

KAYOBA

002691



SV TRÄNINGSBÄNK

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO TRENINGSBENK

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

DA TRÆNINGSBÆNK

Betjeningsvejledning
(Oversættelse af den originale vejledning)
Vigtigt! Læs betjeningsvejledningen før brug.
Gem den til senere brug.

PL ŁAWKA TRENINGOWA

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN EXERCISE BENCH

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE TRAININGSBANK

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung
bitte sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI HARJOITUSPENKKI

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR BANC D'EXERCICE

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant
la mise en service.
Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

NL TRAININGSBANK

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door
voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Rätten till ändringar förbehålles.
För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.com

Med forbehold om endringer.
Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.com

Ret til ændringer forbeholdes.
Den seneste version af betjeningsvejledningen findes på www.jula.com

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.
Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.com

Jula reserves the right to make changes.
For latest version of operating instructions, see www.jula.com

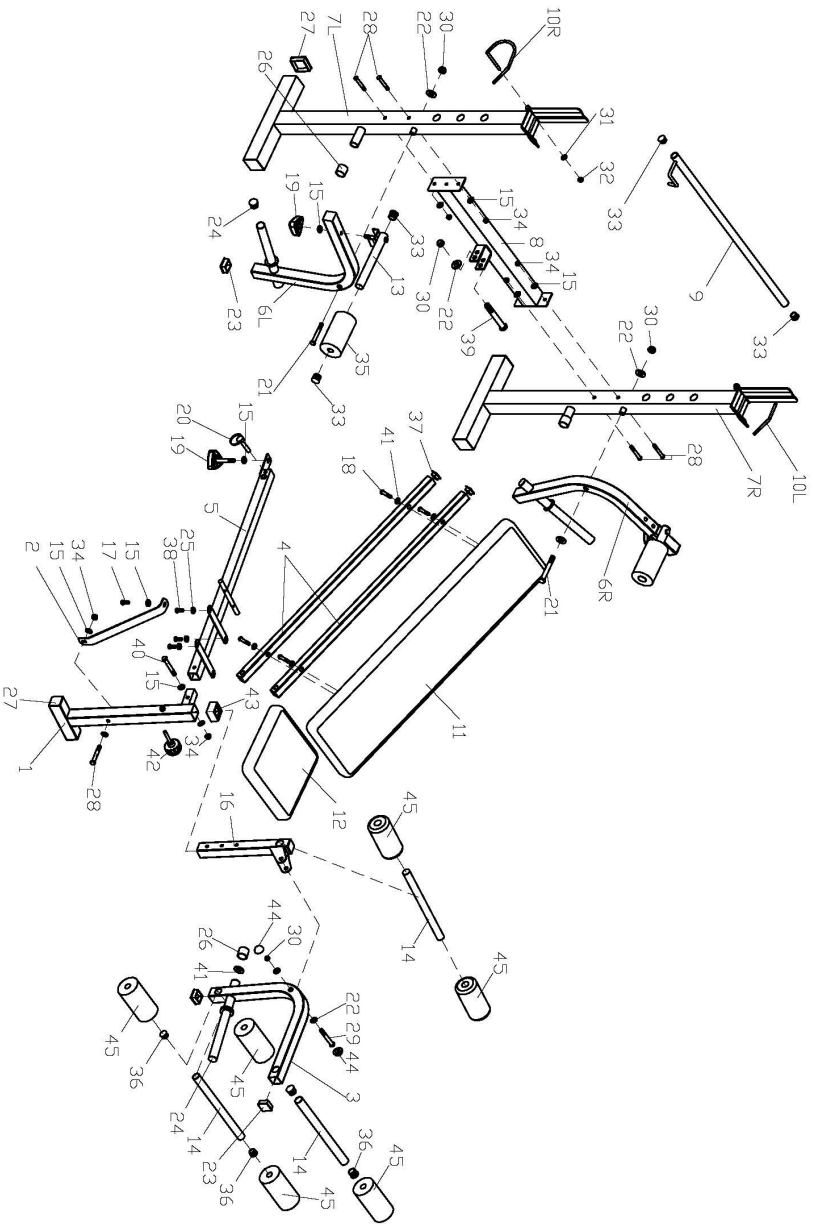
Änderungen vorbehalten.
Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.
Katso käyttöohjeiden uusien versio täältä: www.jula.com

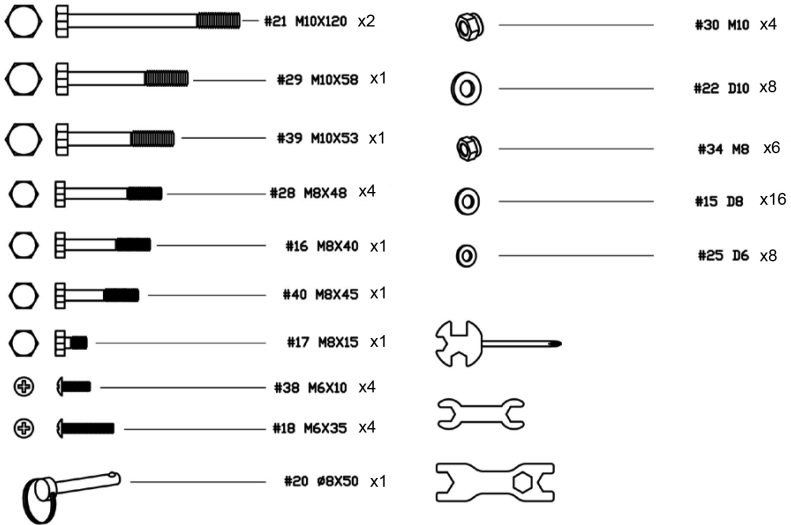
Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.
Pour la dernière version du manuel utilisateur, voir www.jula.com

Wijzigingen voorbehouden.
Voor de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing, zie www.jula.com

