



GEBRAUCHSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

ISTRUZIONI PER L'USO

TRAININGSBANK

BANC D'ENTRAÎNEMENT

PANCA DA ALLENAMENTO



Deutsch..... 2

Français..... 8

Italiano..... 14

SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA

840202



+41 43 5080511



ASPIRIA-CH@SERTRONICS.DE

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
ANS-24-133

01/2025

3

JAHRE GARANTIE

ANS GARANTIE

ANNI GARANZIA

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines	3
2 Sicherheit	3
2.1 Signalworterklärung.....	3
2.2 Symbolerklärung.....	3
2.3 Allgemeine Sicherheitshinweise.....	3
2.4 Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
3 Produktübersicht	4
4 Vor dem ersten Gebrauch	5
4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen.....	5
5 Gebrauch	5
5.1 Trainingsbank montieren.....	5
5.2 Trainingsbank aufstellen.....	6
6 Reinigung und Pflege	6
6.1 Reinigung.....	6
6.2 Wartung und Pflege.....	6
6.3 Aufbewahrung.....	6
7 Technische Daten	6
8 Entsorgungshinweise	6

1 ALLGEMEINES

Diese Gebrauchsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil der Trainingsbank und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung. Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel „Sicherheit“ sorgfältig durch, bevor Sie die Trainingsbank verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden an der Trainingsbank kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie die Trainingsbank an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

2 SICHERHEIT

2.1 SIGNALWORTERKLÄRUNG

Die folgenden Signalwörter werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt und/oder auf der Verpackung verwendet.

WARNUNG!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

2.2 SYMBOLERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



Maximale Belastbarkeit: 150 kg



Herstellungsdatum

2.3 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG! Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- »Die Trainingsbank ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit der Trainingsbank unbeaufsichtigt.
- »Die Trainingsbank kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs der Trainingsbank unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- »Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und Kleinteilen spielen und bewahren Sie sie ausserhalb der Reichweite von Kindern auf. Kinder können sich beim Spielen in der Verpackungsfolie verfangen oder Kleinteile verschlucken und ersticken.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Stellen Sie die Trainingsbank auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand. Halten Sie einen Freibereich von mindestens 0,6 m rund um die Trainingsbank frei.
- » Die Trainingsbank ist für eine Person ausgerichtet. Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig die Trainingsbank verwenden.
- » Prüfen Sie vor jeder Verwendung alle Teile der Trainingsbank, vor allem die Verbindungsteile, auf festen Sitz und Verschleiss. Benutzen Sie die Trainingsbank nicht, wenn Sie Beschädigungen aufweist.
- » Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand und wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein. Wenn während des Trainings Beschwerden auftreten, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- » Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperspannung und ein gutes Gleichgewicht. Achten Sie darauf, eine sichere Trainingsposition einzunehmen und stützen Sie sich gegebenenfalls mit den Füßen ab.
- » Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- » Das Sicherheitsniveau der Trainingsbank kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmässig auf Beschädigungen und Verschleiss überprüft wird.
- » Lassen Sie alle defekten Teile sofort austauschen. Die Trainingsbank darf bis zur Instandsetzung nicht benutzt werden.

HINWEIS! SACHSCHÄDEN VERMEIDEN.

- » Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter die Trainingsbank, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

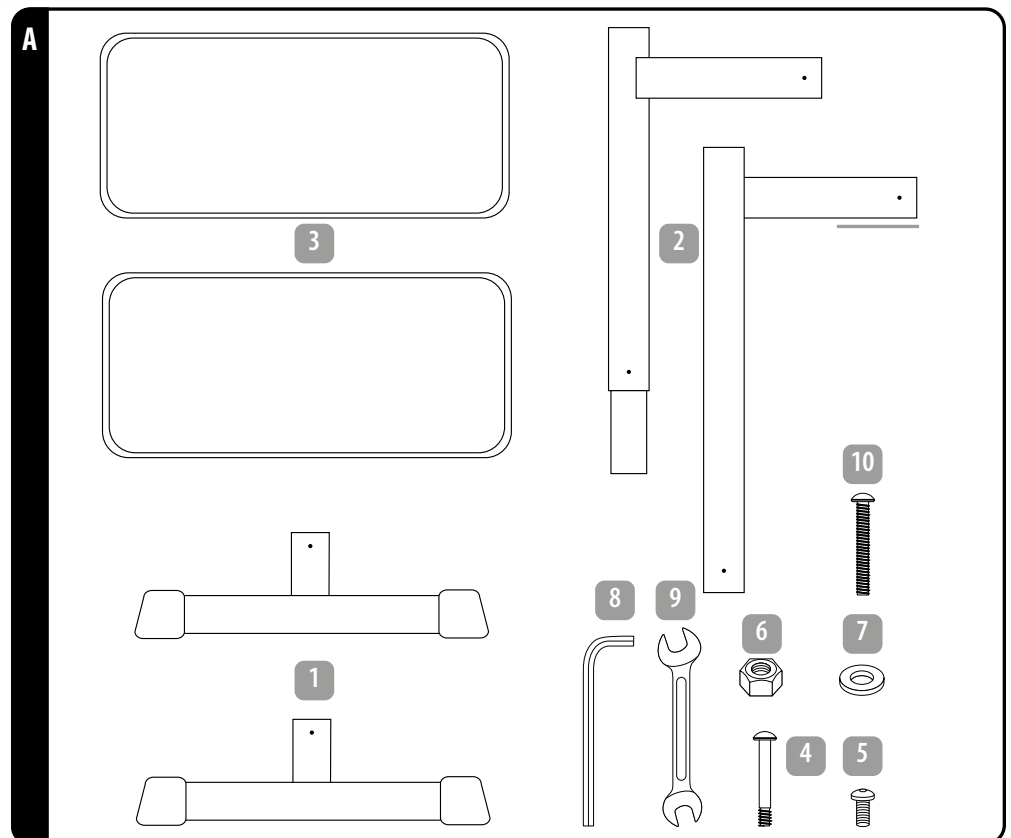
2.4 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Die Trainingsbank wurde als Sportgerät zum häuslichen Gesamtkörpertraining konzipiert. Die Trainingsbank ist für den privaten Gebrauch vorgesehen und ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Die Trainingsbank ist kein Spielzeug. Die Trainingsbank darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten. Die Trainingsbank entspricht der Klasse H, und darf nur im Heimbereich verwendet werden.

