

KAYOBA



022818



EXERCISE BENCH

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

**SV NAMING SWEDISH
BRUKSANVISNING**

Översättning av originalinstruktioner

**DE TRAININGSBANK
BEDIENUNGSANLEITUNG**

Übersetzung der Originalanleitung

**NO TRENINGSBENK
BETJENINGSANVISNINGER**

Oversettelse av originalinstruksjonene

**FI HARJOITUSPENKKI
KÄYTTÖOHJE**

Alkuperäisten ohjeiden käänös

**DA TRÆNINGSBÆNK
BETJENINGSVEJLEDNING**

Oversættelse af den originale vejledning

**FR BANC D'EXERCICE
INSTRUCTIONS D'UTILISATION**

Traduction des instructions d'origine

**PL ŁAWECZKA TRENINGOWA
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Przekład instrukcji oryginalnej

**NL TRAININGSBANK
BEDIENINGSINSTRUCTIES**

Vertaling van de originele instructies

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettside.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

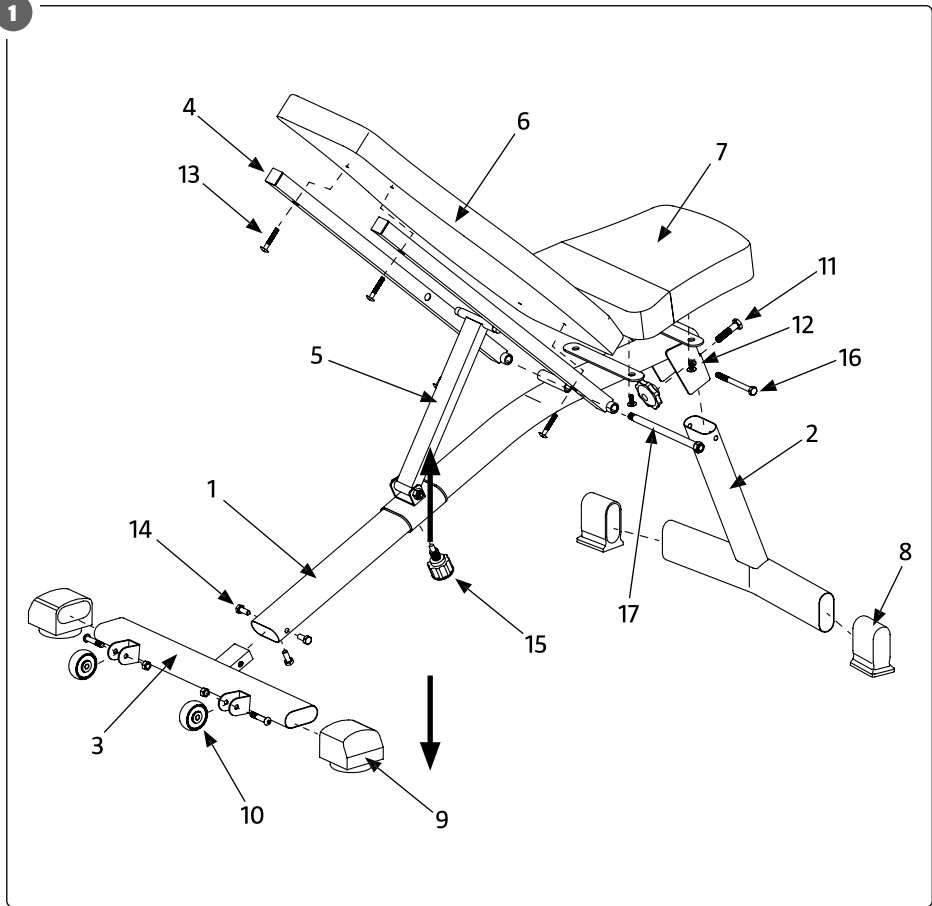
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