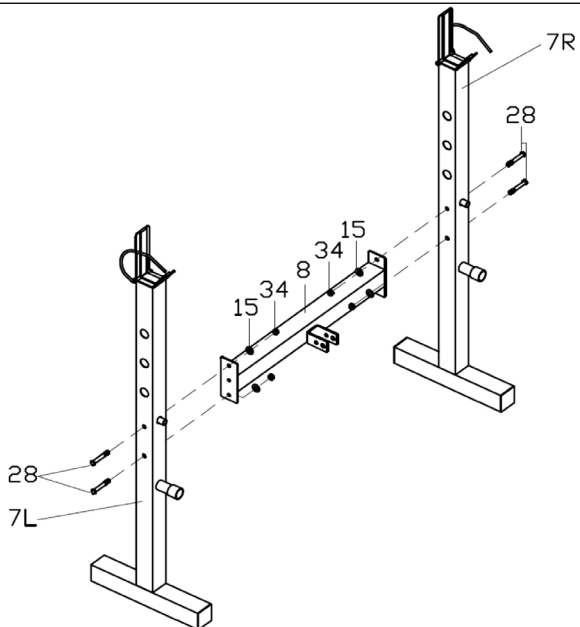
JULA AB, BOX 363, SE-532 24 SKARA
2025-07-17
© Jula AB

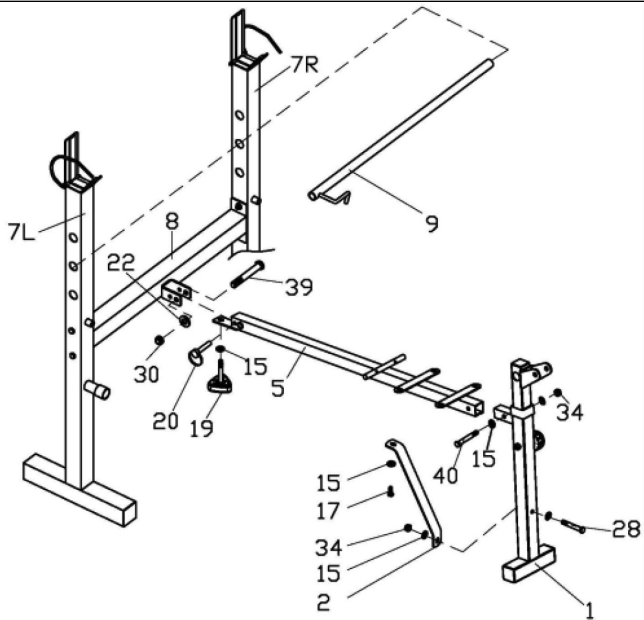
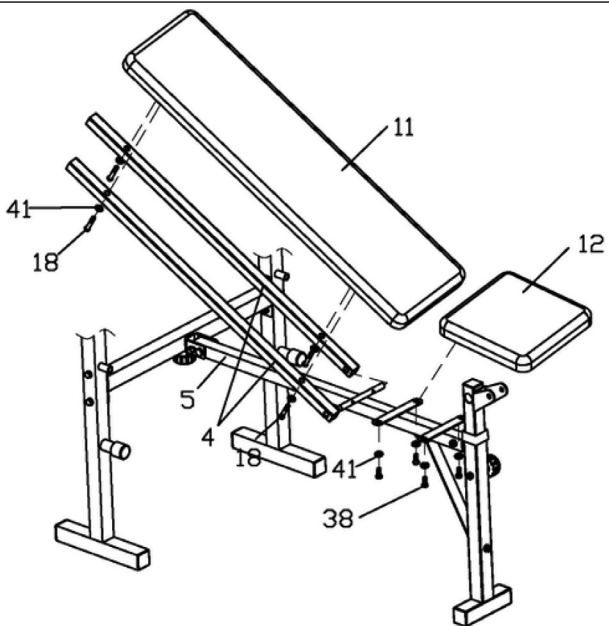


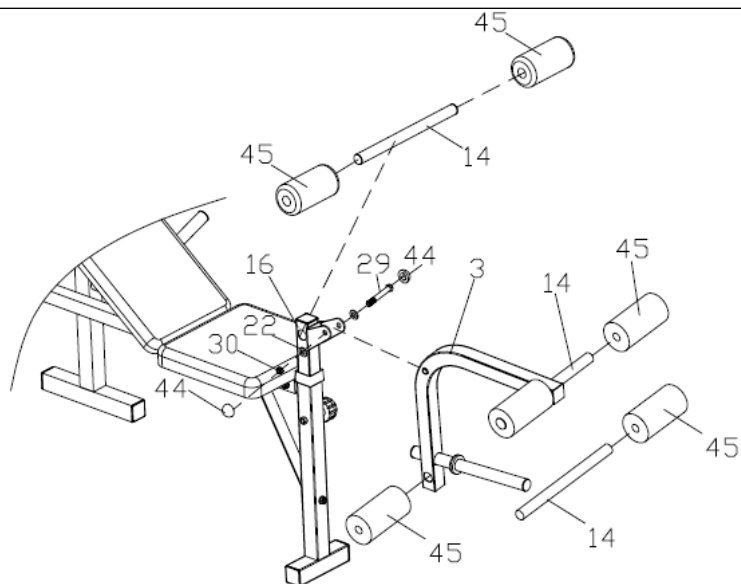
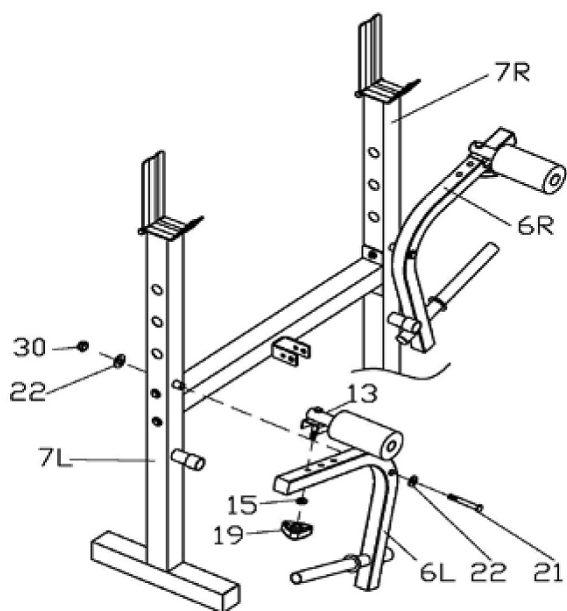
2



3



4**5**

6**7**

SÄKERHETSANVISNINGAR

OBS!