3 PRODUKTÜBERSICHT

- 1 Standfuss x 2
- 2 Verbindungsstange x 2
- 3 Trainingsauflage x 2
- 4 Montagebolzen x 3
- 5 Schraube x 4
- 6 Mutter x 3
- 7 Unterlegscheiben x 14
- 8 Innensechskantschlüssel x 1
- 9 Maulschlüssel x 1
- 10 Lange Schraube x 4

Gebrauchsanleitung



4 VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH

4.1 PRODUKT UND LIEFERUMFANG PRÜFEN

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

»Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie die Trainingsbank beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Trainingsbank Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Trainingsbank nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

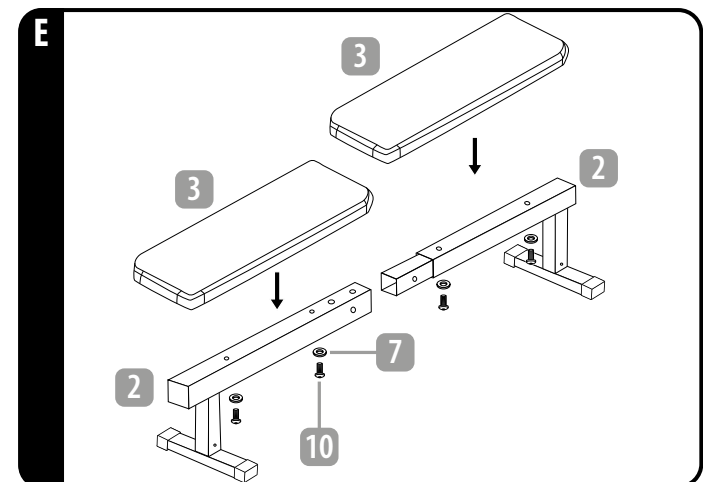
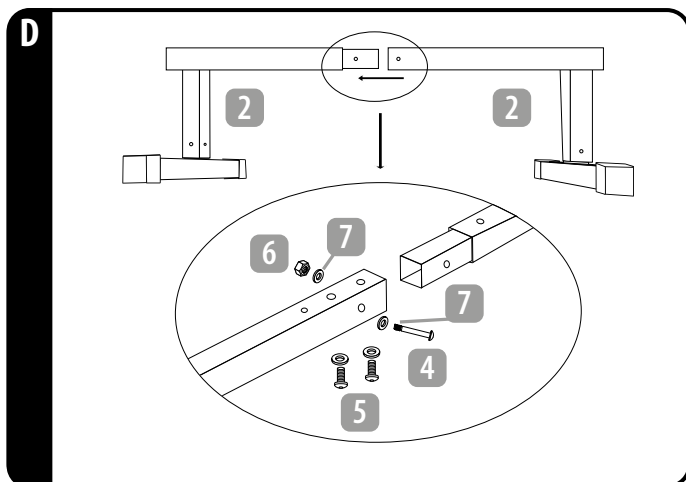
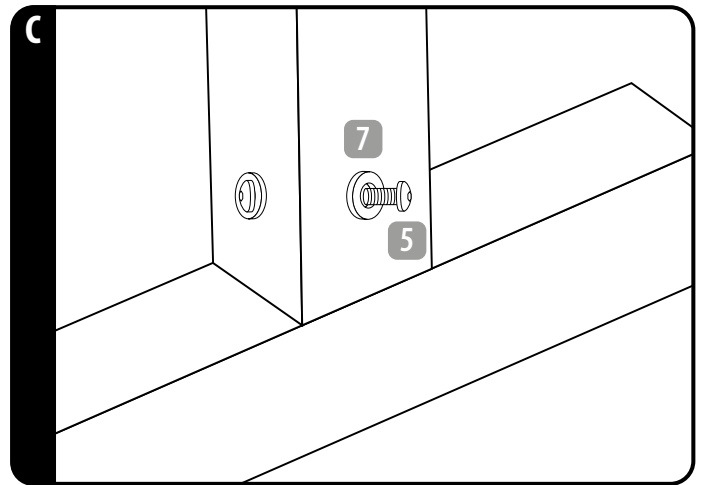
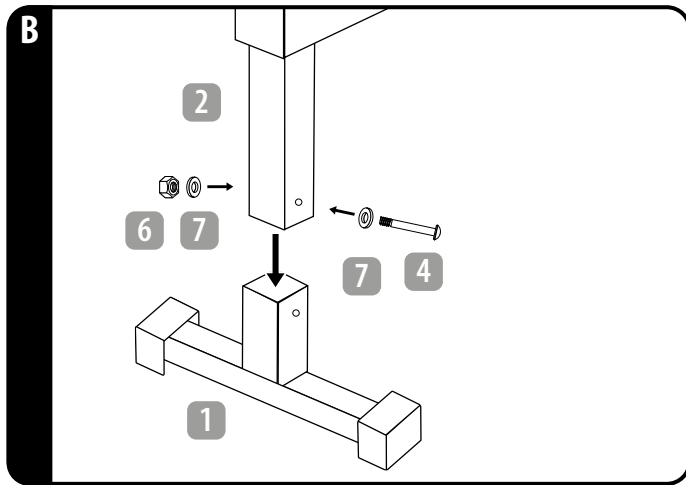
5 GEBRAUCH

5.1 TRAININGSBANK MONTIEREN

! WARNUNG! ERSTICKUNGSGEFAHR!