WWW.JULA.COM

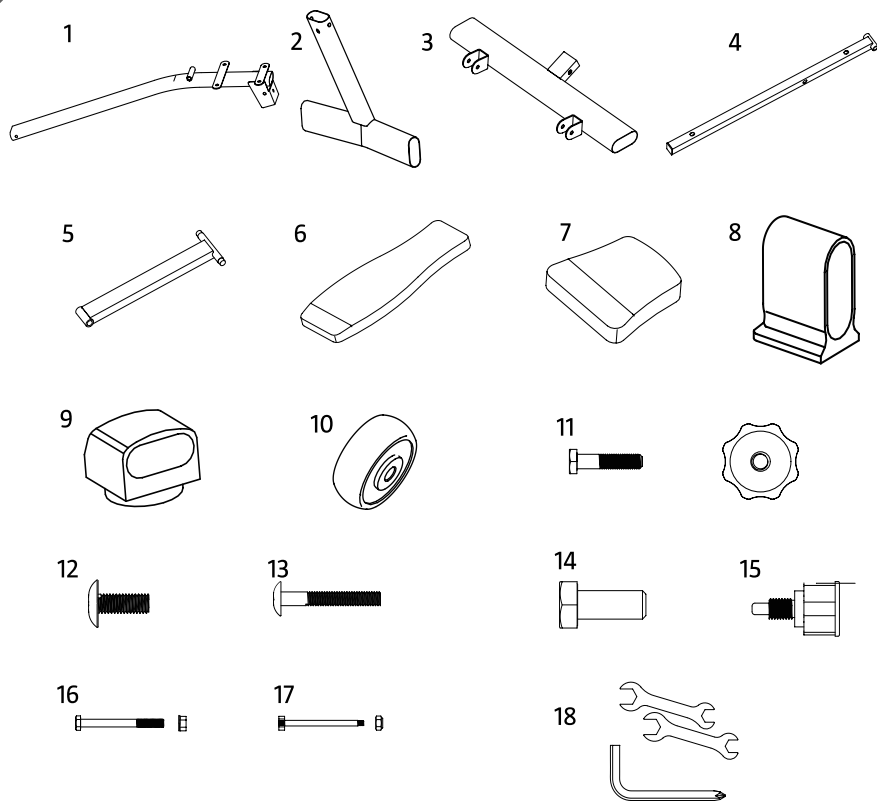
© JULA AB 2025-05-22

**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

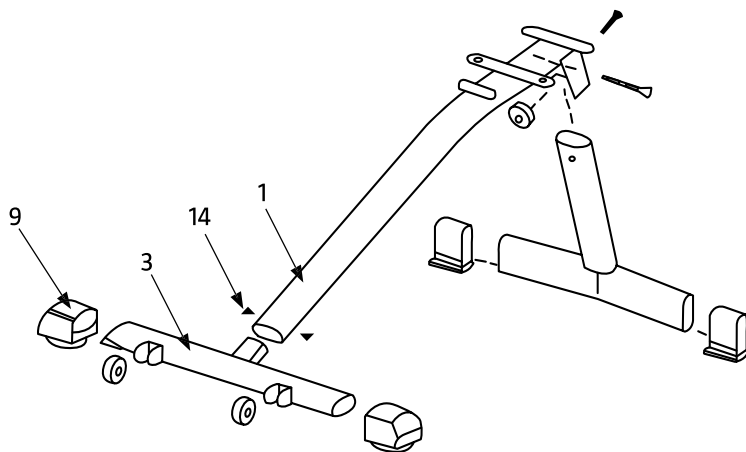
1



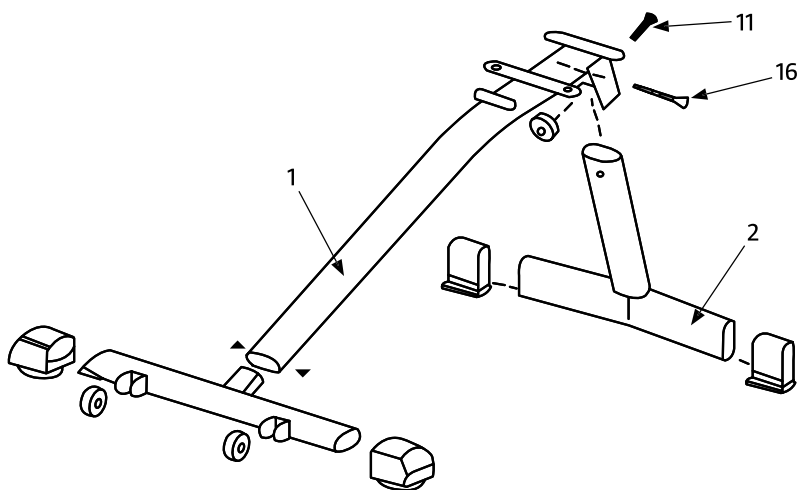
2



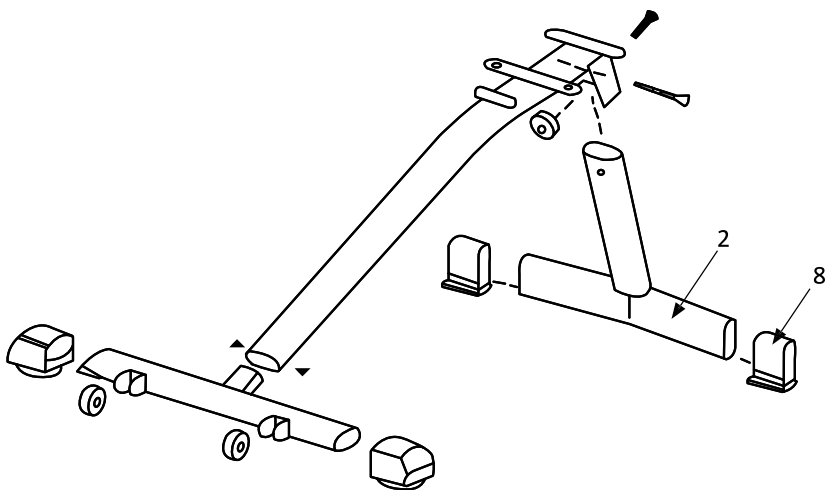
3



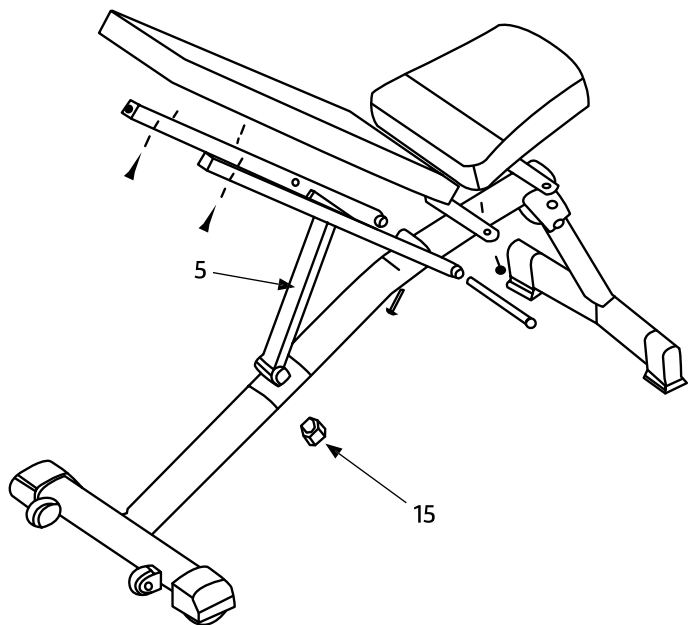
4



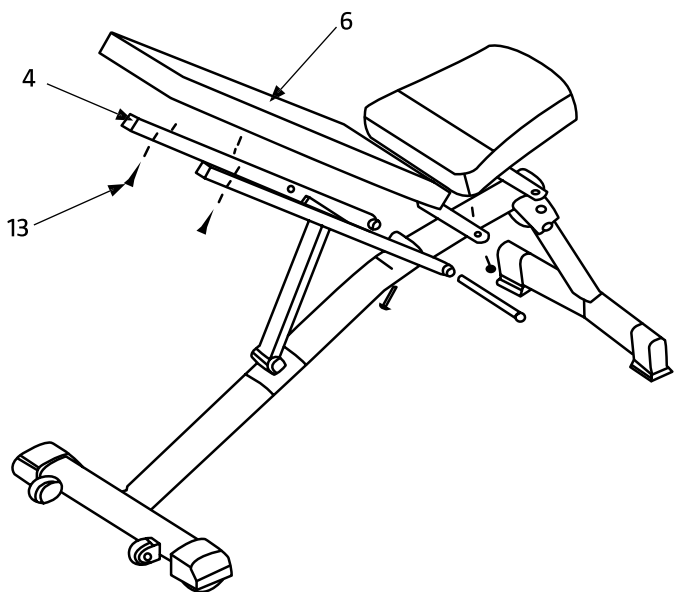
5



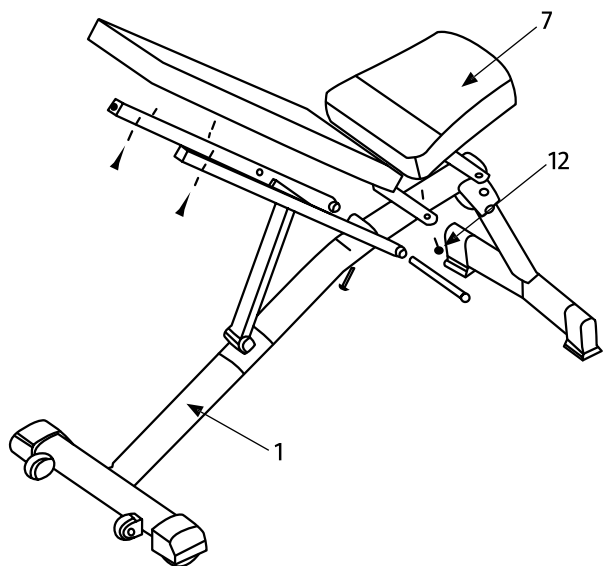
6



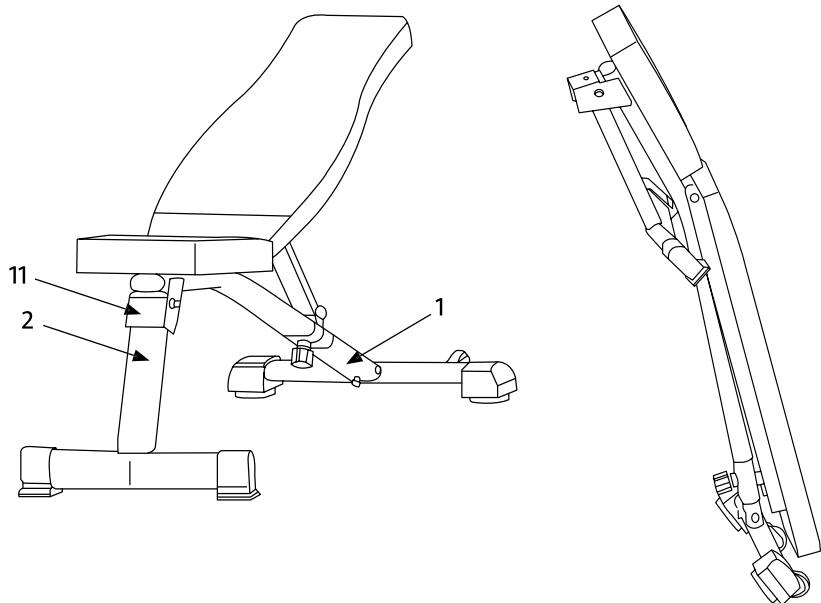
7



8



9



SÄKERHETSANVISNINGAR

OBS!



Max. belastning 150 kg.

- Värm upp ordentligt före träning.
- Produkten är avsedd för stationär träning i hemmiljö. Den kan också användas för aerobisk konditionsträning.
- Kontrollera att alla delar är fria från skador och korrekt monterade före användning. Placera produkten på plant underlag före användning. Placera en matta eller annat täckmaterial under apparaten.
- Använd lämpliga kläder och skor. Använd inte kläder som kan fastna i någon del av utrustningen.
- Rådfråga läkare innan du börjar använda produkten eller startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. För att träningen ska ge resultat är det viktigt att inte bara träna tillräckligt mycket, utan att också planera in vilodagar.
- För att undvika skador måste du värma upp hela kroppen innan du börjar träna. Efter träning rekommenderas avslappning som nedvarvning.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från produkten när den används. Produkten är endast avsedd för vuxna personer. Lämna minst två meter fritt utrymme runt produkten vid användning.
- Använd inte produkten inom en timme efter en kraftigare måltid.
- Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Undvik att träna vid sjukdom.

WARNING!