Max. belastning 120 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 2 meter fritt utrymme runt produkten vid användning.
- Använd inte produkten inom 1 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.

BESKRIVNING

Pos.	Benämning	Antal
1	Främre stödben	1
2	Lutande stödplatta	1
3	Arm för benlyft	1
4	Stöd för ryggdyna	2
5	Sitsram	1
6 L/R	Arm för flies (vänster och höger)	1 + 1
7 L/R	Skivstångsstöd (vänster och höger)	1 + 1
8	Tvärstag	1
9	Övre tvärstag	1
10 L/R	Säkerhetshake	1 + 1
11	Ryggstöd	1
12	Säte	1
13	Rör för skumgummiskydd	2
14	Rör för skumgummiskydd	2
15	Planbricka	16
16	Fäste	1
17	Sexkantsskruv	1
18	Sexkantsskruv	4
19	Skruv med trekantsgrepp	3
20	Sprint	1
21	Sexkantsskruv	2
22	Planbricka	6
23	Fyrkantigt ändstycke	8
24	Runt ändstycke	5
25	Planbricka	8
26	Dämpare	3
27	Fyrkantigt ändstycke	4
28	Sexkantsskruv	4

29	Sexkantskruv	1
30	Nyloc-mutter	4
31	Planbricka	2
32	Nyloc-mutter	2
33	Runt ändstycke	6
34	Nyloc-mutter	6
35	Skumgummiskydd	2
36	Runt ändstycke	4
37	Fyrkantigt ändstycke	4
38	Sexkantskruv	4
39	Sexkantskruv	1
40	Sexkantskruv	1
41	Planbricka	1
42	Knopp	1
43	Bussning	1
44	Runt ändstycke	2
45	Skumgummiskydd	6

BILD 1**Monteringsdetaljer****BILD 2****MONTERING****Steg 1**

Montera tvärstaget (8) och skivstångsstöden (7 L/R) med sexkantskruv (28), planbricka (15) och nyloc-mutter (34).

BILD 3**Steg 2**

1. Montera sitsramen (5) på det främre stödbenet (1) med sexkantskruv (40), planbricka (15) och nyloc-mutter (34). Montera den lutande stödplattan (2) på sitsramen (5) och det främre stödbenet (1) med sexkantskruv (17) och (16), planbricka (15) och nyloc-mutter (34).

2. Montera sitsramen (5) på tvärstaget (8) med sexkantskruv (39), planbricka (22) och nyloc-mutter (30). Sätt i sprinten (20) och dra åt skruven med trekantsgrepp (19).
3. För in det övre tvärstaget (9) i lämpligt håll i skivstångsstöden (7 L/R).

BILD 4**Steg 3**

Montera sitsen (12) på sitsramen (5) med sexkantskruv (38) och planbricka (25).

BILD 5**Steg 4**

1. Montera armen för benlyft (3) på sitsramen (5) med sexkantskruv (29), planbricka (22) och nyloc-mutter (30).
2. För in ett rör (14) för skumgummiskydd i armen för benlyft (3) och för på skumgummiskydd på ändarna av röret (14).

BILD 6**Steg 5**

1. Montera armarna för flies (6 L&R) på skivstångsstöden (7 L/R) med sexkantskruv (21), planbricka (22) och nyloc-mutter (30). Kontrollera att armarna för flies (6 L&R) kan vridas lätt.
2. Montera röret (13) för skumgummiskydd på armarna för flies (6 L&R) med skruv med trekantsgrepp (19) och planbricka (15).

BILD 7**UNDERHÅLL**

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

SIKKERHETSANVISNINGER

MERK!

Maks. belastning 120 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 frie for skader og korrekt monterte før bruk. Plasser apparatet 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 god 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.

BESKRIVELSE

Pos.	Betegnelse	Antall
1	Fremre støtteben	1
2	Hellende støtteplate	1
3	Arm for benløft	1
4	Støtte for ryggpute	2
5	Seteramme	1
6 L/R	Flies-arm (venstre og høyre)	1 + 1
7 L/R	Vektstangstøtte (venstre og høyre)	1 + 1
8	Tverrstang	1
9	Øvre tverrstang	1
10 L/R	Sikkerhetskake	1 + 1
11	Ryggstøtte	1
12	Sete	1
13	Rør for skumgummibeskyttelse	2
14	Rør for skumgummibeskyttelse	2
15	Underlagsskive	16
16	Brakett	1
17	Sekskantskrue	1
18	Skrue	4
19	Skrue med trekantgrep	3
20	Splint	1
21	Sekskantskrue	2
22	Underlagsskive	6
23	Firkantet endestykke	8
24	Rundt endestykke	5
25	Underlagsskive	8
26	Demper	3
27	Firkantet endestykke	4

28	Sekskantskrue	4
29	Sekskantskrue	1
30	Nyloc-mutter	4
31	Underlagsskive	2
32	Nyloc-mutter	2
33	Rundt endestykke	6
34	Nyloc-mutter	6
35	Skumgummibeskyttelse	2
36	Rundt endestykke	4
37	Firkantet endestykke	4
38	Sekskantskrue	4
39	Sekskantskrue	1
40	Sekskantskrue	1
41	Underlagsskive	1
42	Knopp	1
43	Foring	1
44	Rundt endestykke	2
45	Skumgummibeskyttelse	6

BILDE 1**Monteringsdeler****BILDE 2****MONTERING****Trinn 1**

Monter tverrstangen (8) og vektstangstøtten (7 L/R) med sekskantskrue (28), underlagsskive (15) og nyloc-mutter (34).

