1) Verpackungsinhalt | 3) Installation und Verwendung des Produkts |
| 2) Sicherheitsanweisungen | 4) Technische Daten |

1) VERPACKUNGSGEHALT

- | | |
|---|-----------------------|
| • Fitnessbank | • Bedienungsanleitung |
| • Unterlegscheiben, Schrauben und Feststellmutter | • Hantelstützen |
| | • Sicherungsstifte |

2) SICHERHEITSANWEISUNGEN

 Vor Gebrauch der „Verstellbare Hantelbank mit Hantelstützen“, nachfolgend als „Produkt“ bezeichnet, müssen immer die folgenden Vorkehrungen getroffen werden.

ERKLÄRUNG VERWENDETER SYMBOLE

	ANMERKUNG! Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung!
	WARNHINWEIS! Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder schweren irreversiblen Verletzungen!
	WARNHINWEIS! Ersttischungsgefahr Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder schweren irreversiblen Verletzungen!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sicher auf. Wenn Sie dieses Produkt an andere Personen weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur entsprechend der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Dieses Produkt kann von Kindern ab 14 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder von Personen mit wenig Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen werden, vorausgesetzt, sie sind sich der potenziellen Risiken einer solchen Verwendung bewusst. Kinder müssen vom Produkt ferngehalten werden, wenn sie unbeaufsichtigt sind.
- Halten Sie das Produkt von Kindern unter 14 Jahren fern.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen oder ähnlichen Gebrauch bestimmt, nicht für die professionelle Nutzung.

 **WARNHINWEIS!** Lassen Sie kein Verpackungsmaterial achtlos herumliegen. Kinder könnten es als gefährliches Spielmaterial verwenden. **Ersttischungsgefahr!**

ALLGEMEINE SICHERHEITSINFORMATIONEN
UND -ANWEISUNGEN

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte unter strenger Aufsicht gehalten werden um zu verhindern, dass Kinder und Haustiere das Produkt als Spielzeug benutzen.
- Kinder dürfen dieses Produkt nicht ohne Aufsicht reinigen

- oder pflegen.
- Kinder und Haustiere, die sich in der Nähe des Produkts aufhalten, müssen stets von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Abnutzung, Schäden und ob alle Teile des Produkts richtig befestigt sind.
- Es muss von zwei Erwachsenen aufgebaut werden.
- Um Verunreinigungen usw. zu vermeiden, legen Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett usw.) in den Bereich, in dem das Produkt montiert wird.
- Stellen Sie das Produkt auf eine flache, stabile Oberfläche, an einem Ort, wo es nicht umfallen oder wegrutschen kann. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Treppen oder Stufen. Es ist empfehlenswert, eine rutschfeste Unterlage zwischen das Produkt und den Fußboden oder den Tisch zu legen, um Schäden an Ihrem Fußboden oder Tisch zu verhindern.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Abnutzung, Schäden und ob alle Teile des Produkts richtig befestigt sind.
- Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Objekte in einem Radius von 2 Metern von dem Produkt.
- Der freie Bereich muss von den Kontaktpunkten des Produkts im Trainingsbereich in allen Richtungen mehr als einen Meter betragen und auch einen Bereich für den Notabstieg beinhalten. Die Größe des freien Bereichs kann geteilt werden, wenn Produkte nebeneinander aufgestellt werden.
- Verwenden Sie das Produkt nur in Bereichen mit ausreichender Belüftung.
- Achten Sie darauf, dass das gleiche Gewicht an beiden Enden der Kurz- oder Langhantelstange befestigt ist.
- Verwenden Sie nur in der Verpackung enthaltene Teile. Am Produkt sollten keine Änderungen vorgenommen werden.

 **WARNHINWEIS!** Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings von Ihrem Arzt untersuchen. Er kann die maximale Belastung festlegen, der Sie sich aussetzen dürfen und Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings, die Ziele Ihres Trainings und Ihre Ernährung geben.