Om inte ovanstående anvisningar följs finns risk för personskada.

SYMBOLER

	Läs bruksanvisningen.
	Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

TEKNISKA DATA

Max. belastning	150 kg
Vikt	9 kg
Hopfällt mått	111.5 x 41 x 23.5 cm
Mått	104 x 41 x 117.5 cm

BESKRIVNING

Pos.	Benämning	Antal
1	Ram	1 st.
2	Främre fot	1 st.
3	Bakre fot	1 st.
4	Ryggstödsskena	2 st.
5	Ställbar ryggstödsstötta	1 st.
6	Ryggstödsdyna	1 st.
7	Sätedyndyna	1 st.
8	Främre ändstycke	2 st.
9	Bakre ändstycke	2 st.
10	Hjul	2 st.
11	Skruv M10 x 45 med mutter	1 st.
12	Skruv M6 x 16	4 st.
13	Skruv M6 x 40	4 st.
14	Skruv M8 x 20	3 st.
15	Stoppskruv	1 st
16	Skruv M8 x 90 med mutter	1 st
17	Skruv M10 x 135 med mutter	1 st

18	Monteringsverktyg	
----	-------------------	--

BILD 1**BILD 2****MONTERING**

1. Fäst ramen (1) i den bakre foten (3) med muttrar och skruvar M8 x 20 (14)
2. Sätt på de bakre ändstyckena (9) på den bakre foten (3).

BILD 3

3. Fäst den främre foten (2) i ramen (1) med mutter och skruv M8 x 90 (16)
4. Dra åt fingregreppsmuttern på skruven M10 x 45 (11).

BILD 4

5. Sätt på de främre ändstyckena (8) på den främre foten (2).

BILD 5

6. Skjut ryggstödsstöttan (5) längs ramen tills ryggstödet har önskad vinkel och sätt i stoppskruven (15) i motsvarande inställningshål i ramen.

BILD 6

7. Passa in ryggstödsdynan (6) på ryggstödskenorna (4) och fäst den med fyra st. skruvar M6 x 40 (13).

BILD 7

8. Passa in sätesdynan (7) på ramen (1) och fäst den med fyra st. skruvar M6 x 16 (12).

BILD 8

9. Lossa ryggstödsstöttans stoppskruv och fäll ned ryggstödet helt mot ramen och lås fast genom att dra åt stoppskruven med passande monteringsverktyg (18).
10. Fäll in den främre foten (2) mot ramen (1).