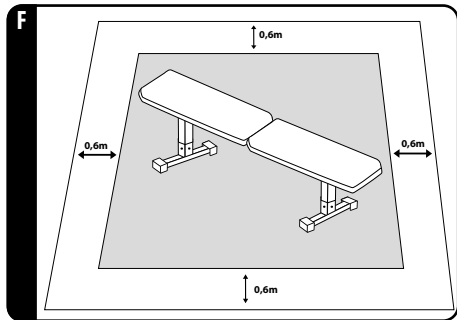
»Der Lieferumfang beinhaltet Kleinteile. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Aufbaus fern.

1. Stecken Sie die Verbindungsstangen **2** in die Fussstangen **1**. Fixieren Sie diese Verbindung mit einem Montagebolzen **4**, einer Mutter **6** und zwei Unterlegscheiben **7**.
2. Fixieren Sie die Verbindung auf der Innenseite mit einer Schraube **5** und einer Unterlegscheibe **7**.
3. Stecken Sie die beiden Verbindungsstangen **2** ineinander und fixieren Sie sie mit einem Montagebolzen **4** sowie einer Mutter **6** und zwei Unterlegscheiben **7**.
4. Schrauben Sie anschliessend die beiden Schrauben **5** mit jeweils einer Unterlegscheibe an der Unterseite in die Stange.
5. Schrauben Sie die beiden Trainingsauflagen **3** mit den Schrauben **10** an die Verbindungsstangen **2**.



5.2 TRAININGSBANK AUFSTELLEN

Stellen Sie die Trainingsbank auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf. Halten Sie einen Freibereich rund um die Trainingsbank frei. Der Freibereich muss mindestens 0,6 m grösser als der Übungsbereich sein und genügend Platz für einen Notfall-Abstieg bieten.



6 REINIGUNG UND PFLEGE

6.1 REINIGUNG

Reinigen Sie die Trainingsbank nach jedem Gebrauch und bei Bedarf mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie bei stärkeren Verschmutzungen ein mildes Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Lassen Sie die Trainingsbank nach der Reinigung vollständig trocknen.

6.2 WARTUNG UND PFLEGE

Kontrollieren Sie die Trainingsbank regelmässig und vor jeder Verwendung auf Beschädigungen. Prüfen Sie insbesondere die Verbindungsteile und Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz. Nehmen Sie keine Änderungen oder Reparaturen an der Trainingsbank vor. Wenden Sie sich bei Beschädigungen an den Kundenservice.

6.3 AUFBEWAHRUNG

Reinigen Sie die Trainingsbank vor der Lagerung und lassen Sie sie vollständig trocknen. Bewahren Sie die Trainingsbank an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie die Trainingsbank vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie die Trainingsbank für Kinder unzugänglich auf.

7 TECHNISCHE DATEN

Masse (L x B x H): 119 x 44 x 42 cm

Maximale Belastbarkeit: 150 kg

8 ENTSORGUNGSHINWEISE

Die Trainingsbank und sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltenden Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

SOMMAIRE

1 Généralités	9
2 Sécurité	9
2.1 Explication des mentions d'avertissement	9
2.2 Explication des symboles	9
2.3 Consignes générales de sécurité	9
2.4 Utilisation conforme	10
3 Vue d'ensemble du produit	10
4 Avant la première utilisation	11
4.1 Vérification du produit et du contenu de la livraison	11
5 Utilisation	11
5.1 Montage du banc d'entraînement	11
5.2 Installation du banc d'entraînement	12
6 Nettoyage et entretien	12
6.1 Nettoyage	12
6.2 Maintenance et entretien	12
6.3 Rangement	12
7 Données techniques	12
8 Consignes de mise au rebut	12

1 GÉNÉRALITÉS

Cette notice d'utilisation (appelée ultérieurement « notice ») fait partie intégrante de la roue abdominale et contient des informations importantes sur sa mise en service et son utilisation.

Lisez attentivement la notice dans son intégralité, en particulier le chapitre « Sécurité », avant d'utiliser la roue abdominale. Le non-respect de cette notice peut provoquer des blessures graves et/ou des dommages sur le banc d'entraînement.

Veillez conserver cette notice pour toute utilisation future et pour servir de référence. Si vous remettez la roue abdominale à un tiers, veuillez impérativement joindre le présent mode d'emploi. Si vous avez besoin d'une copie numérique de la notice, veuillez contacter le service clientèle.

2 SÉCURITÉ

2.1 EXPLICATION DES MENTIONS D'AVERTISSEMENT

Les mentions d'avertissement suivantes sont utilisées dans la présente notice, sur le produit et/ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou provoquer une blessure grave.

ATTENTION !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut provoquer des blessures bénignes ou modérées.

AVIS !

» Ce signal indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut occasionner des dégâts matériels.

2.2 EXPLICATION DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés dans la présente notice, sur le produit ou sur l'emballage.



Lisez les instructions avant utilisation !



Charge maximale : 150 kg



Date de fabrication

2.3 CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

 AVERTISSEMENT ! Dangers pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. personnes partiellement handicapées, personnes âgées avec des capacités physiques et mentales limitées) ou manquant d'expérience et de connaissances (par ex. les enfants plus âgés).

