

DH FitLife®

KRAFTTRAININGSBANK WEIGHT BENCH



DE	01
EN	07
FR	13
IT	19
ES	25
PL	31

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Vor der ersten Benutzung die Gebrauchsanweisung ausführlich durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren. Unsachgemäße Nutzung oder Missachtung der Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.

- Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene und für den Heimgebrauch bestimmt.
- Minderjährige dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen. Kinder und Haustiere fernhalten.
- NICHT für rehabilitative Zwecke geeignet – ersetzt keine medizinische Behandlung.
- Maximal eine Person gleichzeitig nutzen.
- Maximalgewicht: 110 kg – KEINE Überschreitung!

GESUNDHEITSHINWEISE

- Vor dem Training den Körper ausreichend aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen.
- Bei gesundheitlichen Beschwerden oder chronischen Erkrankungen vor Nutzung einen Arzt konsultieren. Übermäßige oder flache Ausführung kann die Gesundheitsschäden verursachen.

AUFSTELLUNG & LAGERUNG

- Nur auf einer ebenen, stabilen und sauberen Fläche aufstellen. Für eine sichere Nutzung, mindestens 2 Meter Freiraum um das Gerät einhalten.
- Vor jedem Gebrauch auf Vollständigkeit und festen Sitz aller Teile prüfen.
- Nur in einwandfreiem Zustand verwenden. Bei defekten Teilen oder ungewöhnlichen Geräuschen die Benutzung SOFORT einstellen. Das Gerät erst nach Behebung des Problems wieder benutzen.
- An einem trockenen, warmen Ort und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung lagern.
- Nur mit einem leicht feuchten, weichen Tuch reinigen.
- KEINE aggressiven oder scharfen Reinigungsmittel verwenden (Risiko von Materialschäden, besonders bei Kunststoffteilen).

Lieber DH FitLife Kunde,

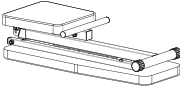
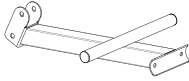


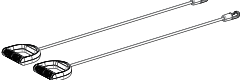
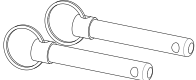
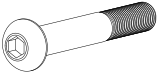


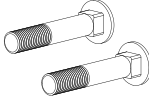


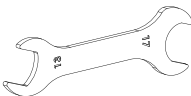

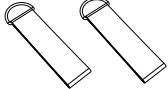
vielen Dank für deinen Einkauf! Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Produkt. Wir hoffen, dass du mit deinem Einkauf zufrieden bist.

Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir würden uns über deinen Eindruck und ein Feedback von dir freuen. Hinterlasse uns gerne deine Bewertung für unser Produkt, denn dann hilfst du auch anderen Kunden/-innen bei der Auswahl.

Selbstverständlich stehen wir dir bei weiteren Fragen und Wünschen stets zur Verfügung. Wende dich gerne jederzeit per E-Mail an: service@DH-FitLife.com

Herzlichen Dank!
Sportliche Grüße wünscht
Dein DH FitLife-Team

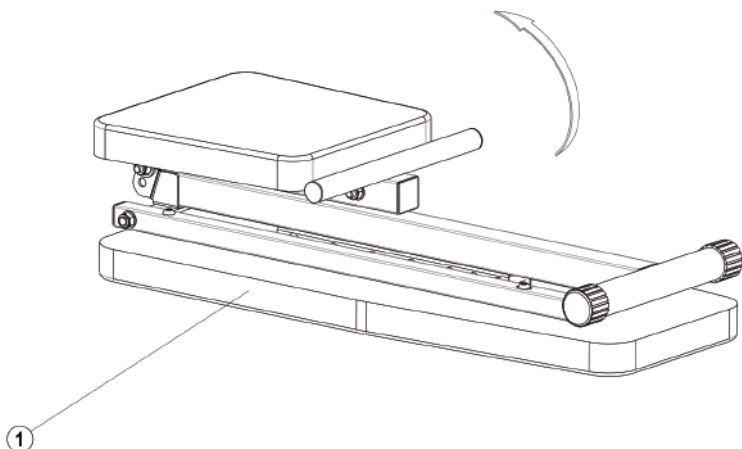
BESTANDTEILLISTE

<p>1 1x</p>  <p>Hauptrahmen</p>	<p>2 1x</p>  <p>Beinstütze</p>	<p>3 1x</p>  <p>Fußrohr</p>
<p>4 4x</p>  <p>Schaumstoffrolle</p>	<p>5 2x</p>  <p>Schlingentrainer</p>	<p>6 2x</p>  <p>Sicherheitsriegel</p>
<p>7 1x</p>  <p>M10*55mm Schraube</p>	<p>8 1x</p>  <p>M10*55mm Mutter</p>	<p>9 1x</p>  <p>M10*55mm Unterlegscheibe</p>
<p>10 2x</p>  <p>M8*50mm Schraube</p>	<p>11 2x</p>  <p>M8*50mm Unterlegscheibe</p>	<p>12 2x</p>  <p>M8*50mm Mutter</p>
<p>13 1x</p>  <p>Schlüssel</p>	<p>14 1x</p>  <p>Sechskantschlüssel</p>	<p>15 2x</p>  <p>Ankerschleufe</p>

INSTALLATIONSANLEITUNG

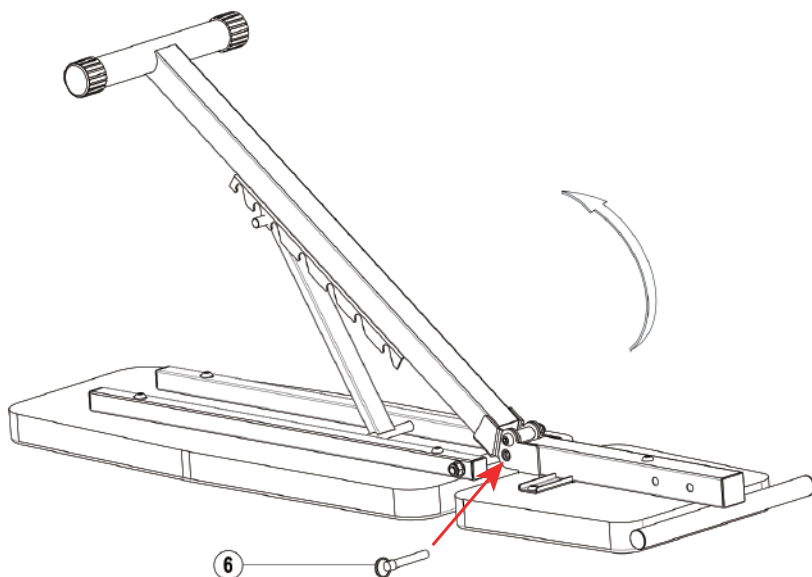
Schritt 1

Den Hauptrahmen (1) in Pfeilrichtung aufklappen.



Schritt 2

Die Rückenlehne in die gewünschte Position bringen.
Mit dem Sicherheitsriegel (6) fixieren.



INSTALLATIONSANLEITUNG

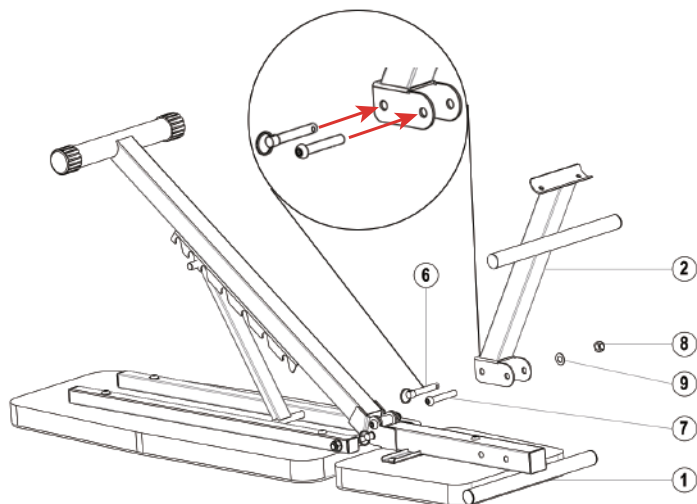
Schritt 3

Die Beinstütze (2) am Haupttrahmen (1) anbringen.

Die Sicherheitsriegel (6) einsetzen.

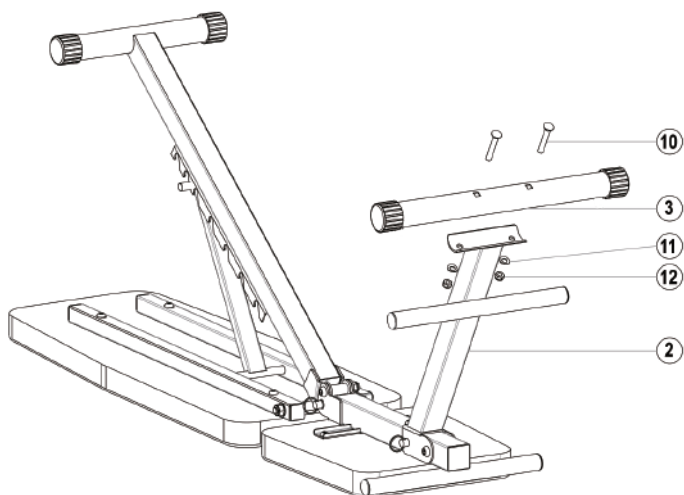
Verbindung mit der M10*55 Schraube (7), der Unterlegscheibe (9) und der Mutter (8) befestigen.

Hinweis: Die Position der Sicherungsstifte und Schrauben der Abbildung entnehmen.



Schritt 4

Das Fußrohr (3) mit den M8*50 Schrauben (10), Unterlegscheiben (11) und Müttern (12) an der Beinstütze (2) befestigen.

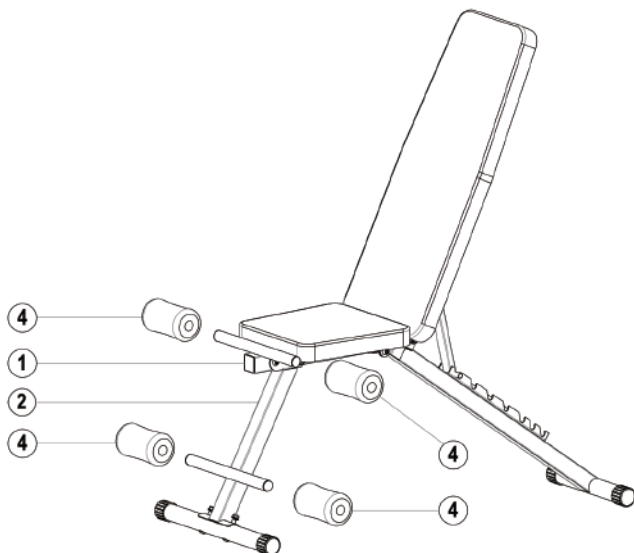


INSTALLATIONSANLEITUNG

Schritt 5

Die Krafttrainingsbank aufrecht hinstellen.