BILDE 3**Trinn 2**

1. Monter seterammen (5) på det fremre støttebenet (1) med sekskantskrue (40), underlagsskive (15) og nyloc-mutter (34). Monter den hellende støtteplaten (2) på seterammen (5) og det fremre støttebenet (1) med sekskantskrue (17), (16) underlagsskive (15) og nyloc-mutter (34).
2. Monter seterammen (5) på tverrstangen (8) med sekskantskrue (39), underlagsskive (22) og nyloc-mutter (30). Sett i splinten (20) og trekk til skruen med trekantgrep (19).
3. Før inn den øvre tverrstangen (9) i et passende hull i vektstangstøtten (7 L/R).

BILDE 4**Trinn 3**

Monter setet (12) på seterammen (5) med sekskantskrue (38) og underlagsskive (25).

BILDE 5**Trinn 4**

1. Monter armen for benløft (3) på seterammen (5) med sekskantskrue (29), underlagsskive (22) og nyloc-mutter (30).
2. Før inn et rør (14) for skumgummibeskyttelse i armen for benløft (3) og monter skumgummibeskyttelse på endene av røret (14).

BILDE 6

Trinn 5

1. Monter flies-armene (6 L&R) på vektstangstøtten (7 L/R) med sekskantskrue (21), underlagsskive (22) og nyloc-mutter (30). Kontroller at flies-armene (6 L&R) enkelt kan dreies.
2. Monter røret (13) for skumgummibeskyttelse på flies-armene (6 L&R) med skrue med trekantgrep (19) og underlagsskive (15).

BILDE 7

VEDLIKEHOLD

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

SIKKERHEDSANVISNINGER

OBS!

Maks. belastning 120 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 2 meter fri plads omkring produktet under brug.
- Brug ikke produktet inden for 1 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.

BESKRIVELSE

Pos.	Betegnelse	Antal
1	Forreste støtteben	1
2	Skrå støtteplade	1
3	Arm til benløft	1
4	Støtte til rygpude	2
5	Sæderamme	1
6 V/H	Arm flyes (venstre og højre)	1 + 1
7 V/H	Vægtstangstøtte (venstre og højre)	1-1
8	Tværstang	1
9	Øvre tværstang	1
10 V/H	Sikkerhedshægte	1 + 1
11	Ryglæn	1
12	Sæde	1
13	Rør til skumgummibeskyttelse	2
14	Rør til skumgummibeskyttelse	2
15	Flad skive	16
16	Beslag	1
17	Sekskantskrue	1
18	Sekskantskrue	4
19	Skrue med trekantet greb	3
20	Stift	1
21	Sekskantskrue	2
22	Flad skive	6
23	Firkantet endestykke	8
24	Rundt endestykke	5
25	Flad skive	8
26	Dæmper	3
27	Firkantet endestykke	4

28	Sekskantskrue	4
29	Sekskantskrue	1
30	Nyloc-møtrik	4
31	Flad skive	2
32	Nyloc-møtrik	2
33	Rundt endestykke	6
34	Nyloc-møtrik	6
35	Skumgummibeskyttelse	2
36	Rundt endestykke	4
37	Firkantet endestykke	4
38	Sekskantskrue	4
39	Sekskantskrue	1
40	Sekskantskrue	1
41	Flad skive	1
42	Knop	1
43	Bøsning	1
44	Rundt endestykke	2
45	Skumgummibeskyttelse	6

FIGUR 1**Monteringsdetaljer****FIGUR 2****MONTERING****Trin 1**

Saml tværstangen (8) og vægtstangstøtterne (7 V/H) med sekskantskrue (28), flad skive (15) og nyloc-møtrik (34).

FIGUR 3**Trin 2**

1. Monter sæderammen (5) på det forreste støtteben (1) med sekskantskrue (40), flad skive (15) og nyloc-møtrikken (34). Monter den skrå støtteplade (2) på sæderammen

(5) og det forreste støtteben (1) med sekskantskrue (17) og (16), flad skive (15) og nyloc-møtrik (34).

2. Monter sæderammen (5) på tværstangen (8) med sekskantskrue (39), flad skive (22) og nyloc-møtrik (30). Sæt stiften (20) i, og spænd skruen med trekantet greb (19).
3. Sæt den øverste tværstang (9) ind i det passende hul i vægtstangstøtterne (7 V/H).

FIGUR 4**Trin 3**

Monter sædet (12) på sæderammen (5) med sekskantskrue (38) og flad skive (25).

FIGUR 5**Trin 4**

1. Monter benløftarmen (3) på sæderammen (5) med sekskantskrue (29), flad skive (22) og nyloc-møtrik (30).
2. Sæt et rør (14) til skumgummibeskyttelse ind i benløftarmen (3), og påfør skumbeskyttelse på enderne af røret (14).

FIGUR 6**Trin 5**

1. Monter armene til flyes (6 V&H) på vægtstangstøtterne (7 V/H) med sekskantskrue (21), flade skiver (22) og nyloc-møtrikker (30). Kontrollér, at armene til flyes (6 V&H) let kan drejes.
2. Monter røret (13) til skumgummibeskyttelse på armene til flyes (6 V&H) med skrue med trekantet greb (19) og flad skive (15).

FIGUR 7**VEDLIGEHOLDELSE**

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

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA!

Maksymalne obciążenie 120 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 nieszkodzone 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 utkwić 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, jest ważne, aby nie tylko trenować wystarczająco intensywnie, ale także zaplanować dni odpoczynku.
- Aby uniknąć kontuzji, należy przed rozpoczęciem treningu 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.