- Eine Überanstrengung kann zu schweren irreversiblen Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere ungewöhnliche Symptome wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wir empfehlen, 40 Minuten nach der Einnahme einer Mahlzeit mit einem intensiven Training zu beginnen.
- Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Produkt verwendet.
- Das maximale Nutzergewicht beträgt 100 kg.
- Maximale Tragfähigkeit der Hantelstützen: 100 kg.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Ziehen Sie Trainingskleidung und Schuhe an, die für das Fitnesstraining mit dem Produkt geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für dieses Produkt geeignet sein.
- Wenn es benutzt oder gelagert wird, legen Sie nichts oben auf das Produkt.
- Vermeiden Sie Orte mit Vibrationen, Kälte oder Feuchtigkeit.
- Setzen Sie das Produkt nicht direktem Sonnenlicht, Wärmequellen, übermäßiger Feuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen aus.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in der Nähe von oder im Wasser.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Das Produkt ist ausschließlich für die private Verwendung in Innenräumen geeignet.
- Machen Sie das Produkt nach dem Gebrauch gründlich sauber (siehe „Pflege und Reinigung“).
- Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts keine scheuernden Reinigungsmittel und/oder fremden Gegenstände.
- Setzen Sie das Produkt keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Eine missbräuchliche Verwendung kann das Produkt beschädigen.
- Bitte gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um. Aufpralle oder Stürze, selbst aus geringer Höhe, können das Produkt beschädigen.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt zu zerlegen oder zu reparieren oder in irgendeiner Weise zu ändern.
- Das Sicherheitsniveau, das dieses Produkt bietet, kann nur aufrechterhalten werden, wenn Verschleißteile regelmäßig überprüft und repariert werden. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert ist.

- Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht wurden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die aufgrund der Missachtung dieser Bedienungsanleitung, Fahrlässigkeit oder aufgrund von Anwendungen verursacht wurden, die nicht den Bedingungen in dieser Bedienungsanleitung entsprechen.

3) INSTALLATION UND VERWENDUNG DES PRODUKTS

Öffnen Sie die Verpackung vorsichtig, bevor Sie das Produkt herausnehmen. Stellen Sie sicher, dass das Produkt vollständig und unbeschädigt ist. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie den Lieferanten und verwenden Sie das Produkt nicht. Die Verpackung sollte aufbewahrt oder in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

ERSTE VERWENDUNG

- Nehmen Sie das Produkt und das Zubehör aus dem Karton. Entfernen Sie alle Schutzfolien oder Kunststoff vom Produkt.
- Vor dem ersten Gebrauch des Produkts muss die Basis mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Trocknen Sie das Produkt gründlich ab.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, einen Scheuerschwamm oder Stahlwolle, da diese das Produkt beschädigen können.

MONTAGE

Bauen Sie das Produkt entsprechend den Abbildungen mit den Montageanleitungen zusammen. Befolgen Sie genau die Montageschritte.

ANWENDUNG

Hinweis! Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß und/oder Beschädigung und verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist.
Hinweis! Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen. Bleiben Sie während des Trainings in der richtigen Körperhaltung.

PFLEGE UND REINIGUNG

- Reinigen Sie das Produkt nach jeder Verwendung.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, Scheuerschwamm oder Stahlwolle; dies beschädigt das Produkt und führt zu Kratzern und Schäden auf der Oberfläche des Produkts.
- Trocknen Sie das Produkt gründlich ab.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort.

4) TECHNISCHE DATEN

- Maximalgewicht: 100 kg
- Klasse: H

Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial und das Produkt in Übereinstimmung mit den aktuellen örtlichen Vorschriften. Sie können die nächstgelegene Sammelstelle bei Ihrer Gemeinde erfragen.

Mascot Online B.V.
Veluwezoom 32
1327 AH Almere
The Netherlands
www.mascot-online.nl