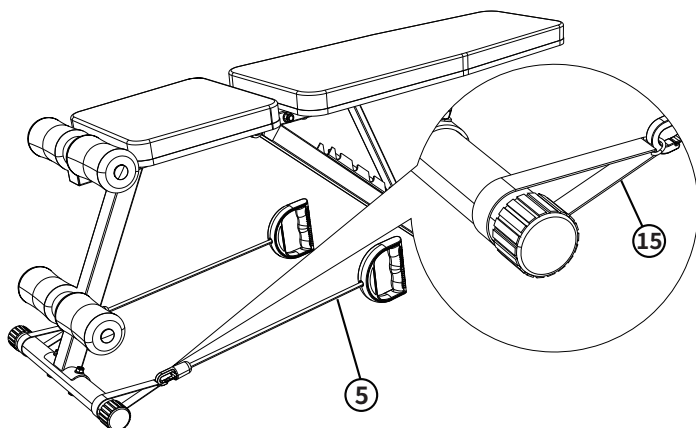
Die vier Schaumstoffrollen (4) auf den Hauptrahmen (1) und die Beinstütze (2) schieben.



Schritt 6

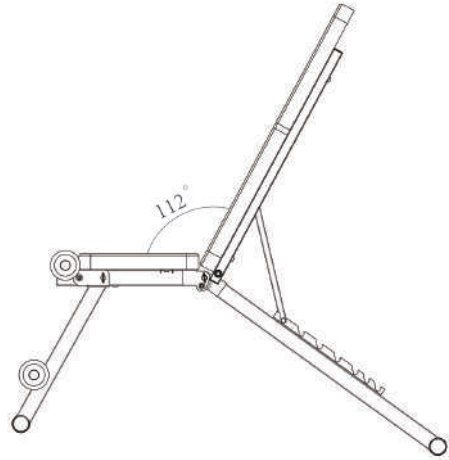
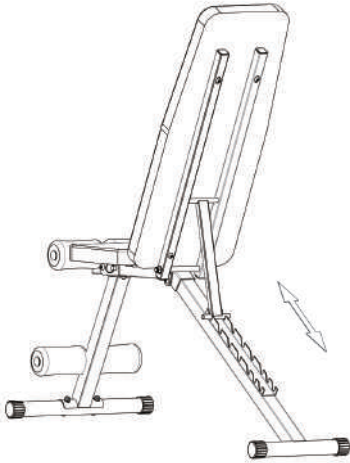
Den Schlingentrainer (5) am D-Ring der Ankerschleife (15) befestigen.

Hinweis: Die Ankerschleife (15) ist bereits am Fußrohr (3) montiert.



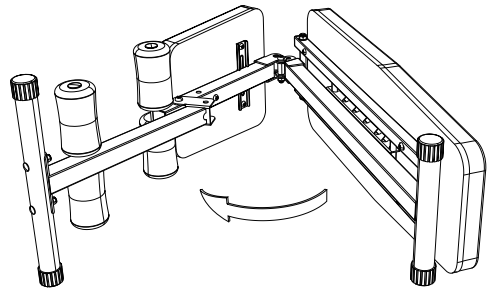
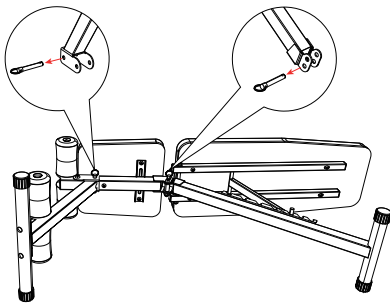
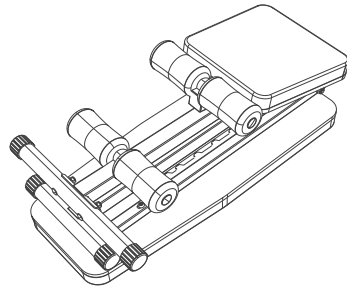
NEIGUNGSVERSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE

Den Stützarm unterhalb der Rückenlehne anheben
In der gewünschten Position sicher arretieren.



AUFBEWAHRUNG

Die Hantelbank zur Seite legen.
Beide Sicherheitsriegel entfernen
Beinstütze nach außen klappen.
Die Hantelbank vorsichtig in der Mitte
(in Pfeilrichtung) zusammenklappen.



SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: Before first use, read the instruction manual thoroughly and keep it for future reference. Improper use or failure to follow the instructions can lead to serious injury.

- The product is intended for adults and for home use only.
- Minors should only use the device under adult supervision. Keep children and pets away.
- NOT suitable for rehabilitative purposes – does not replace medical treatment.
- For use by one person at a time only.
- Maximum weight: 110 kg – DO NOT exceed!

HEALTH INSTRUCTIONS

- Warm up properly before training to prevent injuries.
- Consult a doctor before use if you have health problems or chronic illnesses. Excessive or incorrect exercise can cause damage to your health.

SETUP & STORAGE

- Only place on a level, stable, and clean surface. For safe use, maintain a minimum clearance of 2 meters around the device.
- Before each use, check for completeness and ensure all parts are securely tightened.
- Only use when in perfect condition. In case of defective parts or unusual noises, stop use IMMEDIATELY. Do not use the device again until the problem has been resolved.
- Store in a dry, warm place, protected from direct sunlight.
- Clean only with a slightly damp, soft cloth.
- DO NOT use aggressive or sharp cleaning agents (risk of material damage, especially to plastic parts).

Dear DH FitLife Customer,

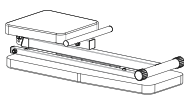
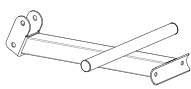


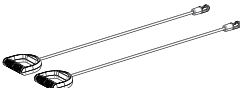
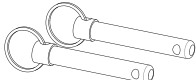
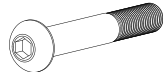


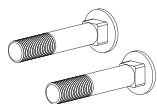


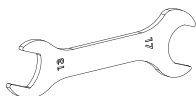
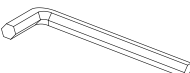
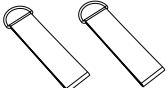
Thank you very much for your purchase! We hope you enjoy our product. We hope you are satisfied with your purchase.

Customer satisfaction is very important to us, and we would love to hear your feedback and reviews. Feel free to leave us a rating for our product, as this helps other customers with their selection.

Of course, we are always available to answer any questions or concerns. Please feel free to contact us by email at: service@DH-FitLife.com.

Thank you very much!
Best regards,
Your DH FitLife Team

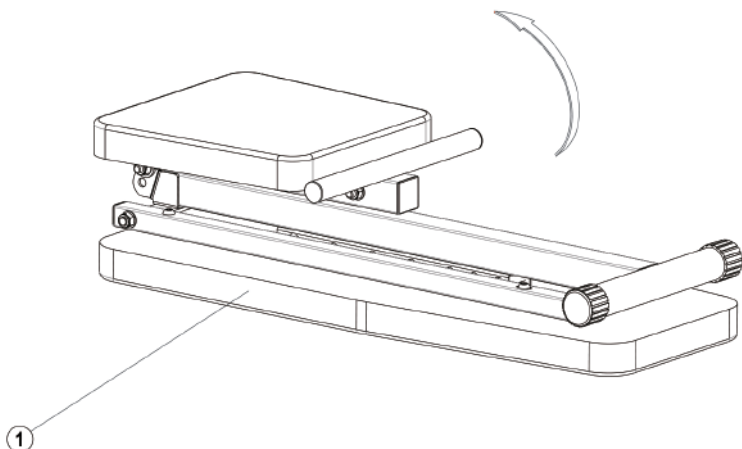
PARTS LIST

<p>1 1x</p>  <p>Main Frame</p>	<p>2 1x</p>  <p>Leg Support</p>	<p>3 1x</p>  <p>Foot Tube</p>
<p>4 4x</p>  <p>Foam Roller</p>	<p>5 2x</p>  <p>Resistance Bands</p>	<p>6 2x</p>  <p>Locking Pin</p>
<p>7 1x</p>  <p>M10x55mm Screw</p>	<p>8 1x</p>  <p>M10x55mm Nut</p>	<p>9 1x</p>  <p>M10x55mm Washer</p>
<p>10 2x</p>  <p>M8x50mm Screw</p>	<p>11 2x</p>  <p>M8x50mm Washer</p>	<p>12 2x</p>  <p>M8x50mm Nut</p>
<p>13 1x</p>  <p>Wrench</p>	<p>14 1x</p>  <p>Allen Key</p>	<p>15 2x</p>  <p>Anchor Strap</p>

INSTALLATION INSTRUCTIONS

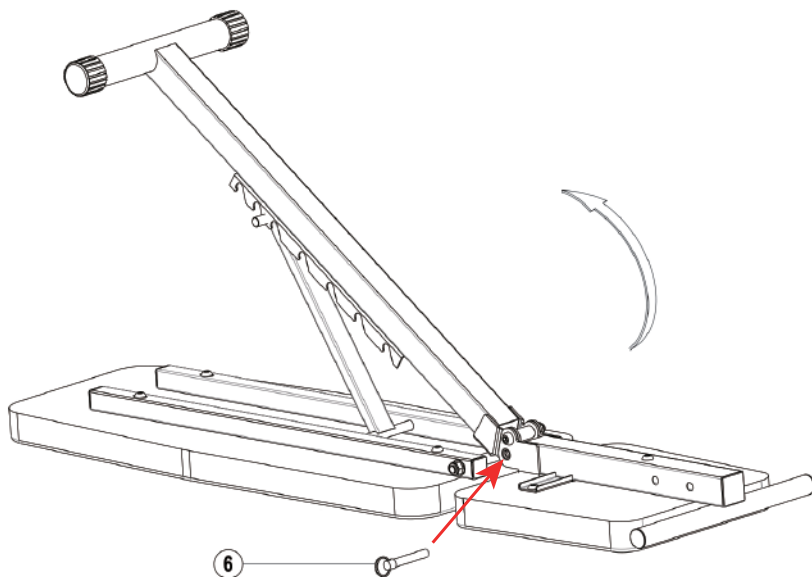
Step 1

Unfold the Main Frame (1) in the direction of the arrow.



Step 2

Move the Backrest to the desired position.
Secure with the Locking Pin (6).



INSTALLATION INSTRUCTIONS

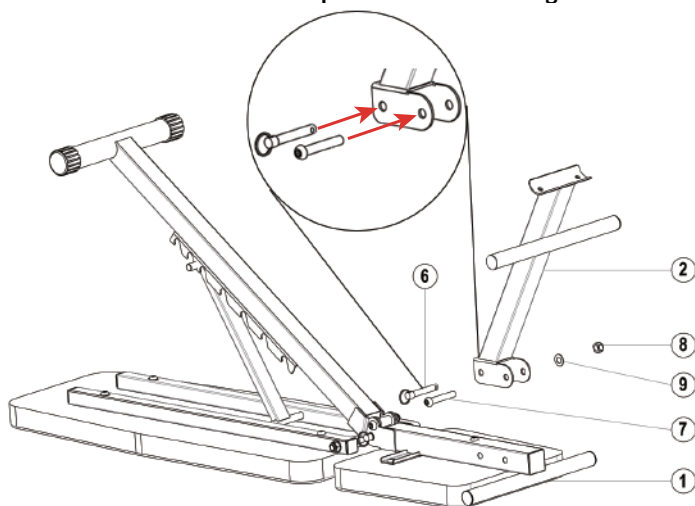
Step 3

Attach the Leg Support (2) to the Main Frame (1).