OPIS

Poz.	Nazwa	Liczba
1	Podpora przednia	1
2	Pochyła płytką podporowa	1
3	Ramię obciążenia nożnego	1
4	Wspornik oparcia	2
5	Rama siedziska	1
6 L/R	Ramię do rozpiętek (lewe i prawe)	1 + 1
7 L/R	Kolumna (lewa i prawa)	1 + 1
8	Poprzeczka	1
9	Poprzeczka górna	1
10 L/R	Hak zabezpieczający	1 + 1
11	Oparcie	1
12	Siedzisko	1
13	Rura do osłony piankowej	2
14	Rura do osłony piankowej	2
15	Podkładka płaska	16
16	Wspornik	1
17	Śruba z łbem sześciokątnym	1
18	Wkręt	4
19	Śruba z łbem trójkątnym	3
20	Przetyczka	1
21	Śruba z łbem sześciokątnym	2
22	Podkładka płaska	6
23	Zasłepka czworokątna	8

24	Zaślepka okrągła	5
25	Podkładka płaska	8
26	Odbojnik	3
27	Zaślepka czworokątna	4
28	Śruba z łbem sześciokątnym	4
29	Śruba z łbem sześciokątnym	1
30	Nakrętka nyloc	4
31	Podkładka płaska	2
32	Nakrętka nyloc	2
33	Zaślepka okrągła	6
34	Nakrętka nyloc	6
35	Ostona piankowa	2
36	Zaślepka okrągła	4
37	Zaślepka czworokątna	4
38	Śruba z łbem sześciokątnym	4
39	Śruba z łbem sześciokątnym	1
40	Śruba z łbem sześciokątnym	1
41	Podkładka płaska	1
42	Pokrętło	1
43	Tuleja	1
44	Zaślepka okrągła	2
45	Ostona piankowa	6

RYS. 1**Elementy montażowe****RYS. 2****MONTAŻ****Krok 1**

Zamontuj poprzeczkę (8) i kolumny (7 L/R) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (28), podkładki płaskiej (15) i nakrętki nyloc (34).

RYS. 3**Krok 2**

1. Zamontuj ramę siedziska (5) na podporze przedniej (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (40), podkładki płaskiej (15) i nakrętki nyloc (34). Zamontuj pochyłą płytkę podporową (2) na ramie siedziska (5) i podporze przedniej (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (16 i 17), podkładki płaskiej (15) i nakrętki nyloc (34).
2. Zamontuj ramę siedziska (5) na poprzeczce (8) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (39), podkładki płaskiej (22) i nakrętki nyloc (30). Włóż przetyczkę (20) i dokręć śrubę z łbem trójkątnym (19).
3. Włóż poprzeczkę górną (9) w odpowiednie otwory w kolumnach (7 L/R).

RYS. 4**Krok 3**

Zamontuj siedzisko (12) na ramie siedziska (5) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (38) i podkładki płaskiej (25).

RYS. 5

Krok 4

1. Zamontuj ramię obciążenia nożnego (3) na ramie siedziska (5) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (29), podkładki płaskiej (22) i nakrętki nyloc (30).
2. Włóż rurę do osłony piankowej (14) do ramienia obciążenia nożnego (3), a następnie załóż osłony piankowe na końce rury (14).

RYS. 6

Krok 5

1. Zamontuj ramiona do rozpiętek (6 L/R) na kolumnach (7 L/R) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (21), podkładki płaskiej (22) i nakrętki nyloc (30). Sprawdź, czy ramiona do rozpiętek (6 L/R) można łatwo obracać.
2. Zamontuj rurę do osłony piankowej (13) na ramionach do rozpiętek (6 L/R) za pomocą śruby z łbem trójkątnym (19) i podkładki płaskiej (15).

RYS. 7

KONSERWACJA

Po każdym użyciu wytrzyj ławkę treningową lekko zwilżoną szmatką.

SAFETY INSTRUCTIONS

NOTE:

Max load 120 kg.

- Warm up properly 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 particularly important if you are 35 or older 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 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 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 lead to a risk of personal injury.

DESCRIPTION

Pos.	Designation	Qty
1	Front support leg	1
2	Inclined support plate	1
3	Arm for leg lift	1
4	Support for back pad	2
5	Seat frame	1
6 L/R	Arm for flies (left and right)	1 + 1
7 L/R	Weights bar support (left and right)	1 + 1
8	Crossbar	1
9	Top crossbar	1
10 L/R	Safety catch	1 + 1
11	Backrest	1
12	Seat	1
13	Tube for foam rubber grip	2
14	Tube for foam rubber grip	2
15	Flat washer	16
16	Support tube	1
17	Hex screw	1
18	Hex screw	4
19	Screw with triangular grip	3
20	Pin	1
21	Hex screw	2
22	Flat washer	6
23	Square end piece	8
24	Round end piece	5
25	Flat washer	8
26	Damper	3
27	Square end piece	4
28	Hex screw	4

29	Hex screw	1
30	Nyloc nut	4
31	Flat washer	2
32	Nyloc nut	2
33	Round end piece	6
34	Nyloc nut	6
35	Foam rubber grip	2
36	Round end piece	4
37	Square end piece	4
38	Hex screw	4
39	Hex screw	1
40	Hex screw	1
41	Flat washer	1
42	Knob	1
43	Bushing	1
44	Round end piece	2
45	Foam rubber grip	6

FIG. 1

Assembly parts

FIG. 2

ASSEMBLY

Step 1

Fit the crossbar (8) and the weights bar support (7 L/R) with hex screw (28), flat washer (15) and nyloc nut (34).

FIG. 3

Step 2

1. Fit the seat frame (5) on the front support leg (1) with hex screw (40), flat washer (15) and nyloc nut (34). Fit the inclined support plate (2) on the seat frame (5) and the front support leg (1) with hex screw (17) and (16), flat washer (15) and nyloc nut

(34).

2. Fit the seat frame (5) crossbar (8) with hex screw (39), flat washer (22) and nyloc nut (30). Insert the pin (20) and tighten the screw with triangular grip (19).
3. Insert the top crossbar (9) in suitable in suitable hole in the weights bar support (7 L/R).