BILD 9**UNDERHÅLL**

Torka av träningsbänken med en lätt fuktad trasa efter varje användningstillfälle.

SIKKERHETSANVISNINGER

MERK!



Maks belastning 150 kg.

- Varm skikkelig opp før trening.
- Produktet er beregnet på stasjonær trening hjemme. Det kan også brukes til aerobisk kondisjonstrening.
- Kontroller at alle deler er uten skader og korrekt monterte før bruk. Plasser produktet på et plant underlag før bruk. Legg en matte eller annet dekkmateriale under apparatet.
- Bruk egnede klær og sko. Ikke bruk klær som kan sette seg fast i utstyret.
- Rådfør deg med lege før du begynner å bruke produktet eller starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. For at treningen skal gi resultater, er det viktig at du ikke bare trener tilstrekkelig, men også legger inn noen hviledager.
- For å unngå skader må du varme opp hele kroppen før du begynner å trene. Etter trening anbefales avslapping som nedtrapping.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra produktet når det er i bruk. Produktet skal kun brukes av voksne. La det være minst 2 m klaring rundt produktet ved bruk.
- La det gå minst 1 time før du bruker produktet etter et kraftig måltid.
- Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Unngå å trene når du er syk.

ADVARSEL!

Det er risiko for personskade hvis anvisningene over ikke følges.

SYMBOLER

	Les bruksanvisningen.
	Kassert produkt skal gjenvinnes i henhold til gjeldende forskrifter.

TEKNISKE DATA

Maks. belastning	150 kg
Vekt	9 kg
Sammenlagt mål	111.5 x 41 x 23.5 cm
Mål	104 x 41 x 117.5 cm

BESKRIVELSE

	Betegnelse	Antall
1	Ramme	1 stk.
2	Fremre fot	1 stk.
3	Bakre fot	1 stk.
4	Ryggskinne	2 stk.
5	Justerbar ryggstøtte	1 stk.
6	Ryggpute	1 stk.
7	Setepute	1 stk.
8	Fremre endestykke	2 stk.
9	Bakre endestykke	2 stk.
10	Hjul	2 stk.
11	Skrue M10 x 45 med mutter	1 stk.
12	Skrue M6 x 16	4 stk.
13	Skrue M6 x 40	4 stk.
14	Skrue M8 x 20	3 stk.
15	Stoppskruer	1 stk.
16	Skrue M8 x 90 med mutter	1 stk.
17	Skrue M10 x 135 med mutter	1 stk.
18	Monteringsverktøy	

BILDE 1

BILDE 2

MONTERING

1. Fest rammen (1) i den bakre foten (3) med muttere og skruer M8 x 20 (14)
2. Sett de bakre endestykkene på den bakre foten (9).

BILDE 3

3. Fest den fremre foten (2) i rammen (1) med mutter og skrue M8 x 90 (16)
4. Stram mutteren med fingergrep på skruen M10 x 45 (11).

BILDE 4

5. Sett de fremre endestykkene (8) på den fremre foten (2).

BILDE 5

6. Skyv ryggstøtten (6) langs rammen til ryggstøtten har ønsket vinkel, og sett stoppskruen (15) i motsvarende innstillingshull i rammen.

BILDE 6

7. Tilpass ryggputen (6) på ryggskinnene (4) og fest den med fire skruer M6 x 40 (13).

BILDE 7

8. Tilpass seteputen (7) på rammen (1) og fest den med fire skruer M6 x 16 (12).

BILDE 8

9. Løsne ryggstøttens stoppskrue (15) og fell ryggstøtten helt ned mot rammen. Lås fast ved å stramme stoppskruen med passende monteringsverktøy.
10. Fell inn den fremre foten (2) mot rammen (1).

BILDE 9

VEDLIKEHOLD

Tørk av treningsbenken med en lett fuktet klut hver gang den har vært i bruk.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

OBS!



Maks. belastning 150 kg.

- Varm ordentligt op før træning.
- Produktet er beregnet til stationær træning i et hjemmemiljø. Den kan også bruges til aerob fitness-træning.
- Kontrollér, at alle dele er fri for skader og korrekt samlet før brug. Placer produktet på en flad overflade før brug. Læg en måtte eller et andet dækkende materiale under apparatet.
- Brug passende tøj og fodtøj. Bær ikke tøj, der kan hænge fast i nogen del af udstyret.
- Rådfør dig med din læge, før du bruger produktet eller påbegynder et træningsprogram. Det er især vigtigt, hvis du er over 35 år eller har helbredsproblemer. For at træningen skal være effektiv, er det ikke kun vigtigt at træne nok, men også at planlægge hviledage.
- For at undgå skader skal du varme hele kroppen op, før du begynder at træne. Efter træning anbefales afslapning som nedkøling.
- Hold børn og kæledyr på sikker afstand af produktet, når det er i brug. Produktet er kun beregnet til voksne. Lad der være mindst to meter fri plads omkring produktet under brug.
- Brug ikke produktet inden for en time efter et stort måltid.
- Hvis du oplever brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller vejrtrækningsbesvær, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge, før du fortsætter.
- Undgå at træne, når du er syg.

ADVARSEL!

Hvis ovenstående instruktioner ikke følges, er der risiko for personskade.

SYMBOLER

	Læs betjeningsvejledningen.
	Kasserede produkter skal genbruges i overensstemmelse med gældende regler.

TEKNISKE DATA

Maksimal belastning	150 kg
Vægt	9 kg
Dimensioner i sammenklappet tilstand	111,5 x 41 x 23,5 cm
Dimensioner	104 x 41 x 117,5 cm

BESKRIVELSE

Pos.	Betegnelse	Antal
1	Ramme	1 stk.
2	Forreste fod	1 stk.
3	Bageste fod	1 stk.
4	Skinne til ryglæn	2 stk.
5	Justerbar støtte til ryglænet	1 stk.
6	Pude til ryglæn	1 stk.
7	Sædehynde	1 stk.
8	Forreste endestykke	2 stk.
9	Bageste endestykke	2 stk.
10	Hjul	2 stk.
11	Skrue M10 x 45 med møtrik	1 stk.
12	Skrue M6 x 16	4 stk.
13	Skrue M6 x 40	4 stk.
14	Skrue M8 x 20	3 stk.
15	Stopskrue	1 stk.
16	Skrue M8 x 90 med møtrik	1 stk.