- » Le banc d'entraînement n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants jouer sans surveillance avec le banc d'entraînement.
- » Le banc d'entraînement peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées pour utiliser le banc d'entraînement de manière sûre et ont compris les dangers que celui-ci peut présenter.
- » Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage ni les petites pièces et conservez-le hors de leur portée. Les enfants peuvent s'empêtrer dans le film d'emballage, avaler des petites pièces et s'étouffer.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

- » Placez le banc d'entraînement sur une surface plane, horizontale et ne glissant pas, et veillez à ce qu'il soit bien stable. Laissez un espace libre d'au moins 0,6 m autour du banc d'entraînement.
- » Le banc d'entraînement est conçu pour une personne. Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg. Il ne faut jamais que plusieurs personnes utilisent le banc d'entraînement en même temps.
- » Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces du banc d'entraînement, en particulier les pièces de raccordement, sont bien fixées et ne sont pas usées. N'utilisez pas le banc d'entraînement s'il est endommagé.
- » Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance et échauffez-vous suffisamment avant de commencer. Les femmes enceintes doivent être particulièrement prudentes. Si vous ressentez des douleurs pendant l'entraînement, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- » Pendant l'entraînement, surveillez les tensions et le bon équilibre de votre corps. Veillez à adopter une position d'entraînement sûre et, si nécessaire, prenez appui sur vos pieds.
- » Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que personne ne puisse se blesser avec les pièces saillantes.
- » Le niveau de sécurité du banc d'entraînement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement contrôlé afin de s'assurer qu'il n'est pas endommagé ou usé.
- » Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses. Le banc d'entraînement ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été remis en état.

AVIS ! ÉVITER LES DOMMAGES MATÉRIELS.

- » Posez un tapis antidérapant sous le banc d'entraînement sur les sols fragiles (par exemple tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (par exemple rayures ou salissures).

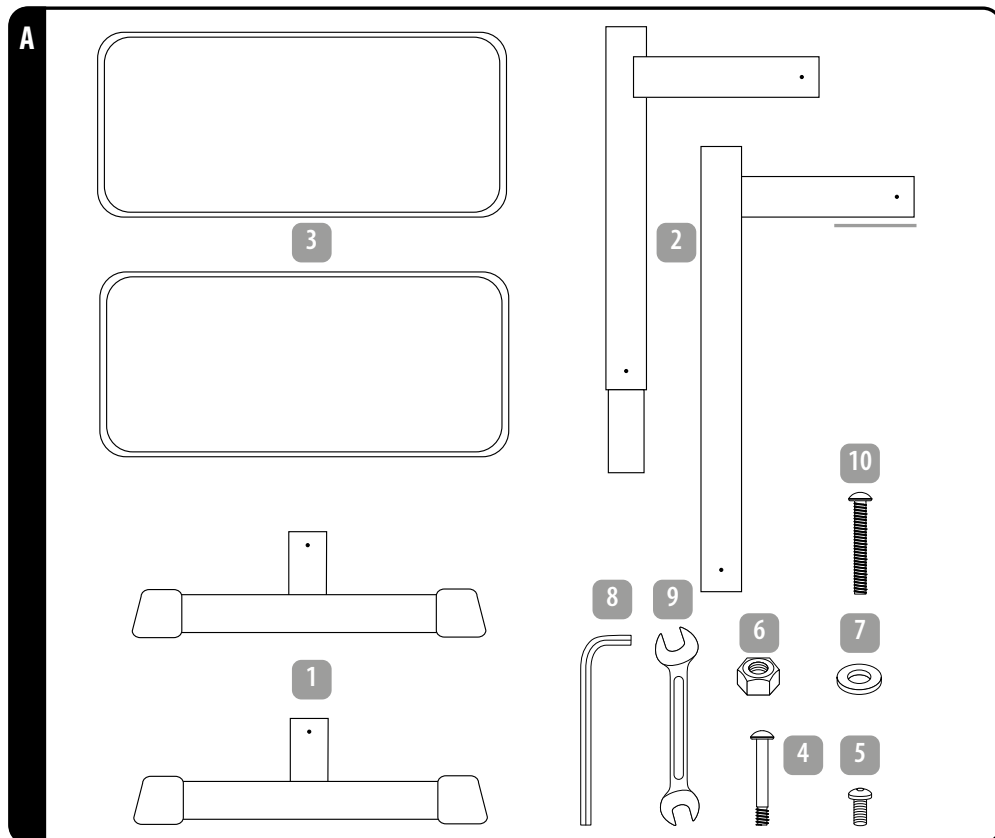
2.4 UTILISATION CONFORME

Le banc d'entraînement a été conçu comme appareil de sport pour l'entraînement du corps entier à domicile. Le banc d'entraînement est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins thérapeutiques ou commerciales. Le banc d'entraînement n'est pas un jouet ! Le banc d'entraînement ne peut être utilisé que par des personnes ne dépassant pas un poids maximal de 150 kg. Le banc d'entraînement correspond à la classe H, et ne peut être utilisé qu'à domicile.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT

- 1 Pied, x 2
- 2 Barre de connexion x 2
- 3 Support d'entraînement x 2
- 4 Boulon de montage x 3
- 5 Vis x 4
- 6 Écrou x 3
- 7 Rondelles de fixation x 14
- 8 Clé à six pans creux x 1
- 9 Clé plate x 1
- 10 Vis longue x 4

Mode d'emploi



4 AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

4.1 VÉRIFICATION DU PRODUIT ET DU CONTENU DE LA LIVRAISON

AVIS! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

» Si vous ouvrez l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus sans faire attention, vous risquez d'endommager le banc d'entraînement. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Vérifiez que le contenu de la livraison est complet et que le banc d'entraînement n'est pas endommagé. Si le banc d'entraînement est endommagé, ne l'utilisez pas. Contactez le fabricant en utilisant l'adresse du service après-vente indiquée sur la carte de garantie.