Insert the Locking Pins (6).

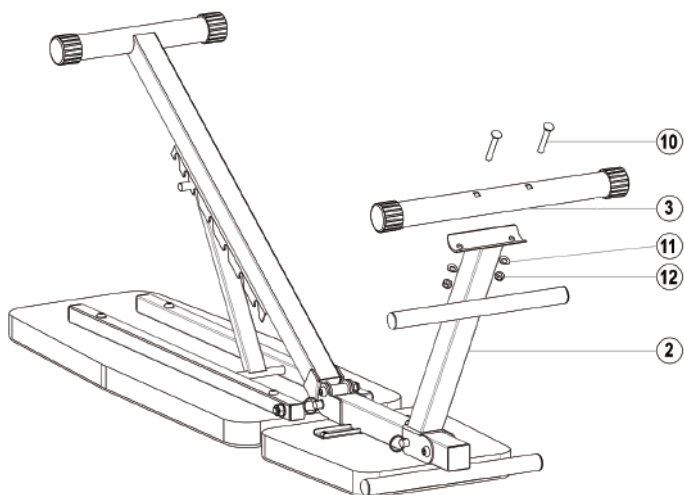
Fasten the connection with the M10x55mm Screw (7), the Washer (9), and the Nut (8).

Note: Refer to the illustration for the correct position of the Locking Pins and Screws.



Step 4

Fasten the Foot Tube (3) to the Leg Support (2) with the M8x50mm Screws (10), Washers (11), and Nuts (12).

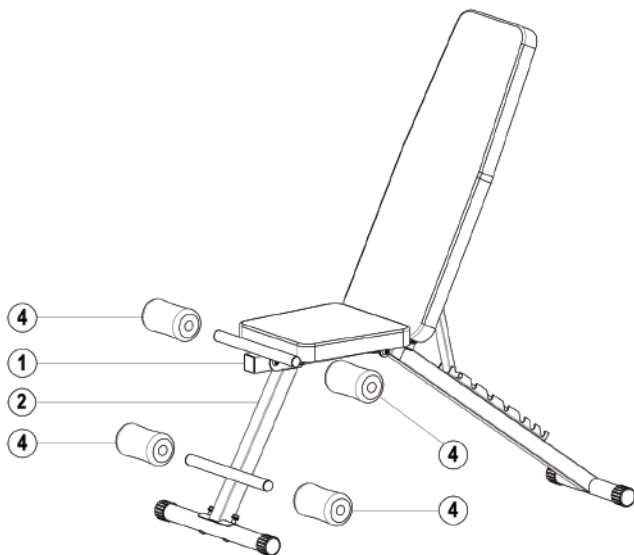


INSTALLATION INSTRUCTIONS

Step 5

Set the Weight Bench upright.

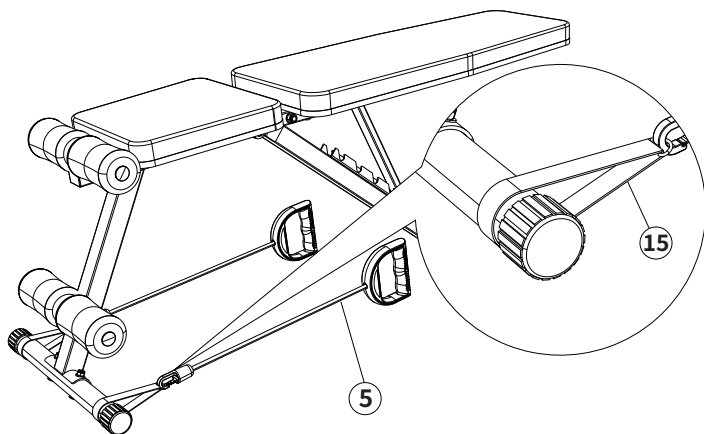
Slide the four Foam Rollers (4) onto the Main Frame (1) and the Leg Support (2).



Step 6

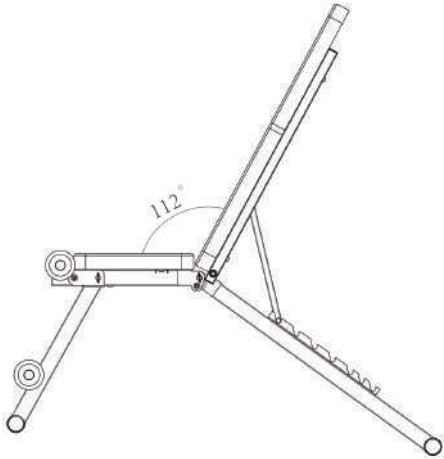
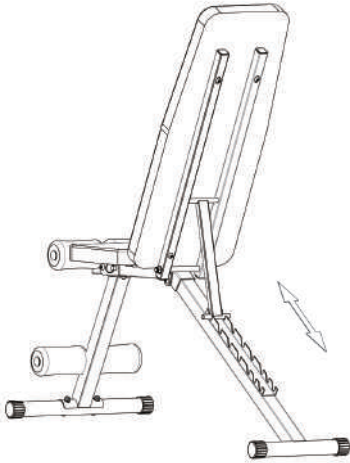
Attach the Resistance Bands (5) to the D-Ring of the Anchor Strap (15).

Note: The Anchor Strap (15) is already mounted on the Foot Tube (3).



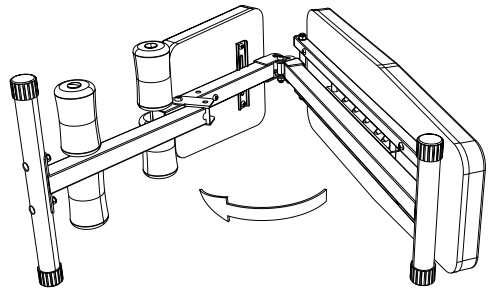
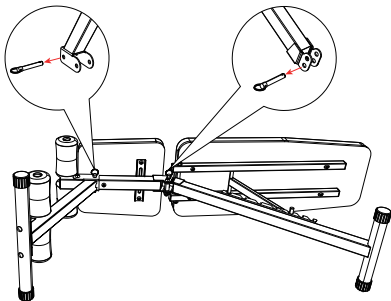
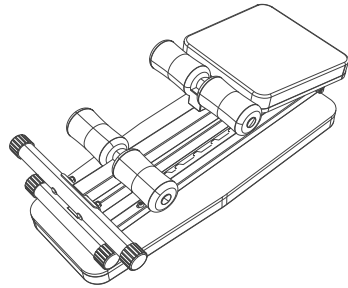
BACKREST ANGLE ADJUSTMENT

Lift the support arm from underneath the Backrest.
Securely lock it in the desired position.



STORAGE

Lay the Weight Bench on its side.
Remove both Locking Pins.
Fold the Leg Support outwards.
Carefully fold the Weight Bench in the middle
(in the direction of the arrow).



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Avant la première utilisation, lire attentivement le mode d'emploi et le conserver pour référence future. Une utilisation incorrecte ou le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves.

- Le produit est exclusivement destiné aux adultes et à un usage domestique.
- Les mineurs ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'un adulte. Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart.
- NE convient PAS à des fins de rééducation – ne remplace pas un traitement médical.
- Utilisation par une seule personne à la fois.
- Poids maximum : 110 kg – NE PAS dépasser !

CONSIGNES DE SANTÉ

- S'échauffer suffisamment avant l'entraînement pour prévenir les blessures.
- Consulter un médecin avant utilisation en cas de problèmes de santé ou de maladies chroniques. Une exécution excessive ou incorrecte peut nuire à la santé.

INSTALLATION ET RANGEMENT

- Installer uniquement sur une surface plane, stable et propre. Pour une utilisation en toute sécurité, maintenir un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'appareil.
- Avant chaque utilisation, vérifier que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont bien serrées.
- Utiliser uniquement en parfait état. En cas de pièces défectueuses ou de bruits inhabituels, cesser IMMÉDIATEMENT l'utilisation. Ne réutiliser l'appareil qu'une fois le problème résolu.
- Ranger dans un endroit sec et chaud, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Nettoyer uniquement avec un chiffon doux et légèrement humide.
- NE PAS utiliser de produits de nettoyage agressifs ou tranchants (risque de dommages matériels, en particulier sur les pièces en plastique).

Cher Client DH FitLife,

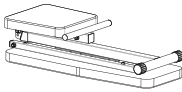
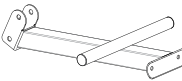


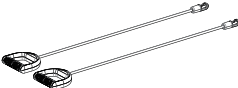
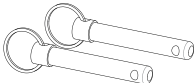
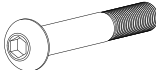


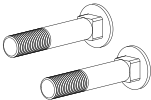


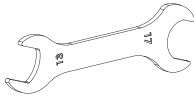

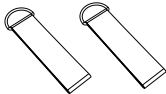
Merci beaucoup pour votre achat ! Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir avec notre produit. Nous espérons que vous êtes satisfait de votre achat.

La satisfaction de nos clients est très importante pour nous, et nous aimerions recevoir vos retours et avis. N'hésitez pas à nous laisser une évaluation pour notre produit, car cela aide aussi d'autres clients dans leur choix.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour toute question ou préoccupation. N'hésitez pas à nous contacter par email à : service@DH-FitLife.com

Merci beaucoup !
Cordialement,
Votre équipe DH FitLife

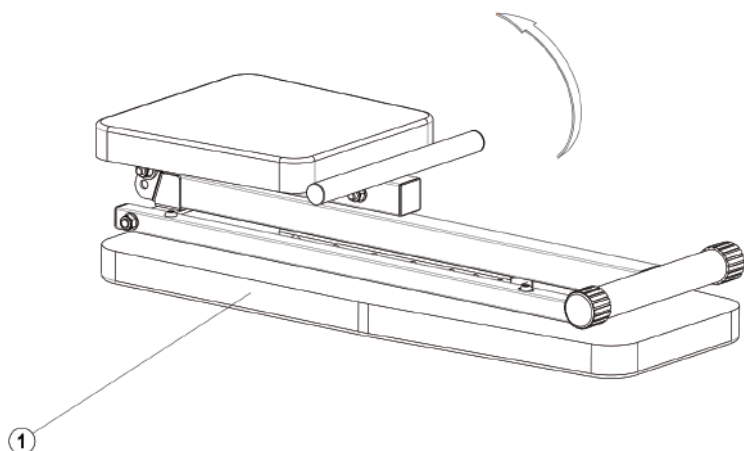
LISTE DES PIÈCES

1	1x	2	1x	3	1x
					
Cadre principal		Support de jambe		Tube de pied	
4	4x	5	2x	6	2x
					
Rouleau en mousse		Sangles de résistance		Goupille de verrouillage	
7	1x	8	1x	9	1x
					