17	Skrue M10 x 135 med møtrik	1 stk.
18	Værktøj til montering	

FIGUR 1**FIGUR 2****MONTERING**

1. Fastgør rammen (1) til den bageste fod (3) med møtrikker og bolte M8 x 20 (14)
2. Sæt de bageste endestykker (9) på den bageste fod (3).

FIGUR 3

3. Fastgør den forreste fod (2) til rammen (1) med møtrik og skrue M8 x 90 (16)
4. Spænd fingergrebsmøtrikken på M10 x 45-skruen (11).

FIGUR 4

5. Sæt de forreste endestykker (8) på den forreste fod (2).

FIGUR 5

6. Skub ryglænsstøtten (5) langs rammen, indtil ryglænet er i den ønskede vinkel, og sæt stopskruen (15) ind i det tilsvarende justeringshul i rammen.

FIGUR 6

7. Sæt ryglænsputen (6) på ryglæns Skinnerne (4), og fastgør den med fire M6 x 40-skruer (13).

FIGUR 7

8. Monter sædehynden (7) på rammen (1), og fastgør den med fire M6 x 16-skruer (12).

FIGUR 8

9. Løsn stopskruen på ryglænsstøtten, og fold ryglænet helt ned mod rammen, og lås det på plads ved at stramme stopskruen med det passende monteringsværktøj (18).

10. Fold den forreste fod (2) ind mod rammen (1).

FIGUR 9**VEDLIGEHOELSE**

Tør bænken af med en let fugtig klud efter hver brug.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA!



Maks. obciążenie: 150 kg.

- Dobrze się rozgrzej przed treningiem.
- Produkt jest przeznaczony do treningu stacjonarnego w warunkach domowych. Może być również wykorzystywany do aerobowego treningu kondycyjnego.
- Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie części są nieuszkodzone i poprawnie zamontowane. Zanim rozpoczniesz trening, umieść produkt na płaskim podłożu. Podłóż pod urządzenie matę lub inny materiał.
- Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży i właściwego obuwia. Nie używaj ubrań, które mogą się zakleszczyć w jakiegokolwiek części urządzenia.
- Przed użyciem produktu lub rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Aby trening przyniósł efekty, ważne jest, aby nie tylko trenować wystarczająco intensywnie, ale także zaplanować dni odpoczynku.
- Aby uniknąć kontuzji, przed rozpoczęciem treningu należy rozgrzać całe ciało. Po treningu zalecamy odpoczynek i rozluźnienie mięśni.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od używanego produktu. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu pozostaw co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół produktu.
- Nie używaj produktu w ciągu godziny po bardziej obfitym posiłku.
- Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Nie trenuj podczas choroby.

OSTRZEŻENIE!

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń grozi obrażeniami ciała.

SYMBOLE

	Przeczytaj instrukcję obsługi.
	Zużyty produkt oddaj do utylizacji, postępując zgodnie z obowiązującymi przepisami.

DANE TECHNICZNE

Maksymalne obciążenie	150 kg
Masa	9 kg
Wymiary po złożeniu	111.5 x 41 x 23.5 cm
Wymiary	104 x 41 x 117.5 cm

OPIS

Poz.	Nazwa	Liczba
1	Rama	1 szt.
2	Przednia stopa	1 szt.
3	Tylna stopa	1 szt.
4	Prowadnica oparcia	2 szt.
5	Regulowana podpora oparcia	1 szt.
6	Poduszka oparcia	1 szt.
7	Poduszka siedziska	1 szt.
8	Zaślepka przednia	2 szt.
9	Zaślepka tylna	2 szt.
10	Kółka	2 szt.
11	Śruba M10 x 45 z nakrętką	1 szt.
12	Śruba M6 x 16	4 szt.
13	Śruba M6 x 40	4 szt.
14	Śruba M8 x 20	3 szt.

15	Śruba blokująca	1 szt.
16	Śruba M8 x 90 z nakrętką	1 szt.
17	Śruba M10 x 135 z nakrętką	1 szt.
18	Narzędzie montażowe	

RYS. 1**RYS. 2****MONTAŻ**

1. Przymocuj ramę (1) do tylnej stopy (3) przy pomocy nakrętek i śrub M8 x 20 (14).
2. Umieść zaślepki tylne na tylnej stopie (9).

RYS. 3

3. Przymocuj przednią stopę (2) do ramy (1) przy pomocy nakrętek i śrub M8 x 90 (16).
4. Dokręć nakrętkę z pokrętkiem na śrubie M10 x 45 (11).

RYS. 4

5. Umieść przednie zaślepki (8) na przedniej stopie (2).

RYS. 5

6. Przesuń podporę oparcia (6) wzdłuż ramy tak, by oparcie znalazło się pod żądanym kątem i umieść śrubę blokującą (15) w odpowiednim otworze regulacyjnym w ramie.

RYS. 6

7. Dopasuj poduszkę oparcia (6) do prowadnic oparcia (4) i przymocuj ją przy pomocy czterech śrub M6 x 40 (13).

RYS. 7

8. Dopasuj poduszkę siedziska (7) do ramy (1) i przymocuj ją przy pomocy czterech śrub M6 x 16 (12).

RYS. 8

9. Zwolnij śrubę blokującą podporę oparcia (15), całkowicie opuść oparcie na ramę i zablokuj poprzez dokręcenie śruby blokującej odpowiednim narzędziem montażowym.
10. Opuść przednią stopę (2) na ramę (1).

RYS. 9**KONSERWACJA**

Po każdym użyciu wytrzyj ławkę treningową lekko zwilżoną szmatką.

SAFETY INSTRUCTIONS

NOTE:



Max weight 150 kg.

- Warm up well before exercising.
- The product is intended for stationary exercising in the home. It can also be used for aerobic fitness training.
- Check that all the parts are undamaged and correctly assembled before use. Place the product on a level surface before use. Place a mat or other covering under the equipment.
- Wear suitable clothing and shoes. Do not wear clothes that can fasten in any part of the equipment.
- Consult a doctor before using the product, or starting an exercise programme. This is especially important if you are over 35, or have health issues. For the exercising to produce results it is important not only to exercise fairly often, but also to plan days of rest.
- To avoid injury you must warm up all of your body before you start exercising. After exercising it is recommended to relax and cool down.
- Keep children and pets at a safe distance from the product when in use. The product is only intended for adults. Leave at least 2 metres of free space around the product when in use.
- Do not use the product within 1 hour after a large meal.
- If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing.
- Avoid exercising when you are ill.