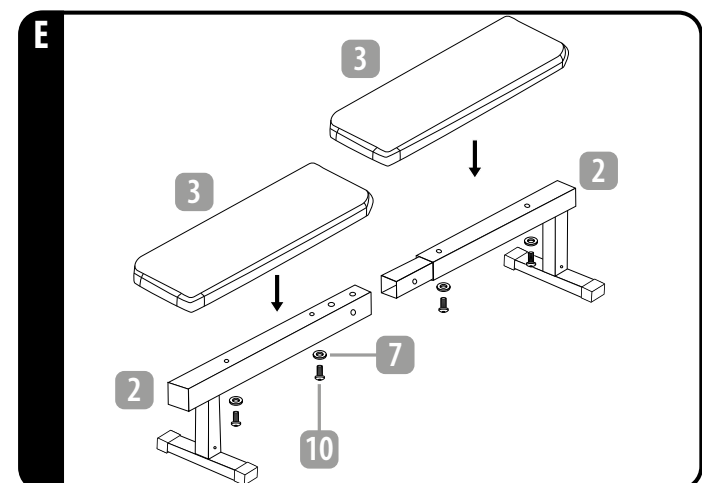
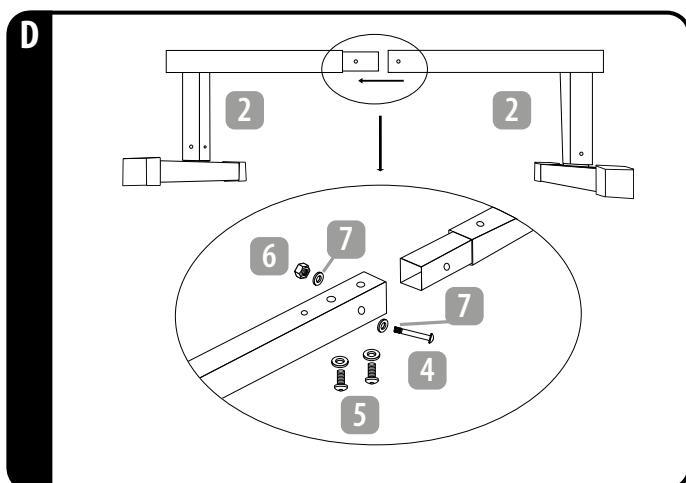
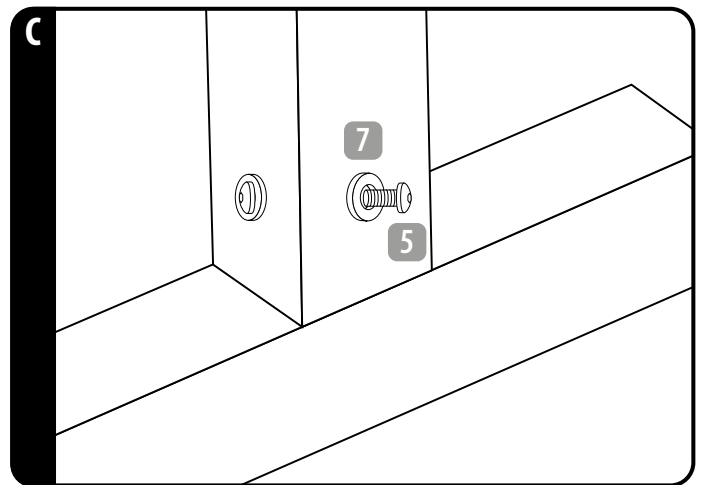
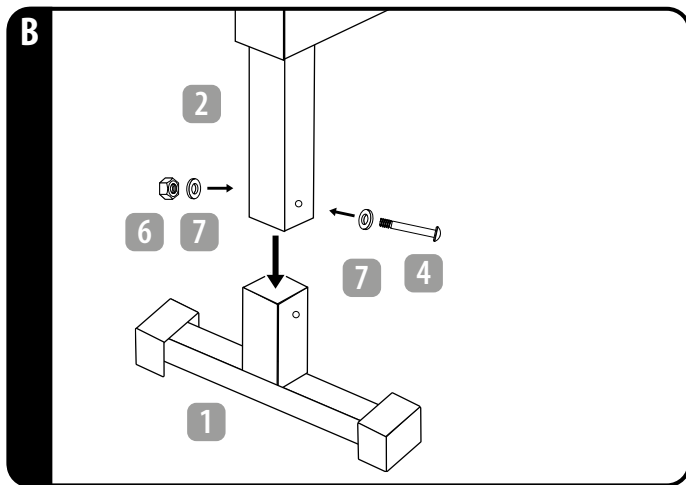
5 UTILISATION

5.1 MONTAGE DU BANC D'ENTRAÎNEMENT

⚠ AVERTISSEMENT! RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !

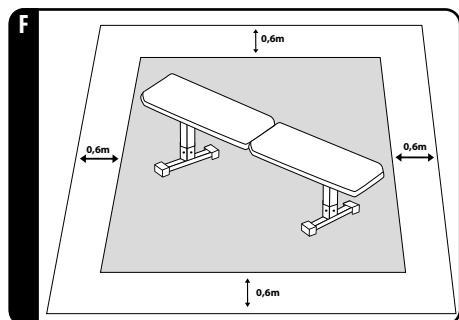
» Le contenu de la livraison comprend de petites pièces. Éloignez les enfants et les animaux domestiques pendant l'assemblage.

1. Insérez les barres de connexion **2** dans les barres de pied **1**. Fixez cette connexion avec un boulon de montage **4**, un écrou **6** et deux rondelles **7**.
2. Fixez l'assemblage à l'intérieur d'une vis **5** et d'une rondelle **7**.
3. Emboîtez les deux barres de connexion **2** l'une dans l'autre et fixez-les avec un boulon de montage **4** ainsi qu'un écrou **6** et deux rondelles **7**.
4. Vissez ensuite les deux vis **5** avec une rondelle chacune sur la face inférieure dans la barre.
5. Vissez les deux supports d'entraînement **3** aux barres de connexion **2** à l'aide des vis **10**.