Vis M10x55mm		Écrou M10x55mm		Rondelle M10x55mm	
10	2x	11	2x	12	2x
					
Vis M8x50mm		Rondelle M8x50mm		Écrou M8x50mm	
13	1x	14	1x	15	2x
					
Clé plate		Clé Allen		Sangle d'ancrage	

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

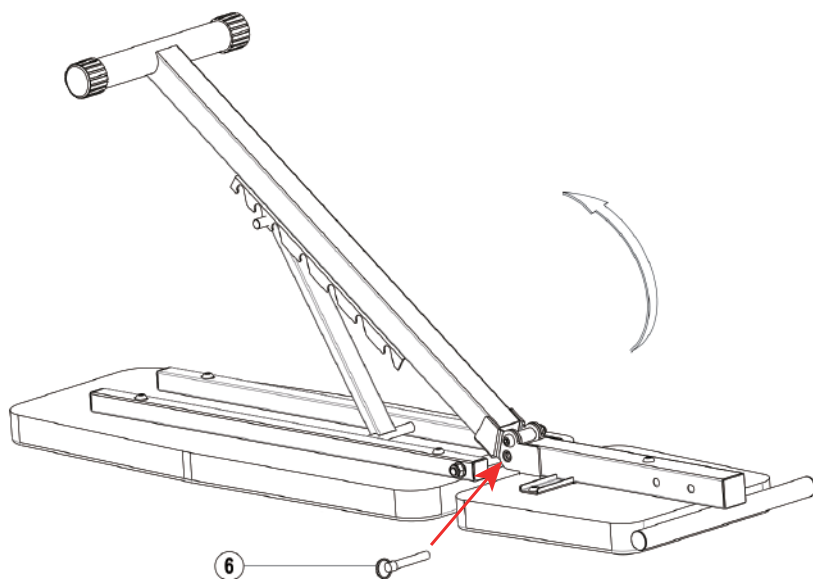
Étape 1

Déplier le Cadre principal (1) dans le sens de la flèche.



Étape 2

Amener le Dossier dans la position souhaitée.
Fixer avec la Goupille de verrouillage (6).



INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

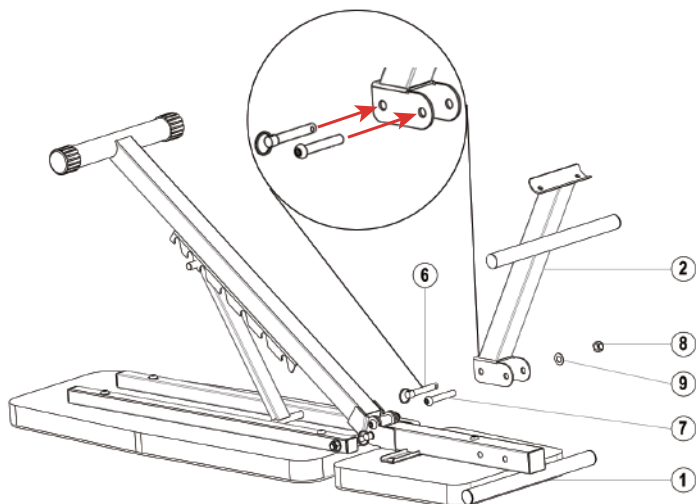
Étape 3

Fixer le Support de jambe (2) au Cadre principal (1).

Insérer les Goupilles de verrouillage (6).

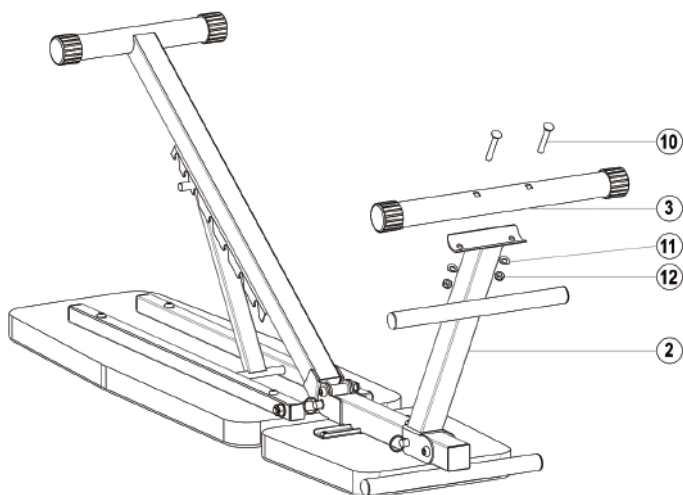
Sécuriser la connexion avec la Vis M10x55mm (7), la Rondelle (9) et l'Écrou (8).

Remarque : Consulter l'illustration pour la position correcte des Goupilles de verrouillage et des Vis.



Étape 4

Fixer le Tube de pied (3) au Support de jambe (2) avec les Vis M8x50mm (10), les Rondelles (11) et les Écrous (12).

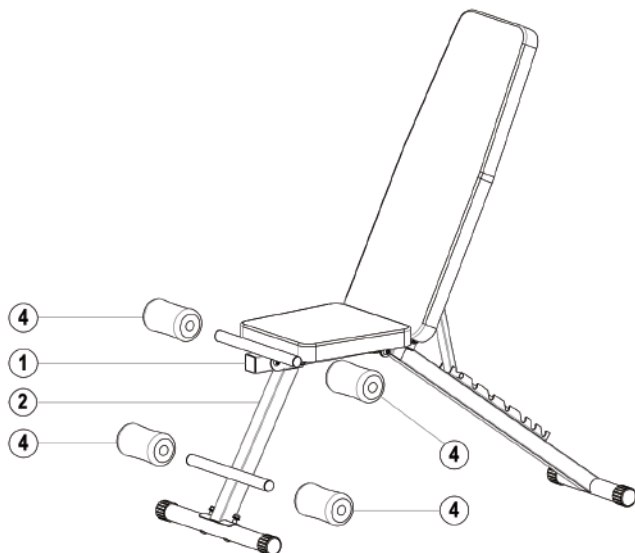


INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

Étape 5

Mettre le Banc de musculation en position verticale.

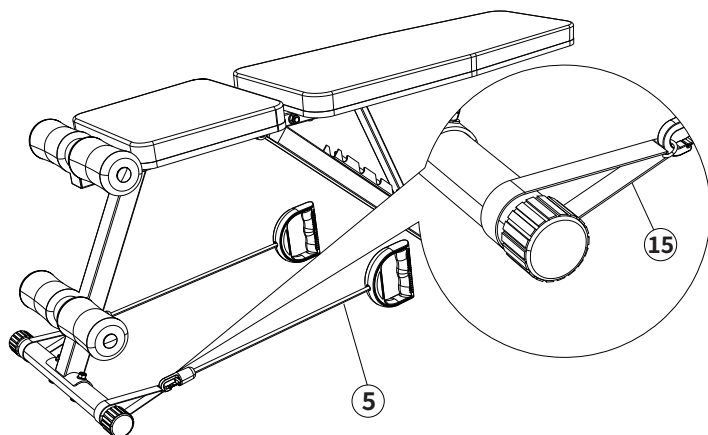
Faire glisser les quatre Rouleaux en mousse (4) sur le Cadre principal (1) et le Support de jambe (2).



Étape 6

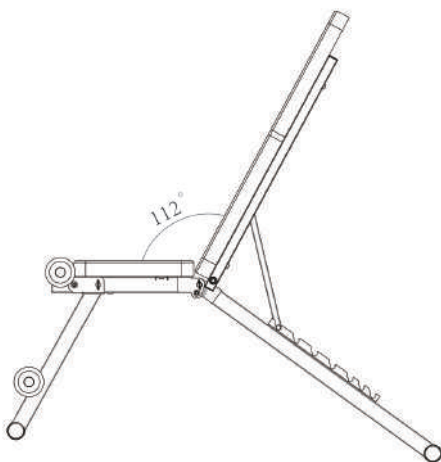
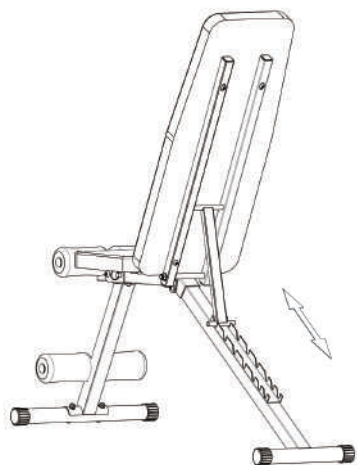
Fixer les Sangles de résistance (5) à l'Anneau en D de la Sangle d'ancrage (15).

Remarque : La Sangle d'ancrage (15) est déjà montée sur le Tube de pied (3).



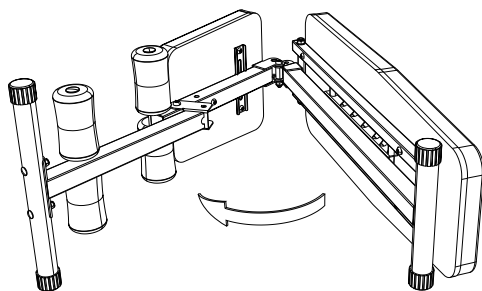
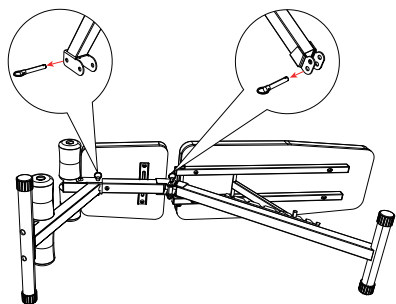
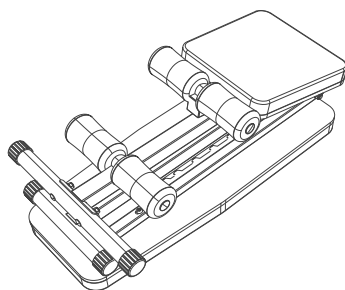
RÉGLAGE DE L'INCLINAISON DU DOSSIER

Soulever le bras de support situé sous le Dossier.
Verrouiller solidement dans la position souhaitée.



RANGEMENT

Coucher le Banc de musculation sur le côté.
Retirer les deux Goupilles de verrouillage.
Déplier le Support de jambe vers l'extérieur.
Plier soigneusement le Banc de musculation en son milieu (dans le sens de la flèche).



AVVERTENZE DI SICUREZZA

AVVERTENZA: Prima del primo utilizzo, leggere attentamente il manuale di istruzioni e conservarlo per future consultazioni. Un uso improprio o il mancato rispetto delle istruzioni può causare gravi lesioni.

- Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti e per uso domestico.
- I minori devono utilizzare l'attrezzo solo sotto la supervisione di un adulto. Tenere lontani bambini e animali domestici.
- NON è adatto a scopi riabilitativi – non sostituisce un trattamento medico.
- Utilizzare da una sola persona alla volta.
- Peso massimo: 110 kg – NON superare!

AVVISI PER LA SALUTE

- Riscaldarsi adeguatamente prima dell'allenamento per prevenire infortuni.
- Consultare un medico prima dell'uso in caso di problemi di salute o malattie croniche. Un'esecuzione eccessiva o errata può causare danni alla salute.

MONTAGGIO E CONSERVAZIONE

- Posizionare solo su una superficie piana, stabile e pulita. Per un uso sicuro, mantenere uno spazio libero di almeno 2 metri intorno all'attrezzo.
- Prima di ogni uso, controllare la completezza e il corretto serraggio di tutte le parti.
- Utilizzare solo in perfette condizioni. In caso di parti difettose o rumori insoliti, interrompere IMMEDIATAMENTE l'uso. Non riutilizzare l'attrezzo finché il problema non è stato risolto.
- Conservare in un luogo asciutto e caldo, al riparo dalla luce solare diretta.
- Pulire solo con un panno morbido e leggermente umido.
- NON utilizzare detergenti aggressivi o taglienti (rischio di danni ai materiali, specialmente alle parti in plastica).

Caro cliente DH FitLife,

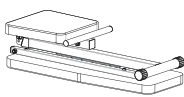
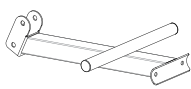


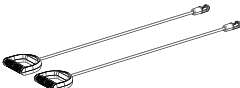
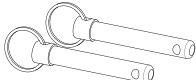
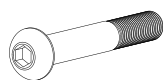


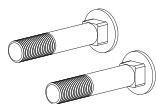


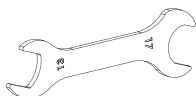
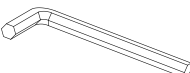
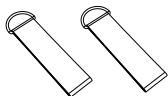
Grazie mille per il tuo acquisto! Speriamo che ti diventerai molto con il nostro prodotto. Speriamo che tu sia soddisfatto del tuo acquisto.

La soddisfazione dei clienti è molto importante per noi e ci farebbe piacere ricevere i tuoi commenti e recensioni. Non esitare a lasciare una valutazione per il nostro prodotto, poiché questo aiuta anche altri clienti nella loro scelta.

Siamo ovviamente sempre disponibili per rispondere a domande o dubbi. Non esitare a contattarci via email a: service@DH-FitLife.com

Grazie mille!
Cordiali saluti,
Il tuo team DH FitLife

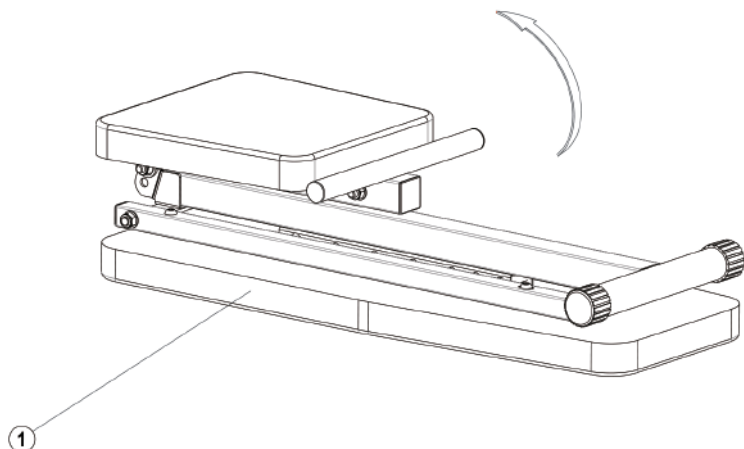
ELENCO DEI COMPONENTI

<p>1 1x</p>  <p>Telaio principale</p>	<p>2 1x</p>  <p>Supporto per le gambe</p>	<p>3 1x</p>  <p>Tubo di base</p>
<p>4 4x</p>  <p>Rullo in schiuma</p>	<p>5 2x</p>  <p>Cinghie di resistenza</p>	<p>6 2x</p>  <p>Perno di sicurezza</p>
<p>7 1x</p>  <p>Vite M10x55mm</p>	<p>8 1x</p>  <p>Dado M10x55mm</p>	<p>9 1x</p>  <p>Rondella M10x55mm</p>
<p>10 2x</p>  <p>Vite M8x50mm</p>	<p>11 2x</p>  <p>Rondella M8x50mm</p>	<p>12 2x</p>  <p>Dado M8x50mm</p>
<p>13 1x</p>  <p>Chiave fissa</p>	<p>14 1x</p>  <p>Chiave a brugola</p>	<p>15 2x</p>  <p>Cinghia di ancoraggio</p>

ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

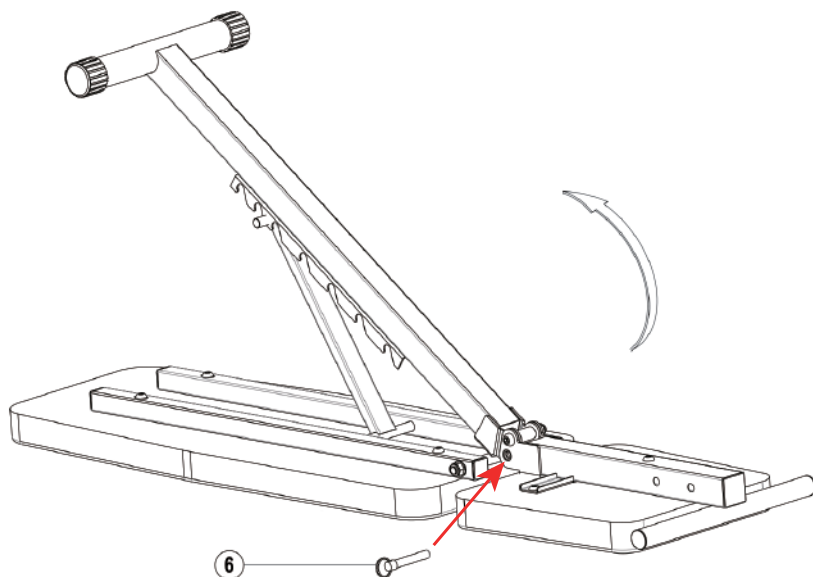
Passo 1

Aprire il Telaio principale (1) secondo la direzione della freccia.



Passo 2

Portare lo Schienale nella posizione desiderata.
Fissare con il Perno di sicurezza (6).



ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

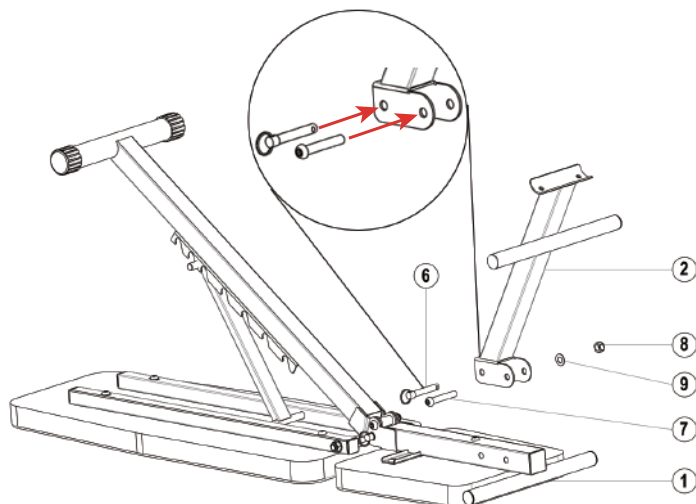
Passo 3

Fissare il Supporto per le gambe (2) al Telaio principale (1).

Inserire i Parni di sicurezza (6).

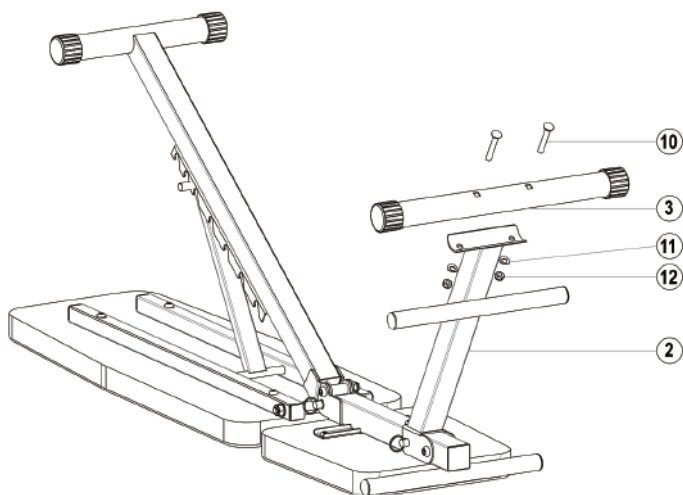
Assicurare il collegamento con la Vite M10x55mm (7), la Rondella (9) e il Dado (8).

Nota: Fare riferimento all'illustrazione per la posizione corretta dei Parni di sicurezza e delle Viti.



Passo 4

Fissare il Tubo di base (3) al Supporto per le gambe (2) con le Viti M8x50mm (10), le Rondelle (11) e i Dadi (12).

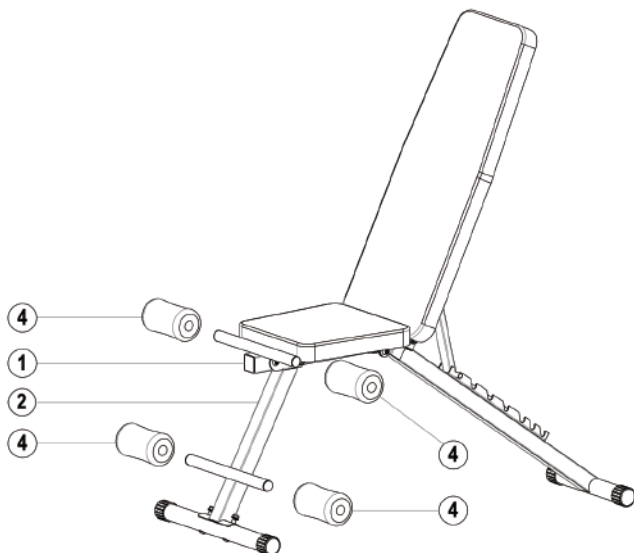


ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

Passo 5

Posizionare la Panca da allenamento in verticale.

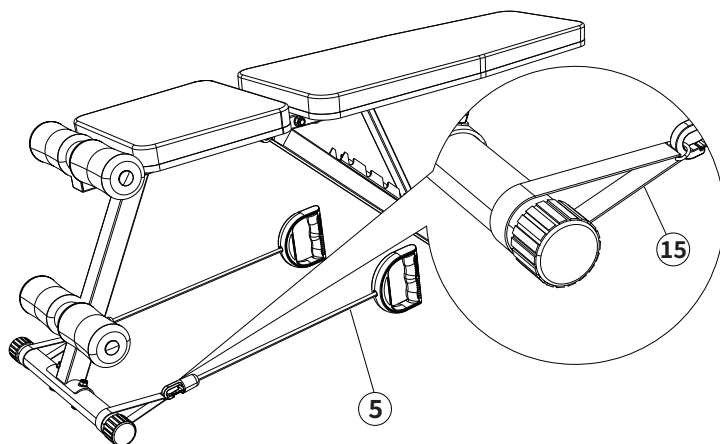
Far scorrere i quattro Rulli in schiuma (4) sul Telaio principale (1) e sul Supporto per le gambe (2).