FIG. 4

Step 3

Fit the seat (12) on the seat frame (5) with hex screw (38), flat washer (25).

FIG. 5

Step 4

1. Fit the arm for leg lift (3) on the seat frame (5) with hex screw (29), flat washer (22) and nyloc nut (30).
2. Insert a tube (14) for the foam rubber grip in the arm for the leg lift (3) and put the grips on the ends of the tube (14).

FIG. 6

Step 5

1. Fit the arms for the flies (6 L&R) and the weights bar support (7 L/R) with hex screw (21), flat washer (22) and nyloc nut (30). Check that the arms for the flies (6 L&R) turn easily.
2. Fit the tube (13) for the foam rubber grips on the arms for the flies (6 L&R) with screw and triangular grip (19) and flat washer (15).

FIG. 7

MAINTENANCE

Wipe the exercise bench with a damp cloth after use.

SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG!

Max. Last 120 kg.

- Vor dem Training gründlich aufwärmen.
- Das Produkt ist für das häusliche stationäre Training vorgesehen. Es kann auch für aerobes Konditionstraining verwendet werden.
- Vor der Verwendung muss kontrolliert werden, dass alle Teile unbeschädigt und ordnungsgemäß montiert sind. Das Produkt vor der Verwendung auf einen ebenen Untergrund stellen. Eine Matte oder eine andere Unterlage unter das Gerät legen.
- Geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Keine Kleidung tragen, die sich in Teilen des Geräts verfangen kann.
- Vor der Nutzung des Produkts oder dem Start eines Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Damit das Training Wirkung zeigt, ist es wichtig, nicht nur ausreichend oft 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.
- Während das Produkt verwendet wird, müssen sich Kinder und Haustiere in sicherem Abstand zum Produkt befinden. Das Produkt darf ausschließlich von Erwachsenen benutzt werden. Um das Produkt muss während der Verwendung mindestens 2 Meter Platz sein.
- Das Produkt nicht innerhalb von 1 Stunde nach einer größeren Mahlzeit verwenden.
- Bei Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden das Training sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren, bevor das Training fortgesetzt wird.
- Im Krankheitsfall das Training pausieren.

WARNUNG!

Werden die oben genannten Anweisungen nicht befolgt, besteht die Gefahr von Personenschäden.

BESCHREIBUNG

Pos.	Bezeichnung	Anzahl
1	Vordere Stütze	1
2	Schräge Trägerplatte	1
3	Arm für Beinheber	1
4	Stütze für Rückenpolster	2
5	Sitzrahmen	1
6 L/R	Arm für Flies (links und rechts)	1 + 1
7 L/R	Langhantelstützen (links und rechts)	1 + 1
8	Querstange	1
9	Obere Querstange	1
10 L/R	Sicherheitshaken	1 + 1
11	Rückenlehne	1
12	Sitz	1
13	Rohr für Schaumgummischutz	2
14	Rohr für Schaumgummischutz	2
15	Flache Unterlegscheibe	16
16	Befestigung	1
17	Sechskantschraube	1
18	Sechskantschraube	4
19	Schraube mit Dreikantgriff	3
20	Splint	1
21	Sechskantschraube	2
22	Flache Unterlegscheibe	6

23	Viereckiges Endstück	8
24	Rundes Endstück	5
25	Flache Unterlegscheibe	8
26	Dämpfer	3
27	Viereckiges Endstück	4
28	Sechskantschraube	4
29	Sechskantschraube	1
30	Nyloc-Mutter	4
31	Flache Unterlegscheibe	2
32	Nyloc-Mutter	2
33	Rundes Endstück	6
34	Nyloc-Mutter	6
35	Schaumgummischutz	2
36	Rundes Endstück	4
37	Viereckiges Endstück	4
38	Sechskantschraube	4
39	Sechskantschraube	1
40	Sechskantschraube	1
41	Flache Unterlegscheibe	1
42	Knauf	1
43	Buchse	1
44	Rundes Endstück	2
45	Schaumgummischutz	6

ABB. 1**Montagezubehör****ABB. 2****MONTAGE****Schritt 1**

Die Querstange (8) und die Langhantelstützen (7 L/R) mit Sechskantschraube (28), flacher Unterlegscheibe (15) und Nyloc-Mutter (34) montieren.

ABB. 3**Schritt 2**

1. Den Sitzrahmen (5) mit Sechskantschraube (40), flacher Unterlegscheibe (15) und Nyloc-Mutter (34) an der vorderen Stütze (1) befestigen. Die schräge Trägerplatte (2) mit Sechskantschraube (17) und (16), flacher Unterlegscheibe (15) und Nyloc-Mutter (34) am Sitzrahmen (5) und an der vorderen Stütze (1) befestigen.
2. Den Sitzrahmen (5) mit Sechskantschraube (39), flacher Unterlegscheibe (22) und Nyloc-Mutter (30) an der Querstange (8) befestigen. Den Splint (20) einsetzen und die Schraube mit dem Dreikantgriff (19) anziehen.
3. Die obere Querstange (9) in ein geeignetes Loch in den Langhantelstütze (7 L/R) einführen.

ABB. 4**Schritt 3**

Den Sitz (12) mit Sechskantschraube (38) und flacher Unterlegscheibe (25) am Sitzrahmen (5) befestigen.

ABB. 5

Schritt 4

1. Den Arm für den Beinheber (3) mit Sechskantschraube (29), flacher Unterlegscheibe (22) und Nyloc-Mutter (30) am Sitzrahmen (5) befestigen.
2. Ein Rohr (14) für den Schaumgummischutz in den Arm für den Beinheber (3) einführen und den Schaumgummischutz auf die Rohrenden (14) schieben.

ABB. 6

Schritt 5

1. Die Arme für die Flies (6 L/R) mit Sechskantschraube (21), flacher Unterlegscheibe (22) und Nyloc-Mutter (30) an den Langhantelstützen (7 L/R) befestigen. Kontrollieren, dass sich die Arme für die Flies (6 L/R) leicht drehen lassen.
2. Das Rohr (13) für den Schaumgummischutz mit Schraube mit Dreikantgriff (19) und flacher Unterlegscheibe (15) an den Armen für die Flies (6 L/R) befestigen.