5.2 INSTALLATION DU BANC D'ENTRAÎNEMENT

Placez le banc d'entraînement sur une surface plane, horizontale et ne glissant pas. Laissez un espace libre autour du banc d'entraînement. L'espace libre doit être au moins 0,6 m plus grand que la zone d'exercice et offrir suffisamment de place pour une descente d'urgence.



6 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

6.1 NETTOYAGE

Nettoyez le banc d'entraînement après chaque utilisation avec un chiffon humide en cas de besoin. En cas de salissures plus tenaces, utilisez un nettoyant doux. N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs. Laissez le banc d'entraînement sécher complètement après le nettoyage.

6.2 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Assurez-vous régulièrement et avant chaque utilisation que le banc d'entraînement n'est pas endommagé. Vérifiez notamment les fixations et les raccords vissés. N'effectuez aucune modification ou réparation sur le banc d'entraînement. En cas de dommages, adressez-vous au service clientèle.

6.3 RANGEMENT

Avant de ranger le banc d'entraînement, nettoyez-le et laissez-le sécher complètement avant l'assemblage. Rangez le banc d'entraînement dans un endroit sec et bien ventilé. Protégez le banc d'entraînement du gel et des rayons directs du soleil. Gardez le banc d'entraînement hors de portée des enfants.

7 DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions (L x l x h) 119 x 44 x 42 cm

Charge maximale : 150 kg

8 CONSIGNES DE MISE AU REBUT

Le banc d'entraînement et tous les éléments d'emballage peuvent être éliminés par une entreprise d'élimination des déchets agréée ou par l'institution communale compétente à cet effet, conformément aux prescriptions en vigueur. Les employés de votre déchetterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

INDICE

1 Informazioni generali	15
2 Sicurezza	15
2.1 Spiegazione parola di avvertimento	15
2.2 Spiegazione dei simboli	15
2.3 Avvertenze generali per la sicurezza	15
2.4 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	16
3 Panoramica del prodotto	16
4 Prima del primo utilizzo	17
4.1 Controllo del prodotto e della fornitura	17
5 Uso	17
5.1 Montaggio della banca da allenamento	17
5.2 Installare la panca da allenamento	17
6 Pulizia e manutenzione	17
6.1 Pulizia	17
6.2 Pulizia e manutenzione	17
6.3 Conservazione	18
7 Dati tecnici	18
8 Indicazioni per lo smaltimento	18

1 INFORMAZIONI GENERALI

Le presenti istruzioni per l'uso (di seguito denominate "istruzioni") sono parte integrante della banca da allenamento e riportano importanti informazioni sulla messa in funzione e sull'utilizzo.

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo "Sicurezza", prima di utilizzare la banca da allenamento. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni e/o danni alla banca da allenamento.

Conservare queste istruzioni per un uso e un riferimento futuri. Se passate la banca da allenamento, assicuratevi di includere queste istruzioni. Sicurezza

2 SICUREZZA

2.1 SPIEGAZIONE PAROLA DI AVVERTIMENTO

Le seguenti parole di avvertimento sono utilizzate in queste istruzioni per l'uso sul prodotto o sull'imballaggio.

AVVERTENZA!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

ATTENZIONE!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa, che, se non evitata, può causare danni materiali.

2.2 SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati in queste istruzioni per l'uso, sul prodotto o sull'imballaggio.



Leggere le istruzioni prima dell'utilizzo!



Carico massimo: 150 kg



Data di produzione

2.3 AVVERTENZE GENERALI PER LA SICUREZZA

AVVERTENZA! Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e conoscenze (ad es. bambini grandi).

» La banca da allenamento non è un giocattolo! Non consentire ai bambini di giocare con la banca da allenamento.

» La banca da allenamento può essere utilizzata da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto la vigilanza di un adulto o che siano stati istruiti sull'uso sicuro del sistema di irrigazione e abbiano compreso i pericoli che ne derivano.

» Non permettere ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio e le piccole parti e tenerle fuori dalla portata dei bambini. I bambini possono rimanere impigliati nella pellicola dell'imballaggio mentre giocano o ingerire piccole parti e soffocare.

ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

» Posizionare la banca di allenamento su una superficie piatta, regolare e antiscivolo e assicurarsi che sia stabile. Mantenere libero uno spazio di almeno 0,6 m in tutte le direzioni della banca da allenamento.

- » La banca da allenamento è pensata per una persona. Il peso massimo dell'utilizzatore è 150 kg. Non permettere mai a più di una persona di utilizzare la panca di allenamento contemporaneamente.
- » Prima di ogni utilizzo, controllare che tutti i componenti della panca di allenamento, in particolare le parti di collegamento, siano ben saldi e non siano usurati. Non utilizzare la panca di allenamento se presenta danni evidenti.
- » Allenarsi solo in base al proprio livello di capacità ed effettuare sempre un riscaldamento prima dell'allenamento. Le donne in gravidanza devono prestare particolare attenzione. Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico se si dovessero accusare disturbi.
- » Durante l'allenamento prestare sempre attenzione alla tensione del corpo e ad un buon equilibrio. Controllate di avere una posizione di allenamento sicura e, se necessario, sostenetevi con i piedi.
- » Assicurarsi che durante e dopo l'allenamento nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.
- » Il livello di sicurezza della panca da allenamento può essere mantenuto solo se viene controllata regolarmente la presenza di danni e usura.
- » Sostituire subito tutte le parti difettose. La panca di allenamento non deve essere utilizzata fino a quando non è stata riparata.

AVVISO! EVITARE DANNI MATERIALI.

- » Nel caso di pavimenti sensibili (ad es. moquette, assi, parquet), mettere un tappetino antiscivolo sotto lo spinning bike per proteggere la superficie da danni (ad es. graffi o sporcizia).