Passo 6

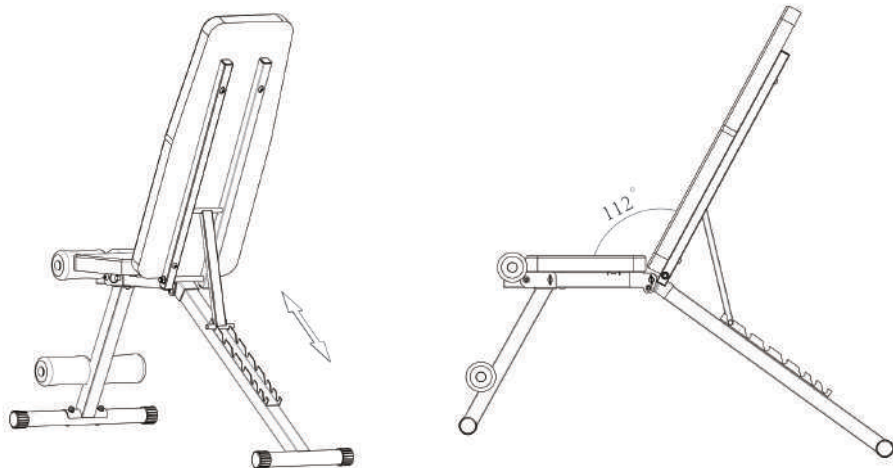
Fissare le Cinghie di resistenza (5) all'Anello a D della Cinghia di ancoraggio (15).

Nota: La Cinghia di ancoraggio (15) è già montata sul Tubo di base (3).



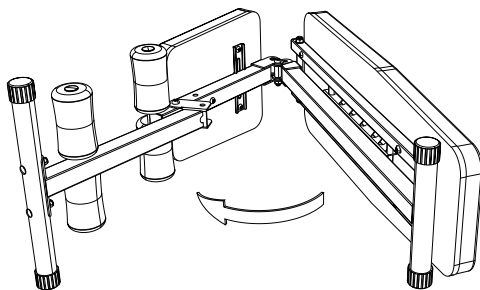
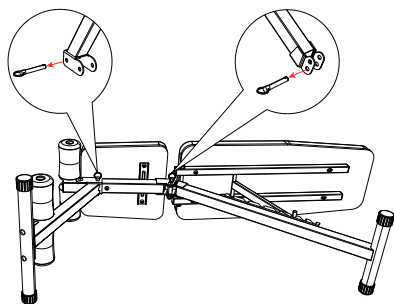
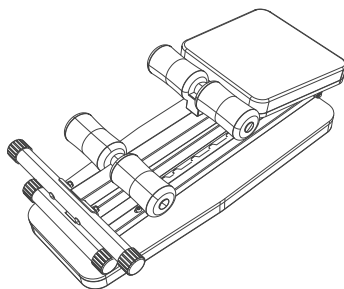
REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE DELLO SCHIENALE

Sollevare il braccio di supporto da sotto lo Schienale.
Bloccarlo saldamente nella posizione desiderata.



CONSERVAZIONE

Appoggiare la Panca da allenamento su un fianco.
Rimuovere entrambi i Perna di sicurezza.
Piegare il Supporto per le gambe verso l'esterno.
Piegare con cautela la Panca da allenamento
a metà (in direzione della freccia).



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Antes del primer uso, lea detenidamente el manual de instrucciones y guárdelo para futuras consultas. Un uso inadecuado o el incumplimiento de las instrucciones puede provocar lesiones graves.

- El producto está destinado exclusivamente a adultos y para uso doméstico.
- Los menores de edad solo deben usar el aparato bajo la supervisión de un adulto. Mantener alejados a los niños y las mascotas.
- NO es apto para fines de rehabilitación; no sustituye el tratamiento médico.
- Para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Peso máximo: 110 kg – ¡NO exceder!

INDICACIONES DE SALUD

- Calentar adecuadamente antes del entrenamiento para prevenir lesiones.
- Consultar a un médico antes de usarlo en caso de problemas de salud o enfermedades crónicas. Una ejecución excesiva o incorrecta puede causar daños a la salud.

INSTALACIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Colocar únicamente sobre una superficie plana, estable y limpia. Para un uso seguro, mantener un espacio libre de al menos 2 metros alrededor del aparato.
- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén completas y firmemente apretadas.
- Usar solo en perfecto estado. En caso de piezas defectuosas o ruidos inusuales, interrumpa el uso INMEDIATAMENTE. No vuelva a usar el aparato hasta que se haya resuelto el problema.
- Almacenar en un lugar seco y cálido, protegido de la luz solar directa.
- Limpiar únicamente con un paño suave y ligeramente húmedo.
- NO utilizar productos de limpieza agresivos o afilados (riesgo de daños en los materiales, especialmente en las piezas de plástico).

Estimado cliente de DH FitLife,

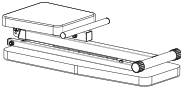
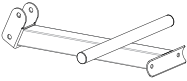


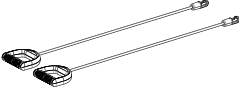
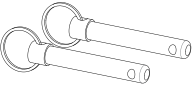
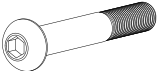


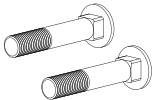


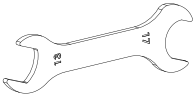

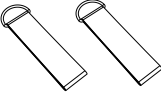
¡Muchas gracias por su compra! Esperamos que disfrute mucho de nuestro producto. Esperamos que esté satisfecho con su compra.

La satisfacción del cliente es muy importante para nosotros y nos encantaría recibir sus comentarios y opiniones. No dude en dejar una valoración de nuestro producto, ya que esto también ayuda a otros clientes en su elección.

Por supuesto, estamos siempre a su disposición para responder a cualquier pregunta o preocupación. No dude en contactarnos por correo electrónico a:
service@DH-FitLife.com

¡Muchas gracias!
Saludos cordiales,
Su equipo DH FitLife

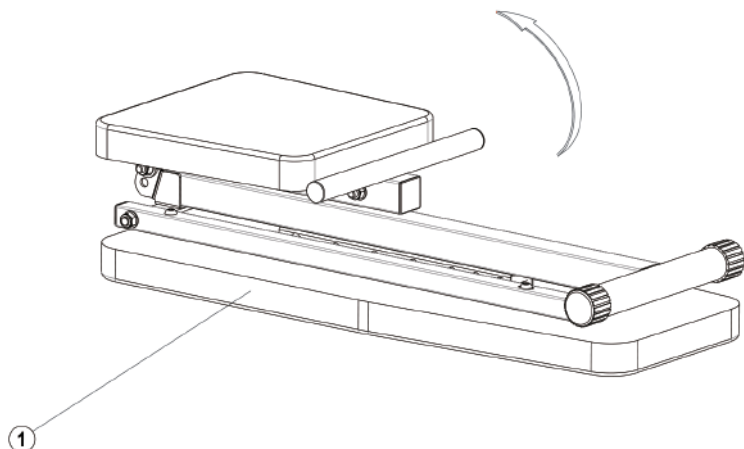
LISTA DE COMPONENTES

<p>1 1x</p>  <p>Marco principal</p>	<p>2 1x</p>  <p>Soporte para piernas</p>	<p>3 1x</p>  <p>Tubo de pie</p>
<p>4 4x</p>  <p>Rodillo de espuma</p>	<p>5 2x</p>  <p>Bandas de resistencia</p>	<p>6 2x</p>  <p>Pasador de seguridad</p>
<p>7 1x</p>  <p>Tornillo M10x55mm</p>	<p>8 1x</p>  <p>Tuerca M10x55mm</p>	<p>9 1x</p>  <p>Arandela M10x55mm</p>
<p>10 2x</p>  <p>Tornillo M8x50mm</p>	<p>11 2x</p>  <p>Arandela M8x50mm</p>	<p>12 2x</p>  <p>Tuerca M8x50mm</p>
<p>13 1x</p>  <p>Llave fija</p>	<p>14 1x</p>  <p>Llave Allen</p>	<p>15 2x</p>  <p>Correa de anclaje</p>

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

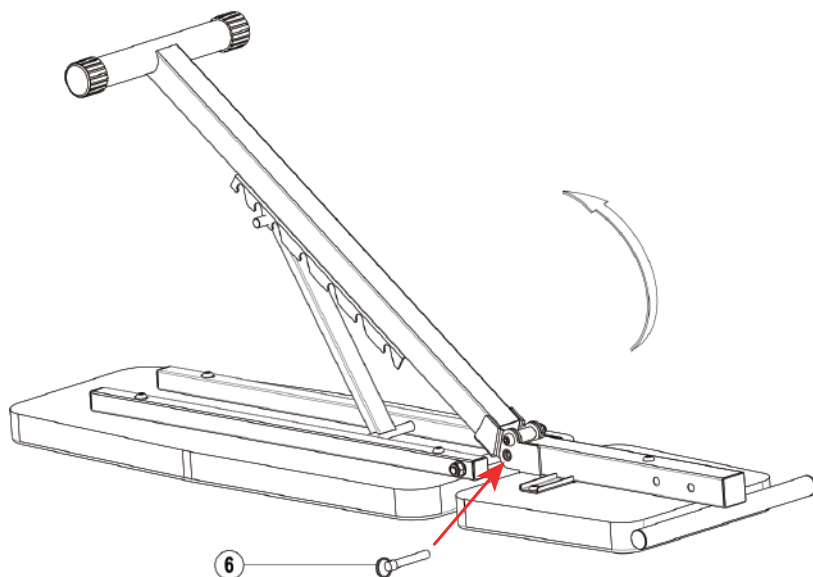
Paso 1

Desplegar el Marco principal (1) según la dirección de la flecha.



Paso 2

Colocar el Respaldo en la posición deseada.
Fijar con el Pasador de seguridad (6).



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

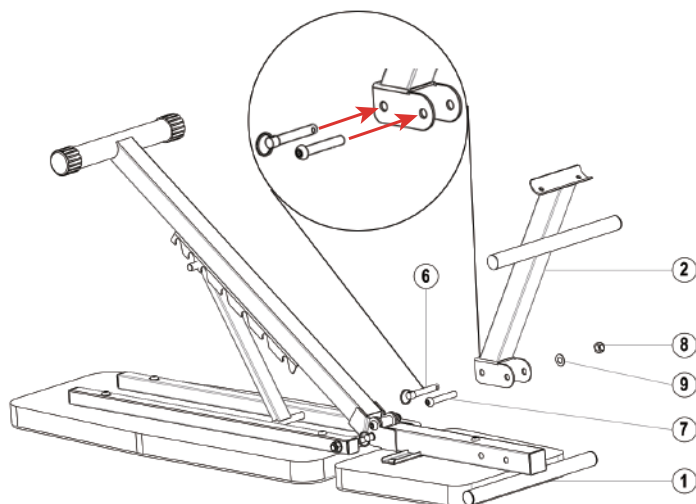
Paso 3

Fijar el Soporte para piernas (2) al Marco principal (1).