WARNING!

Failure to follow these instructions can result in a risk of personal injury.

SYMBOLS

	Read the instructions.
	Recycle discarded product in accordance with local regulations.

TECHNICAL DATA

Max load	150 kg
Weight	9 kg
Size, folded	111.5 x 41 x 23.5 cm
Size	L104 x W41 x H117.5cm

DESCRIPTION

Pos.	Designation	Number
1	Frame	1
2	Front foot	1
3	Back foot	1
4	Backrest rail	2
5	Adjustable backrest support	1
6	Backrest cushion	1
7	Seat cushion	1
8	Front end piece	2
9	Back end piece	2
10	Wheel	2
11	Screw M10 x 45 with nut	1
12	Screw M6 x 16	4
13	Screw M6 x 40	4
14	Screw M8 x 20	3
15	Stop screw	1
16	Screw M8 x 90 with nut	1
17	Screw M10 x 135 with nut	1
18	Assembly tool	

FIG. 1

FIG. 2

ASSEMBLY

1. Fasten the frame (1) in the back foot (3) with the nuts and screws M8 x 20 (14).
2. Put the back end pieces on the back foot (9).

FIG. 3

3. Fasten the front foot (2) in the frame (1) with the nuts and screws M8 x 90 (16).
4. Tighten the finger grip nut on the screw M10 x 45 (11).

FIG. 4

5. Put the front end pieces (8) on the front foot (2).

FIG. 5

6. Slide the backrest support (6) along the frame until the backrest has the required angle and put the stop screw (15) in the corresponding hole in the frame.

FIG. 6

7. Fit the backrest cushion (6) on the backrest rails (4) and fix in place with the four screws M6 x 40 (13).

FIG. 7

8. Fit the seat cushion (7) on the frame (1) and fix in place with the four screws M6 x 16 (12).

FIG. 8

9. Undo the stop screw (15) for the backrest support and fold down the backrest to the frame, and then lock in place by tightening the stop screw.
10. Fold the front foot (2) to the frame (1).

FIG. 9

MAINTENANCE

Wipe the exercise bench with a damp cloth after use.

SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG!



Max. Belastung 150 kg.

- Wärmen Sie sich vor dem Training gut auf.
- Das Produkt ist für das stationäre Training in der häuslichen Umgebung konzipiert. Es kann auch für das aerobe Fitnessstraining verwendet werden.
- Vor der Verwendung muss kontrolliert werden, dass alle Teile unbeschädigt und ordnungsgemäß montiert sind. Das Produkt erfordert eine ebene Fläche. Legen Sie eine Matte oder eine andere Unterlage unter das Gerät.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, die sich in Teilen des Geräts verfangen kann.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen oder ein Trainingsprogramm starten. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Um Erfolge zu erzielen, ist es nicht nur wichtig, ausreichend zu trainieren, sondern auch Ruhetage einzuplanen.
- Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie vor dem Training alle Muskelgruppen erwärmen. Nach dem Training sollten Sie sich entspannen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere ausreichend weit vom Produkt entfernt. Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen. Um das Gerät muss während der Verwendung mindestens 2 Meter Platz sein.
- Verwenden Sie das Produkt nicht innerhalb von 1 Stunde nach einer schweren Mahlzeit.
- Spüren Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Bei Krankheit sollten Sie auf Training verzichten.

WARNUNG!

Wenn die oben genannten Anweisungen nicht befolgt werden, besteht Verletzungsgefahr.

SYMBOLE

	Die Bedienungsanleitung lesen.
	Das ausgediente Produkt ist gemäß den geltenden Bestimmungen dem Recycling zuzuführen.

TECHNISCHE DATEN

Max. Belastung	150 kg
Gewicht	9 kg
Maß (zusammengeklappt)	111.5 x 41 x 23.5 cm
Maße	104 x 41 x 117.5 cm

BESCHREIBUNG

Pos.	Bezeichnung	Anzahl
1	Rahmen	1 Stk.
2	Vorderer Fuß	1 Stk.
3	Hinterer Fuß	1 Stk.
4	Rückenlehnenstütze	2
5	Verstellbare Rückenlehne	1 Stk.
6	Rückenlehnenpolster	1 Stk.
7	Sitzpolster	1 Stk.
8	Vorderes Endstück	2
9	Hinteres Endstück	2
10	Räder	2
11	Schraube M10 x 45 mit Mutter	1 Stk.
12	Schraube M6 x 16	4 Stk.

13	Schraube M6 x 40	4 Stk.
14	Schraube M8 x 20	3 Stk.
15	Anschlagschraube	1
16	Schraube M8 x 90 mit Mutter	1
17	Schraube M10 x 135 mit Mutter	1
18	Montagewerkzeug	

ABB. 1**ABB. 2****MONTAGE**

1. Befestigen Sie den Rahmen (1) mit Schrauben und Muttern M8 x 20 (14) am hinteren Fuß (3)
2. Befestigen Sie die hinteren Endstücke am hinteren Fuß (9).

ABB. 3

3. Befestigen Sie den vorderen Fuß (2) mit Mutter und Schraube M8 x 90 (16) am Rahmen (1).
4. Ziehen Sie die Finger Mutter der Schraube M10 x 45 (11) an.

ABB. 4

5. Befestigen Sie die vorderen Endstücke (8) am vorderen Fuß (2).

ABB. 5

6. Schieben Sie die Rückenlehnenstütze (6) entlang des Rahmens, bis sie den gewünschten Winkel hat, und stecken Sie die Anschlagsschraube (15) in das entsprechende Einstelloch im Rahmen.

ABB. 6

7. Stecken Sie das Rückenpolster (6) auf die Rückenlehnschienen (4) und befestigen Sie es mit vier Schrauben M6 x 40 (13).

ABB. 7

8. Setzen Sie das Sitzkissen (7) auf den Rahmen (1) und befestigen Sie es mit vier Schrauben M6 x 16 (12).

ABB. 8

9. Lösen Sie die Anschlagsschraube der Rückenlehnenstütze (15), klappen Sie die Rückenlehne ganz um und arretieren Sie sie durch Anziehen der Anschlagsschraube mit dem entsprechenden Montagewerkzeug.
10. Klappen Sie den vorderen Fuß (2) gegen den Rahmen (1).