ABB. 7

PFLEGE

Die Trainingsbank nach jeder Verwendung mit einem leicht angefeuchteten Tuch abwischen.

TURVALLISUUSOHJEET

HUOM!

Maks. kuormitus 120 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 laite 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 jäähdyttelyksi.
- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä, kun käytät laitetta. Laite on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön. Jätä vähintään 2 metriä vapaata tilaa laitteen ympärille, kun se on käytössä.
- Älä käytä tuotetta 1 tunnin sisällä raskaan aterian jälkeen.
- Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huijausta 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.

KUVAUS

Pos.	Nimike	Määrä
1	Etutukijalka	1
2	Kalteva tukilevy	1
3	Jalkapenkin varsi	1
4	Tuki selkätyynylle	2
5	Istuinkehys	1
6 L/R	Rintaliikevarret (vasen ja oikea)	1+ 1
7 L/R	Tankotuki (vasen ja oikea)	1+ 1
8	Poikkitanko	1
9	Ylempi poikkitanko	1
10 L/R	Turvakoukku	1+ 1
11	Selkänoja	1
12	Tukirengas	1
13	Putki vaahtokumisuoja varten	2
14	Putki vaahtokumisuoja varten	2
15	Aluslevy	16
16	Kiinnike	1
17	Kuusiokantaruuvi	1
18	Kuusiokantaruuvi	4
19	Ruuvi, jossa on kolmio-ote	3
20	Sokka	1
21	Kuusiokantaruuvi	2
22	Aluslevy	6
23	Nelikulmainen päätykappale	8
24	Pyöreä päätykappale	5
25	Aluslevy	8
26	Puskuri	3
27	Nelikulmainen päätykappale	4

28	Kuusiokantaruuvi	4
29	Kuusiokantaruuvi	1
30	Nyloc-mutteri	4
31	Aluslevy	2
32	Nyloc-mutteri	2
33	Pyöreä päätykappale	6
34	Nyloc-mutteri	6
35	Vaahtokumisuoja	2
36	Pyöreä päätykappale	4
37	Nelikulmainen päätykappale	4
38	Kuusiokantaruuvi	4
39	Kuusiokantaruuvi	1
40	Kuusiokantaruuvi	1
41	Aluslevy	1
42	Nuppi	1
43	Holkki	1
44	Pyöreä päätykappale	2
45	Vaahtokumisuoja	6

KUVA 1**Asennustarvikkeet****KUVA 2****ASENNUS****Vaihe 1**

Asenna poikkitanko (8) ja tankotuki (7 L/R) yhteen ruuvilla (28), aluslevyllä (15) ja lukkomutterilla (34).

KUVA 3**Vaihe 2**

- Kiinnitä istuimen runko (5) etutukijalkaan (1) ruuvilla (40), aluslevyllä (15) ja lukkomutterilla (34). Kiinnitä kalvea tukilevy (2) istuimen runkoon (5) ja etutukijalkaan (1) ruuveilla (17) ja (16), aluslevyllä (15) ja lukkomutterilla (34).

- Kiinnitä istuimen runko (5) poikkitankoon (8) ruuvilla (39), aluslevyllä (22) ja lukkomutterilla (30). Aseta sokka (20) paikalleen ja kiristä ruuvi kolmio-otteella (19).
- Työnnä ylempi poikkitanko (9) tankotukien (7 L/R) reikään.

KUVA 4**Vaihe 3**

Kiinnitä istuin (12) istuinkehukseen (5) ruuvilla (38) ja aluslevyllä (25).

KUVA 5**Vaihe 4**

- Kiinnitä jalkapenkin nostovarsi (3) istuinkehukseen (5) ruuvilla (29), aluslevyllä (22) ja lukkomutterilla (30).
- Pujota putki (14) nostovarteen (3) ja kiinnitä vaahtomuovisuoja putken (14) päihin.

KUVA 6**Vaihe 5**

- Kiinnitä rintapenkkivarret (6 vasen ja oikea) tankotukiin (7 vasen ja oikea) ruuvilla (21), aluslevyllä (22) ja lukkomutterilla (30). Tarkista, että rintapenkkivarret (6 L&R) ovat helposti käännettävissä.
- Pujota putki (13) rintapenkkivarsiin (6 L&R) ruuvilla (19) ja aluslevyllä (15).

KUVA 7**HUOLTO**

Pyyhi harjoituspenkki kostealla liinalla jokaisen harjoituksen jälkeen.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

REMARQUE !

Charge maxi 120 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 vous 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.

DESCRIPTION

Pos.	Dénomination	Nombre
1	Pieds avant	1
2	Plaque de support inclinée	1
3	Bras pour lever de jambes	1
4	Support de dossier	2
5	Cadre du siège	1
6 G/D	Bras pour L-flies (gauche et droite)	1 + 1
7 G/D	Support d'haltères (gauche et droite)	1 + 1
8	Barre transversale	1
9	Barre transversale supérieure	1
10 L/R	Crochet de sécurité	1 + 1
11	Dossier	1
12	Siège	1
13	Tube pour protection en caoutchouc mousse	2
14	Tube pour protection en caoutchouc mousse	2
15	Rondelle	16
16	Tube de support	1
17	Vis hexagonale	1
18	Vis hexagonale	4
19	Vis triangulaire	3
20	Goupille	1

21	Vis hexagonale	2
22	Rondelle	6
23	Embout carré	8
24	Embout rond	5
25	Rondelle	8
26	Amortisseur	3
27	Embout carré	4
28	Vis hexagonale	4
29	Vis hexagonale	1
30	Écrou à frein élastique	4
31	Rondelle	2
32	Écrou à frein élastique	2
33	Embout rond	6
34	Écrou à frein élastique	6
35	Protection en caoutchouc mousse	2
36	Embout rond	4
37	Embout carré	4
38	Vis hexagonale	4
39	Vis hexagonale	1
40	Vis hexagonale	1
41	Rondelle	1
42	Bouton	1
43	Bague	1
44	Embout rond	2
45	Protection en caoutchouc mousse	6

FIG. 1

Pièces pour le montage

FIG. 2

MONTAGE

1e étape

Montez la barre transversale (8) et les supports d'haltères (7 G/D) avec la vis hexagonale (28), la rondelle (15) et l'écrou à frein élastique (34).