Insertar los Pasadores de seguridad (6).

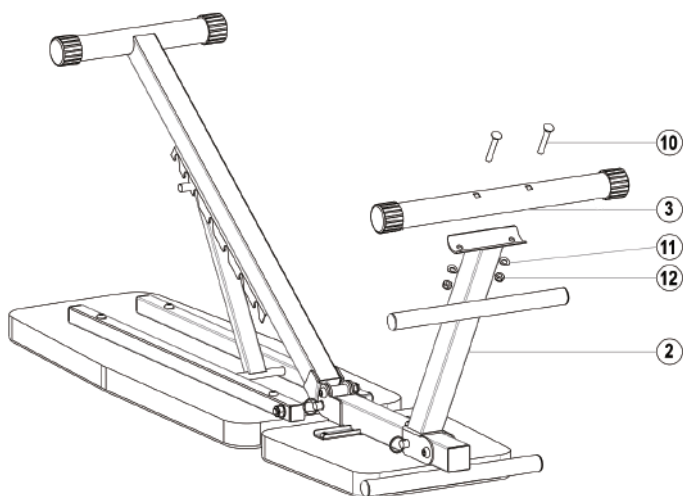
Asegurar la conexión con el Tornillo M10x55mm (7), la Arandela (9) y la Tuerca (8).

Nota: Consulte la ilustración para ver la posición correcta de los Pasadores de seguridad y los Tornillos.



Paso 4

Fijar el Tubo de pie (3) al Soporte para piernas (2) con los Tornillos M8x50mm (10), las Arandelas (11) y las Tuercas (12).

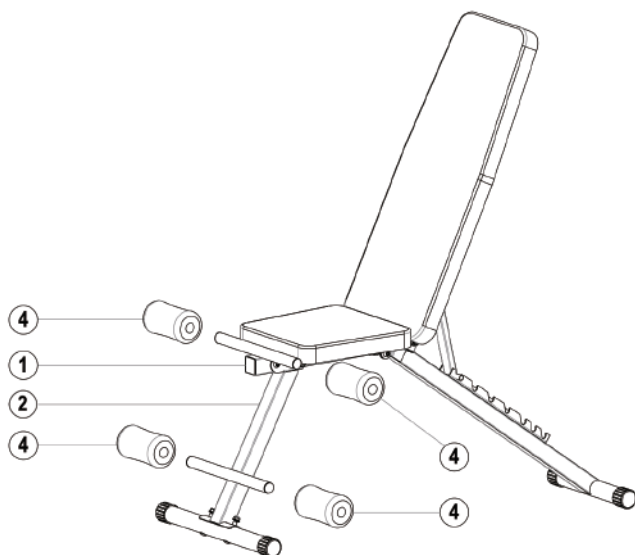


INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Paso 5

Colocar el Banco de musculación en posición vertical.

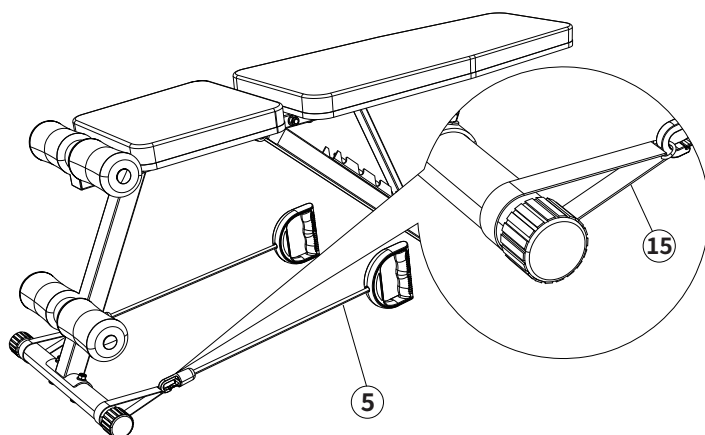
Deslizar los cuatro Rodillos de espuma (4) sobre el Marco principal (1) y el Soporte para piernas (2).



Paso 6

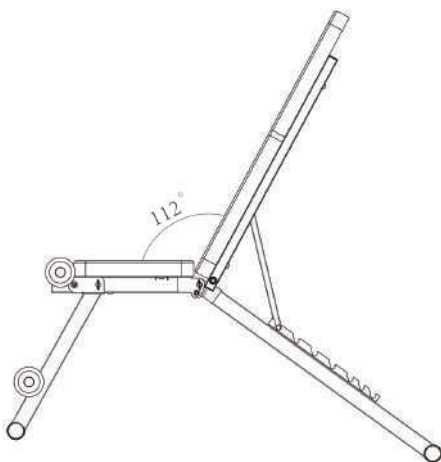
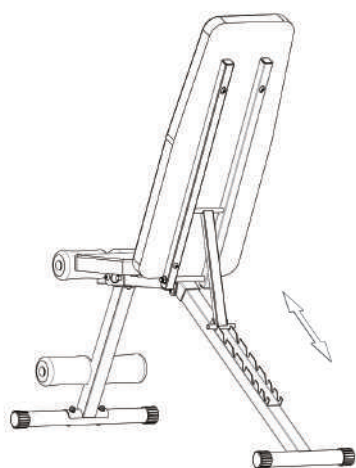
Fijar las Bandas de resistencia (5) a la Anilla en D de la Correa de anclaje (15).

Nota: La Correa de anclaje (15) ya está montada en el Tubo de pie (3).



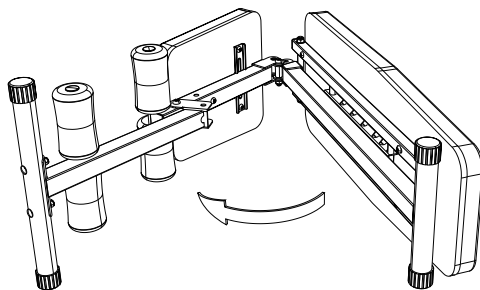
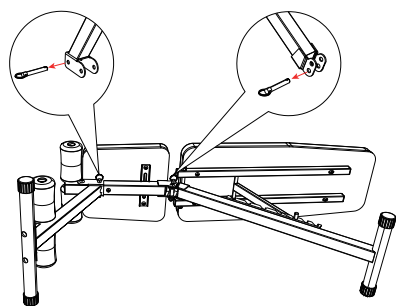
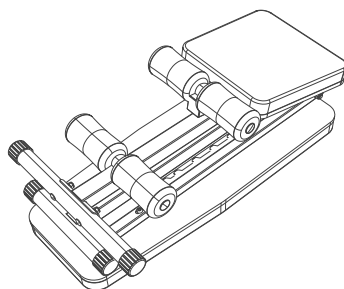
AJUSTE DE LA INCLINACIÓN DEL RESPALDO

Levantar el brazo de soporte de debajo del Respaldo.
Bloquearlo de forma segura en la posición deseada



ALMACENAMIENTO

Colocar el Banco de musculación de lado.
Retirar ambos Pasadores de seguridad.
Plegar el Soporte para piernas hacia afuera.
Plegar con cuidado el Banco de musculación por la mitad (en la dirección de la flecha).



WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją na przyszłość. Niewłaściwe użytkowanie lub nieprzestrzeganie instrukcji może prowadzić do poważnych obrażeń.

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych i do użytku domowego.
- Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- NIE nadaje się do celów rehabilitacyjnych – nie zastępuje leczenia.
- Do użytku tylko przez jedną osobę na raz.
- Maksymalna waga: 110 kg – NIE przekraczać!

WSKAZÓWKI ZDROWOTNE

- Przed treningiem należy przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę, aby zapobiec kontuzjom.
- W przypadku problemów zdrowotnych lub chorób przewlekłych przed użyciem skonsultuj się z lekarzem. Nadmierne lub nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

USTAWIENIE I PRZECHOWYWANIE

- Ustawiać tylko na płaskiej, stabilnej i czystej powierzchni. Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie, należy zachować co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Przed każdym użyciem sprawdzić kompletność i prawidłowe dokręcenie wszystkich części.
- Używać tylko w idealnym stanie technicznym. W przypadku uszkodzonych części lub nietypowych dźwięków, NATYCHMIAST przerwać użytkowanie. Nie używać urządzenia ponownie, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przechowywać w suchym, ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Czyścić wyłącznie miękką, lekko wilgotną szmatką.
- NIE używać agresywnych lub ostrych środków czyszczących (ryzyko uszkodzenia materiału, zwłaszcza części plastikowych).

Drogi Kliencie DH FitLife,

Dziękujemy za zakupy! Mamy nadzieję, że nasz produkt przyniesie Ci wiele radości. Liczymy, że będziesz zadowolony z zakupu.

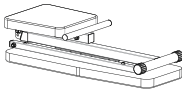
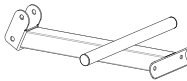


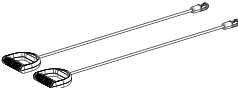
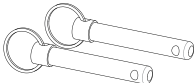
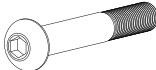


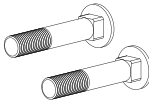


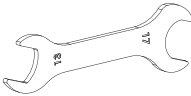

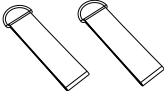
Twoja satysfakcja jest dla nas bardzo ważna, a Twoja opinia cieszy nas ogromnie. Prosimy, zostaw swoją ocenę, aby pomóc innym klientom w wyborze.