ABB. 9**PFLEGE**

Wischen Sie die Trainingsbank nach jeder Verwendung mit einem feuchten Tuch ab.

TURVALLISUUSOHJEET

HUOM!



Enimmäiskuormitus 150 kg.

- Lämmittele kunnolla ennen harjoittelua.
- Tuote on suunniteltu harjoitteluun kotiympäristössä. Sitä voidaan käyttää myös aerobiseen kuntoharjoitteluun.
- Tarkista ennen käyttöä, että kaikki osat ovat ehjiä ja että ne on koottu oikein. Aseta tuote tasaiselle alustalle. Aseta laitteen alle matto tai muu peittävä materiaali.
- Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita. Älä käytä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni johonkin laitteen osaan.
- Ota yhteyttä lääkäriin ennen tuotteen käyttöä tai harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on terveysongelmia. Tulosten saamiseksi on tärkeää paitsi harjoitella riittävästi, myös suunnitella lepopäiviä.
- Loukkaantumisten välttämiseksi sinun on lämmiteltävä koko kehosi ennen kuin aloitat harjoittelun. Harjoituksen jälkeen suositellaan rentoutumista jäähdytelyksi.
- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä, kun käytät tuotetta. Tuote on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön. Jätä vähintään 2 metriä vapaata tilaa tuotteen ympärille, kun se on käytössä.
- Älä käytä tuotetta 1 tunnin sisällä raskaan aterian jälkeen.
- Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Vältä liikuntaa sairauden aikana.

VAROITUS!

Yllä olevien ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa henkilövahinkoon.

SYMBOLIT

	Lue käyttöohje.
	Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

TEKNISET TIEDOT

Enimmäiskuormitus	150 kg
Paino	9 kg
Mitat kokoonaitettuna	111.5 x 41 x 23.5 cm
Mitat	104 x 41 x 117.5 cm

KUVAUS

Kohta	Nimitys	Määrä
1	Runko	1 kpl
2	Etujalka	1 kpl
3	Takajalka	1 kpl
4	Selkänöjan kisko	2 kpl
5	Säädettävä selkänöjan tuki	1 kpl
6	Selkänöjan tyyny	1 kpl
7	Istuintyyny	1 kpl
8	Etupäätykappale	2 kpl
9	Takapäätykappale	2 kpl
10	Pyörä	2 kpl
11	Ruuvi M10 x 45 ja mutteri	1 kpl
12	Ruuvi M6 x 16	4 kpl
13	Ruuvi M6 x 40	4 kpl
14	Ruuvi M8 x 20	3 kpl
15	Rajoitinruuvi	1 kpl
16	Ruuvi M8 x 90 ja mutteri	1 kpl
17	Ruuvi M10 x 135 ja mutteri	1 kpl
18	Asennustyökalut	

KUVA 1

KUVA 2

ASENNUS

1. Kiinnitä runko (1) takajalkaan (3) muttereilla ja ruuveilla M8 x 20 (14)
2. Asenna takapäätäkappaleet takajalkaan (9).

KUVA 3

3. Kiinnitä etujalka (2) runkoon (1) muttereilla ja ruuveilla M8 x 90 (16)
4. Kiristä sormimutteri ruuville M10 x 45 (11).

KUVA 4

5. Asenna etupäätäkappaleet (8) etujalkaan (2).

KUVA 5

6. Siirrä selkänöjan tukea (6) runkoa pitkin, kunnes selkänöja on halutussa kulmassa ja kierrä rajoitinruuvi (15) vastaavaan rungon säätöreikään.

KUVA 6

7. Asera selkänöjan tynny (6) selkänöjan kiskoihin (4) ja kiinnitä neljällä ruuvilla M6 x 40 (13).

KUVA 7

8. Asetta istuintynny (7) runkoon (1) ja kiinnitä neljällä ruuvilla M6 x 16 (12).

KUVA 8

9. Löysää selkänöjan tuen rajoitinruuvi (15), laske selkänöja kokonaan runkoa vasten ja lukitse kiristämällä rajoitinruuvi sopivalla asennustyökalulla.
10. Taita etujalka (2) runkoa (1) vasten.

KUVA 9

HUOLTO

Pyyhi harjoituspenkki kostealla liinalla jokaisen harjoituksen jälkeen.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

REMARQUE !



Charge maximale 150 kg.

- Veillez à bien vous échauffer avant l'entraînement.
- Le produit est destiné à un entraînement stationnaire à domicile. Il peut également être utilisé pour un entraînement de type aérobic fitness.
- Vérifiez que toutes les pièces sont intactes et correctement montées avant utilisation. Placez le produit sur une surface plane avant utilisation. Placez un tapis ou un autre matériau de couverture sous le produit.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil.
- Consultez un médecin avant d'utiliser le produit ou de commencer un programme d'entraînement, en particulier si vous avez plus de 35 ans ou si que avez des problèmes de santé. Pour que l'entraînement donne des résultats, il est important non seulement de s'entraîner suffisamment, mais aussi de prévoir des jours de repos.
- Pour éviter les lésions, vous devez échauffer tout votre corps avant de commencer une séance d'entraînement. Après l'entraînement, il est conseillé de vous relaxer pour récupérer.
- Maintenez une distance de sécurité avec les enfants et les animaux domestiques lorsque le produit est utilisé. Ce produit ne doit être utilisé que par des adultes. Laissez au moins 2 mètres d'espace libre autour du produit pendant l'utilisation.
- Ne pas utiliser le produit dans l'heure qui suit un repas copieux.
- Si vous êtes pris de douleurs thoraciques, de nausées, d'étourdissements ou de gêne respiratoire, cessez immédiatement la séance d'entraînement et contactez un médecin.
- Évitez de vous entraîner si vous êtes malade.

ATTENTION !

Le non-respect des indications ci-dessus entraîne un risque de lésions.

PICTOGRAMMES

	Lisez le mode d'emploi.
	Le produit en fin de vie doit être recyclé conformément à la réglementation en vigueur.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Charge maxi.	150 kg
Poids	9 kg
Dimensions, plié	111.5 x 41 x 23.5 cm
Dimensions	Long. 104 x 41 x 117.5 cm

DESCRIPTION

Pos.	Dénomination	Quantité
1	Cadre	1 u.
2	Pied avant	1 u.
3	Pied arrière	1 u.
4	Rail de dossier	2
5	Support dossier réglable	1 u.
6	Coussin de dossier	1 u.
7	Coussin de siège	1 u.
8	Embout avant	2
9	Embout arrière	2
10	Roulettes	2
11	Vis M10 x 45 avec écrou	1 u.
12	Vis M6 x 16	4
13	Vis M6 x 40	4
14	Vis M8 x 20	3

15	Vis de blocage	1
16	Vis M8 x 90 avec écrou	1
17	Vis M10 x 135 avec écrou	1
18	Outil d'installation	

FIG. 1**FIG. 2****ASSEMBLAGE**

1. Fixez le cadre (1) au pied arrière (3) avec des écrous et des vis M8 x 20 (14)
2. Placez les embouts arrière sur le pied arrière (9).

FIG. 3

3. Fixez le pied avant (2) au cadre (1) avec une vis M8 x 90 (16) et un écrou.
4. Serrez l'écrou à oreilles sur la vis M10 x 45 (11).

FIG. 4

5. Placez les embouts avant (8) sur le pied avant (2).

FIG. 5

6. Faites glisser le support de dossier (6) le long du cadre jusqu'à ce que le dossier ait l'angle souhaité et introduisez la vis de butée (15) dans le trou de réglage correspondant du cadre.

FIG. 6

7. Mettez en place le coussin de dossier (6) sur les rails de dossier (4) et fixez-le avec quatre vis M6 x 40 (13).

FIG. 7

8. Mettez en place le coussin de siège (7) sur le cadre (1) et fixez-le avec quatre vis M6 x 16 (12).

FIG. 8

9. Desserrez la vis de blocage du dossier (15) et rabattez complètement le dossier sur le cadre et bloquez-le en serrant la vis de blocage avec un outil de montage approprié.
10. Rabattez le pied avant (2) sur le châssis (1).

FIG. 9**ENTRETIEN**

Après chaque séance, essayez le banc d'exercice avec un chiffon légèrement humide.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

LET OP!

Max. belasting 150 kg.

- Zorg dat u goed bent opgewarmd voor het trainen.
- Het product is bedoeld voor stationair trainen in een huiselijke omgeving. Het kan ook worden gebruikt voor aerobics-conditietraining.
- Controleer voor gebruik of alle onderdelen onbeschadigd en correct gemonteerd zijn. Plaats het product voor gebruik op een vlakke ondergrond. Plaats een mat of ander afdek materiaal onder het apparaat.
- Draag geschikte kleding en schoenen. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in een deel van de uitrusting.
- Raadpleeg een arts voordat u het product gaat gebruiken of een trainingsprogramma start. Dat is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of problemen met uw gezondheid heeft. Om te zorgen dat de training resultaat geeft, is het belangrijk om niet alleen voldoende te trainen, maar ook om rustdagen te plannen.
- Om blessures te vermijden, moet u het hele lichaam opwarmen voordat u begint met de training. Na de training adviseren we ontspanning als cooling-down.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand van het product wanneer het wordt gebruikt. Het product is uitsluitend bedoeld voor volwassenen. Laat bij gebruik minimaal 2 meter vrij rond het product.
- Gebruik het product niet binnen 1 uur na een stevige maaltijd.
- Als u last krijgt van borststeken, misselijkheid, duizeligheid of moeilijke ademhaling, stopt u onmiddellijk met trainen en neemt u contact op met een arts voordat u doorgaat.
- Vermijd trainen bij ziekte.

WAARSCHUWING!

Als de bovenstaande aanwijzingen niet worden opgevolgd, kan dat tot letsel leiden.

SYMBOLLEN

	Lees de gebruiksaanwijzing.
	Afgedankte producten moeten worden gerecycled volgens de geldende voorschriften.

TECHNISCHE GEGEVENS

Max. belasting	150 kg
Gewicht	9 kg
Afmetingen indien ingeklapt	111.5 x 41 x 23.5 cm
Afmetingen	L104 x B41 x H 117,5 cm

BESCHRIJVING

Pos.	Benaming	Aantal
1	Frame	1 st.
2	Voorste poot	1 st.
3	Achterste poot	1 st.
4	Rugleuningrail	2 st.
5	Verstelbare rugleuningsteun	1 st.
6	Rugleuningkussen	1 st.
7	Zittingkussen	1 st.
8	Voorste einddeel	2 st.
9	Achterste einddeel	2 st.
10	Wiel	2 st.
11	Schroef M10 x 45 met moer	1 st.
12	Schroef M6 x 16	4 st.
13	Schroef M6 x 40	4 st.
14	Schroef M8 x 20	3 st.

15	Stopschroef	1 st.
16	Schroef M8 x 90 met moer	1 st.
17	Schroef M10 x 135 met moer	1 st.
18	Montagegereedschap	

AFB. 1**AFB. 2****MONTAGE**

1. Bevestig het frame (1) in de achterste poot (3) met moeren en schroeven M8 x 20 (14).
2. Monteer de achterste einddelen op de achterste poot (9).

AFB. 3

3. Bevestig de voorste poot (2) in het frame (1) met moer en schroef M8 x 90 (16).
4. Haal de vingergreepmoer op de schroef M10 x 45 (11) aan.

AFB. 4

5. Monteer de voorste einddelen (8) op de voorste poot (2).

AFB. 5

6. Schuif de rugleuningsteun (6) langs het frame totdat de rugleuning de gewenste hoek heeft en monteer de stopschroef (15) in het overeenkomende instelgat in het frame.

AFB. 6

7. Plaats het rugleuningkussen (6) op de rugleuningrails (4) en bevestig het met vier schroeven M6 x 40 (13).

AFB. 7

8. Plaats het zittingkussen (7) op het frame (1) en bevestig het met vier schroeven M6 x 16 (12).

AFB. 8

9. Draai de stopschroef van de rugleuningsteun (15) los, klap de rugleuning helemaal omlaag tegen het frame en vergrendel deze door de stopschroef met geschikt montagegereedschap aan te halen.
10. Klap de voorste poot (2) tegen het frame (1).

AFB. 9**ONDERHOUD**

Neem de trainingsbank na elk gebruik af met een licht vochtige doek.