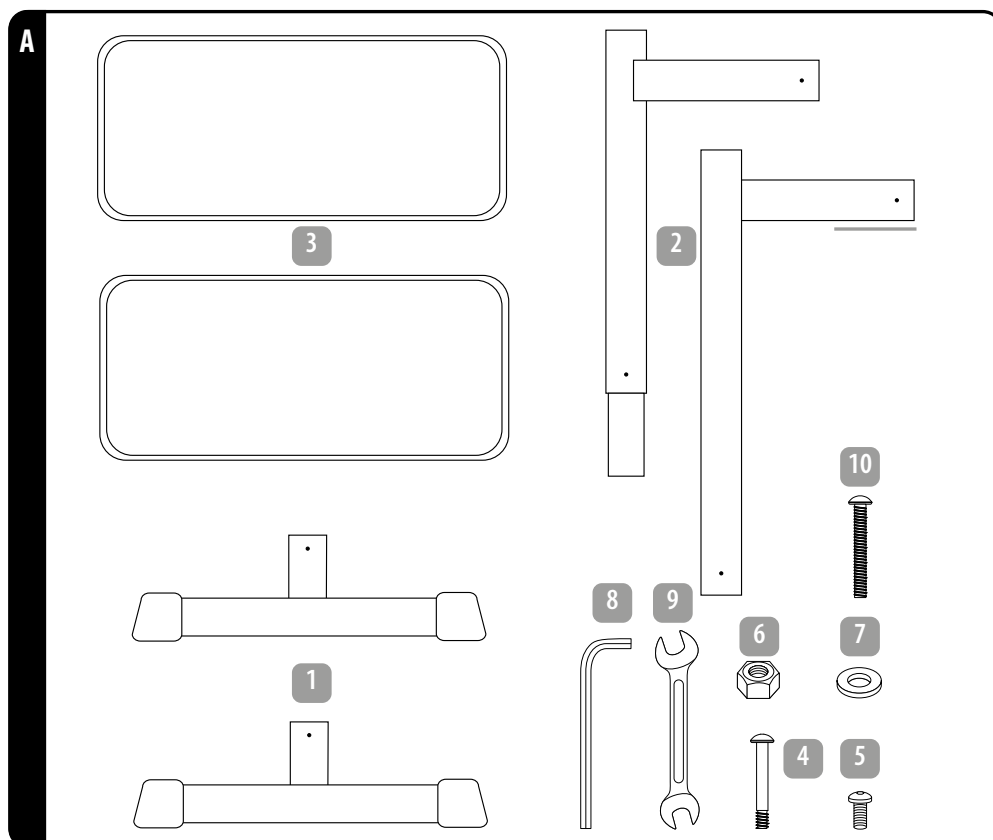
2.4 UTILIZZO CONFORME ALLA DESTINAZIONE D'USO

La panca da allenamento è stata progettata come attrezzatura sportiva per l'allenamento totale del corpo a casa. La panca da allenamento è destinata all'uso privato e non è adatta a scopi terapeutici o commerciali. La banca da allenamento non è un giocattolo! La banca da allenamento può essere utilizzata solo da persone che non superano il peso massimo di 150 kg. La panca da allenamento è di classe H e può essere utilizzata solo in casa.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO

- 1 Piedino x 2
- 2 barra di collegamento x 2
- 3 Cuscinetto di supporto per esercizi x 2
- 4 bulloni di montaggio x 3
- 5 viti x 4
- 6 dadi x 3
- 7 rondelle x 14
- 8 chiave a brugola x 1
- 9 Chiave a forcella x 1
- 10 Viti x 4

Istruzioni per l'uso



4 PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

4.1 CONTROLLO DEL PRODOTTO E DELLA FORNITURA

AVVISO! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

» Aprendo incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare la panca da allenamento. Procedere con cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

Controllare che il contenuto della fornitura sia completo e che la banca da allenamento non presenti danni. In caso di danni, non utilizzare la banca da allenamento. Contattare il produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti riportato sulla scheda di garanzia.