Jesteśmy do Twojej dyspozycji, jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub uwagi. Możesz skontaktować się z nami o każdej porze, wysyłając wiadomość na:

service@DH-FitLife.com

Dziękujemy serdecznie!
Z pozdrowieniami,
Zespół DH FitLife

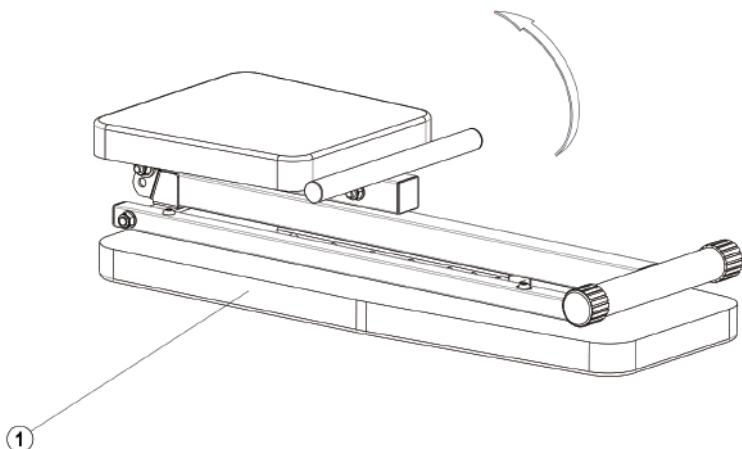
LISTA CZĘŚCI

1	1x	2	1x	3	1x
					
Rama główna		Podpórka pod nogi		Rurka nożna	
4	4x	5	2x	6	2x
					
Rollka piankowa		Taśmy do ćwiczeń		Sworzeń zabezpieczający	
7	1x	8	1x	9	1x
					
Śruba M10x55mm		Nakrętka M10x55mm		Podkładka M10x55mm	
10	2x	11	2x	12	2x
					
Śruba M8x50mm		Podkładka M8x50mm		Nakrętka M8x50mm	
13	1x	14	1x	15	2x
					
Klucz płaski		Klucz imbusowy		Pasek kotwiczący	

INSTRUKCJA MONTAŻU

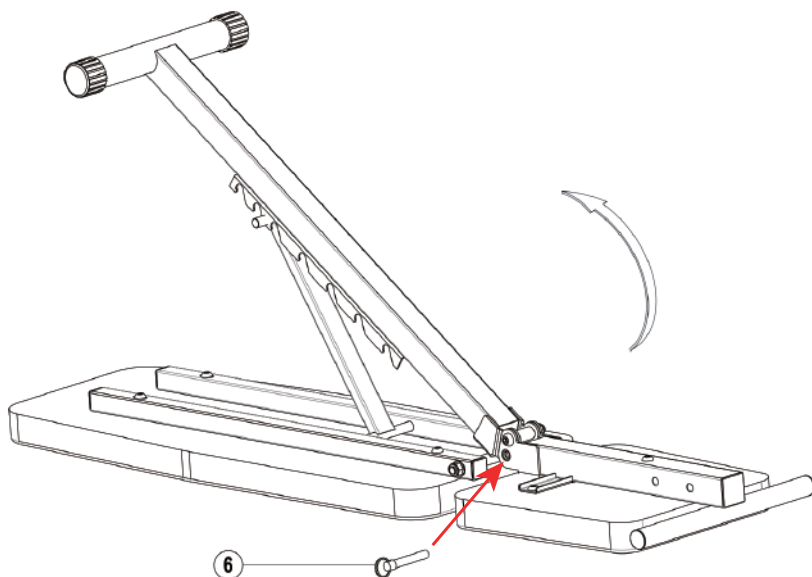
Krok 1

Rozłożyć Ramę główną (1) zgodnie z kierunkiem strzałki.



Krok 2

Ustawić Oparcie w żądanej pozycji.
Zablokować za pomocą Sworznia zabezpieczającego (6).



INSTRUKCJA MONTAŻU

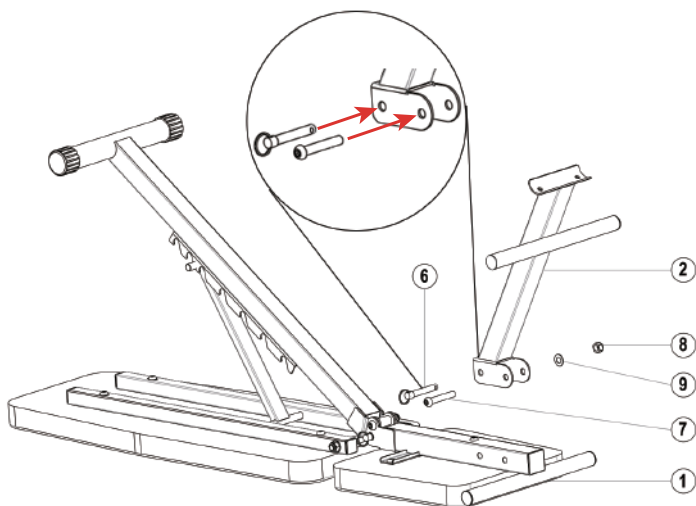
Krok 3

Przymocować Podpórkę pod nogi (2) do Ramy głównej (1).

Włożyć Sworznie zabezpieczające (6).

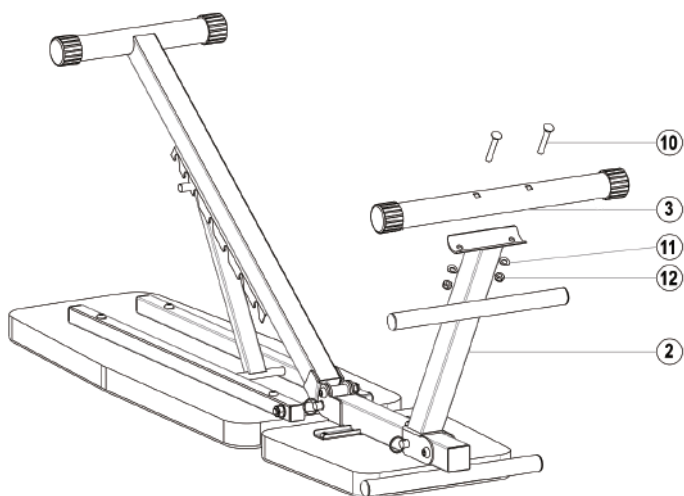
Zabezpieczyć połączenie za pomocą Śruby M10x55mm (7), Podkłādki (9) i Nakrętki (8).

Uwaga: Sprawdzić na ilustracji prawidłowe umiejscowienie Sworzni zabezpieczających i Śrub.



Krok 4

Przymocować Rurkę nożną (3) do Podpórki pod nogi (2) za pomocą Śrub M8x50mm (10), Podkładek (11) i Nakrętek (12).

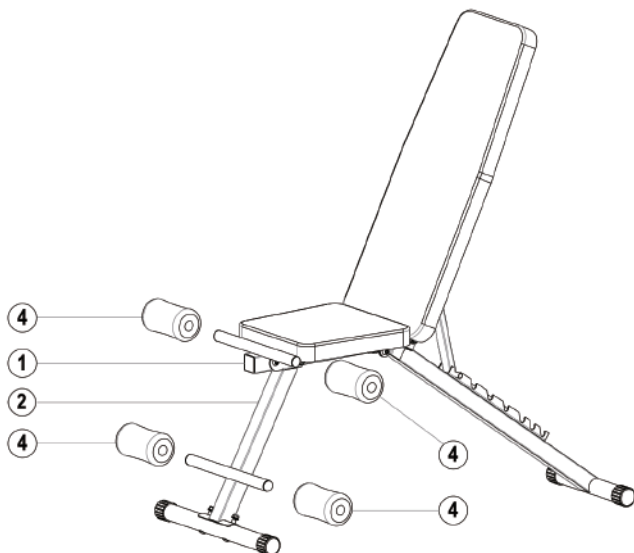


INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 5

Ustawić Ławkę do ćwiczeń pionowo.

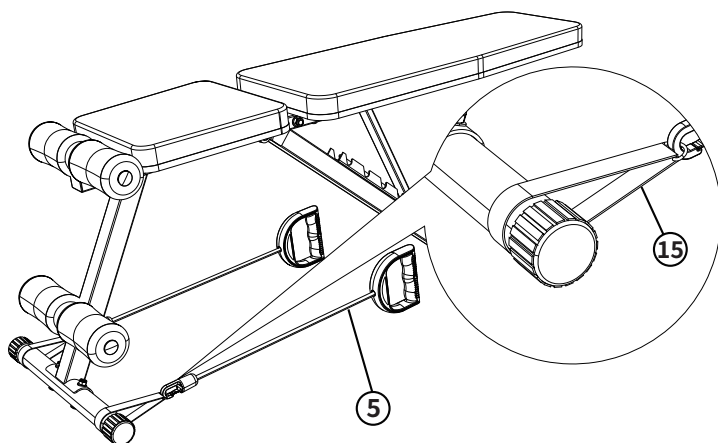
Nasunąć cztery Rolki piankowe (4) na Ramę główną (1) i Podpórkę pod nogi (2).



Krok 6

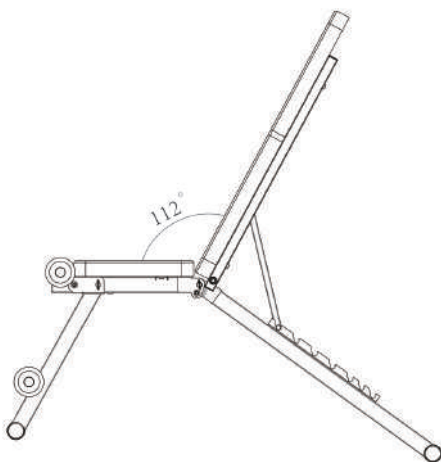
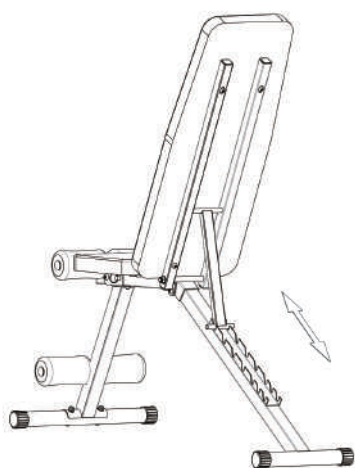
Przymocować Taśmy do ćwiczeń (5) do D-ringa Paska kotwiczącego (15).

Uwaga: Pasek kotwiczący (15) jest już zamontowany na Rurce nożnej (3).



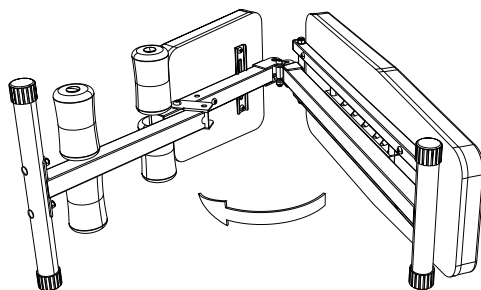
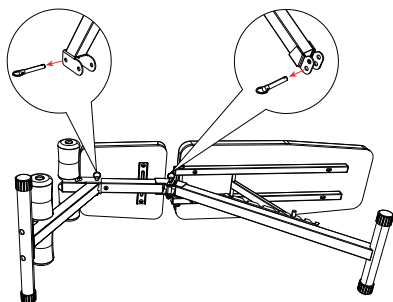
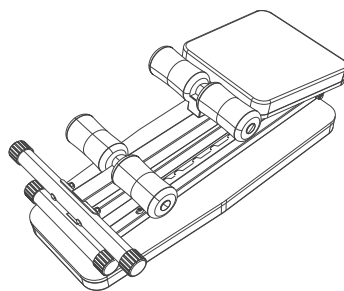
REGULACJA KĄTA NACHYLENIA OPARCIA

Unieść wspornik znajdujący się pod Oparciem.
Bezpiecznie zablokować w wybranej pozycji.



PRZECHOWYWANIE

Położyć Ławkę do ćwiczeń na boku.
Wyjąć oba Sworznie zabezpieczające.
Odchylić Podpórkę pod nogi na zewnątrz.
Ostrożnie złożyć Ławkę do ćwiczeń na pół (zgodnie z kierunkiem strzałki).



DH FitLife®

Fitness für Dein Zuhause



DH-FitLife.com