FIG. 3

2e étape

1. Montez le cadre du siège (5) sur le pied avant (1) avec la vis hexagonale (40), la rondelle (15) et l'écrou à frein élastique (34). Montez la plaque de support inclinée (2) sur le cadre du siège (5) et le pied avant (1) avec les vis hexagonales (17) et (16), la rondelle (15) et l'écrou à frein élastique (34).
2. Montez le cadre du siège (5) sur la barre transversale (8) avec une vis hexagonale (39), une rondelle (22) et un écrou à frein élastique (30). Insérez la goupille (20) et serrez la vis triangulaire (19).
3. Insérez la barre transversale supérieure (9) dans un trou approprié du support d'haltères (7 G/D).

FIG. 4

3e étape

Montez le siège (12) sur le cadre du siège (5) avec la vis hexagonale (38) et la rondelle (25).

FIG. 5

4e étape

1. Montez le bras pour lever de jambes (3) sur le cadre du siège (5) avec la vis hexagonale (29), la rondelle (22) et l'écrou à frein élastique (30).
2. Insérez le tube (14) pour protections en caoutchouc mousse dans le bras pour lever de jambes (3), puis placez les protections sur les extrémités du tube (14).

FIG. 6

5e étape

1. Montez les bras pour L-flies (6 G&D) sur les supports d'haltères (7 G/D) avec la vis hexagonale (21), la rondelle (22) et l'écrou à frein élastique (30). Vérifiez que les bras pour L-flies (6 G&D) peuvent pivoter facilement.
2. Montez le tube (13) pour protections en caoutchouc mousse sur les bras pour L-flies (6 G&D) avec la vis triangulaire (19) et la rondelle (15).

FIG. 7

ENTRETIEN

Essuyez le banc d'entraînement avec un chiffon légèrement humide après chaque utilisation.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

LET OP!

Max. belasting 120 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.

BESCHRIJVING

Pos.	Benaming	Aantal
1	Voorste steunpoten	1
2	Hellende steunplaat	1
3	Arm voor beenheffen	1
4	Steun voor rugkussen	2
5	Zittingframe	1
6 L/R	Arm voor flies (links en rechts)	1 + 1
7 L/R	Haltersteun (links en rechts)	1 + 1
8	Dwarsstang	1
9	Bovenste dwarsstang	1
10 L/R	Veiligheidshaak	1 + 1
11	Rugsteun	1
12	Zitting	1
13	Buis voor schuimrubberen bescherming	2
14	Buis voor schuimrubberen bescherming	2
15	Platte ring	16
16	Bevestiging	1
17	Zeskantbout	1
18	Zeskantbout	4
19	Schroef met driehoeksgreep	3
20	Pen	1
21	Zeskantbout	2
22	Platte ring	6

23	Vierkant eindstuk	8
24	Rond eindstuk	5
25	Platte ring	8
26	Demper	3
27	Vierkant eindstuk	4
28	Zeskantbout	4
29	Zeskantbout	1
30	Nyloc-moer	4
31	Platte ring	2
32	Nyloc-moer	2
33	Rond eindstuk	6
34	Nyloc-moer	6
35	Schuimrubberen bescherming	2
36	Rond eindstuk	4
37	Vierkant eindstuk	4
38	Zeskantbout	4
39	Zeskantbout	1
40	Zeskantbout	1
41	Platte ring	1
42	Knop	1
43	Bus	1
44	Rond eindstuk	2
45	Schuimrubberen bescherming	6

AFB. 1

Montagebeslag

AFB. 2

MONTAGE

Stap 1

Monteer de dwarsstang (8) en de haltersteunen (7 L/R) met zeskantbout (28), platte ring (15) en nyloc-moer (34).

AFB. 3

Stap 2

1. Monteer het zittingframe (5) en de voorste steunpoot (1) met zeskantbout (40), platte ring (15) en nyloc-moer (34). Monteer de hellende steunplaat (2) op het zittingframe (5) en de voorste steunpoot (1) met zeskantbout (17) en (16), platte ring (15) en nyloc-moer (34).
2. Monteer het zittingframe (5) op de dwarsstang (8) met zeskantbout (39), platte ring (22) en nyloc-moer (30). Steek de pen (20) erin en draai de schroef met driehoeksgreep (19) vast.
3. Plaats de bovenste dwarsstang (9) in het juiste gat in de haltersteun (7 L/R).

AFB. 4

Stap 3

Monteer de zitting (12) op het zittingframe (5) met zeskantbout (38) en platte ring (25).

AFB. 5

Stap 4

1. Monteer de arm voor beenheffen (3) op het zittingframe (5) met zeskantbout (29), platte ring (22) en nyloc-moer (30).
2. Steek een buis (14) voor schuimrubberen bescherming in de arm voor beenheffen (3) en schuif de schuimrubberen bescherming op de uiteinden van de buis (14).

AFB. 6

Stap 5

1. Monteer de armen voor flies (6 L&R) op de haltersteunen (7 L/R) met zeskantbout (21), platte ring (22) en nyloc-moer (30). Controleer of de armen voor flies (6 L&R) gemakkelijk kunnen draaien.
2. Monteer de buis (13) voor schuimrubberen bescherming op de armen voor flies (6 L&R) met schroef met driehoeksgreep (19) en platte ring (15).

AFB. 7

ONDERHOUD

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