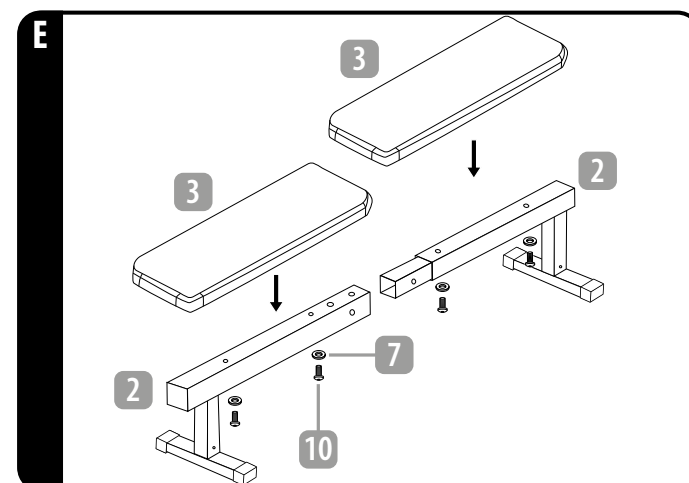
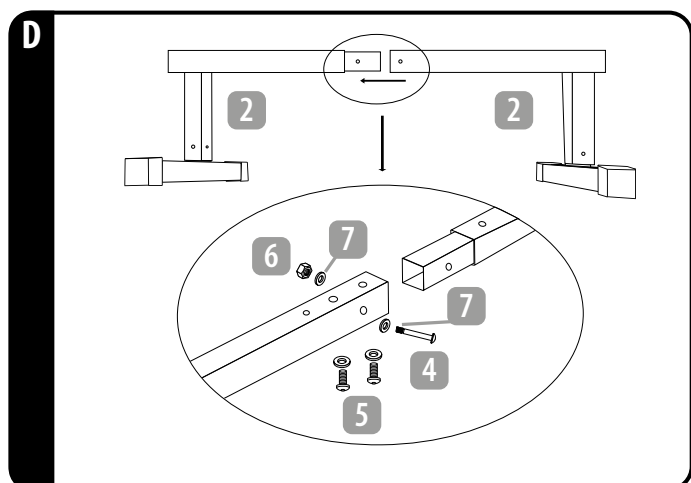
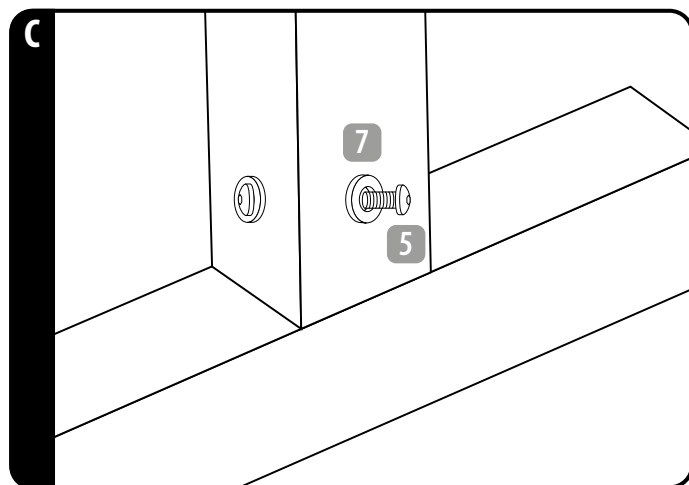
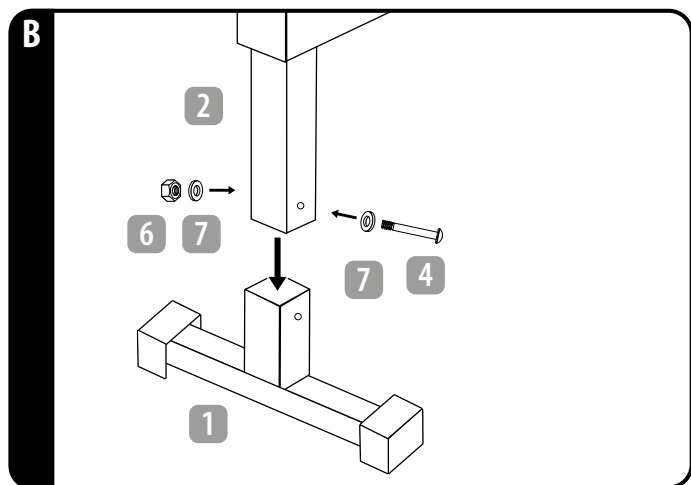
5 Uso

5.1 MONTAGGIO DELLA BANCA DA ALLENAMENTO

AVVERTENZA! PERICOLO DI SOFFOCAMENTO!

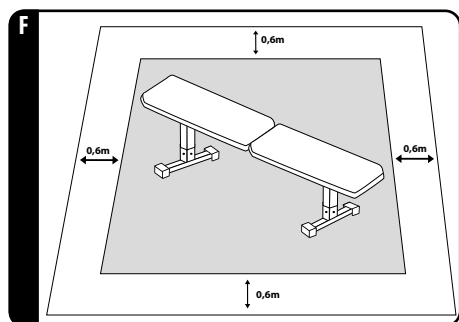
» La fornitura comprende piccole parti. Tenere lontani i bambini e gli animali domestici durante il montaggio.

1. Inserire le barre di collegamento **2** nelle aste dei piedi **1**. Fissare questo collegamento con un bullone di montaggio **4**, un dado **6** e due rondelle **7**.
2. Fissare il collegamento all'interno con una vite **5** e una rondella **7**.
3. Inserire le due barre di collegamento **2** l'uno nell'altro e fissarli con un bullone di montaggio **4**, un dado **6** e due rondelle **7**.
4. Avvitare poi le due viti **5**, ciascuna con una rondella, nella parte inferiore della barra.
5. Avvitare i due cuscinetti di supporto **3** alle barre di collegamento **2** con i viti **10**.



5.2 INSTALLARE LA PANCA DA ALLENAMENTO

Posizionare la banca di allenamento su una superficie piatta, regolare e antiscivolo e assicurarsi che sia stabile. Mantenere libero uno spazio in tutte le direzioni della banca da allenamento. Lo spazio libero deve essere più grande di almeno 0,6 m rispetto all'area di allenamento e offrire uno spazio sufficiente per permettere una discesa di emergenza.



6 PULIZIA E MANUTENZIONE

6.1 PULIZIA

Pulire la panca di allenamento dopo ogni uso e, se necessario, con un panno umido. In caso di sporco ostinato, utilizzare un detergente delicato. Non utilizzare detersivi aggressivi. Dopo la pulizia, lasciare asciugare bene la panca da allenamento.

6.2 PULIZIA E MANUTENZIONE

Controllare la panca da allenamento prima di ogni utilizzo per accertarsi che non presenti danni. Verificare in particolare che le parti di collegamento e i collegamenti a vite siano ben saldi. Non apportare modifiche né eseguire riparazioni alla panca da allenamento. In caso di danni rivolgersi al Servizio Clienti.

6.3 CONSERVAZIONE

Prima di riporre la panca da allenamento, pulirla e farla asciugare completamente. Conservare la panca da allenamento in un luogo asciutto e ben arieggiato. Proteggere la panca da allenamento dal gelo e dalla luce solare diretta. Conservare la panca da allenamento fuori dalla portata dei bambini.

7 DATI TECNICI

Dimensioni (L x L x H): 119 x 44 x 42 cm

Carico massimo: 150 kg

8 INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

La banca da allenamento ed i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Su richiesta, il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti fornirà informazioni sulle modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



VERTRIEBEN DURCH
COMMERCIALISÉ PAR
COMMERCIALIZZATO DA

ASPIRIA NonFOOD GmbH

LADEMANNBOGEN 21-23,

22339 HAMBURG,

GERMANY

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE