

**FOLDABLE WEIGHT BENCH
B3.1**



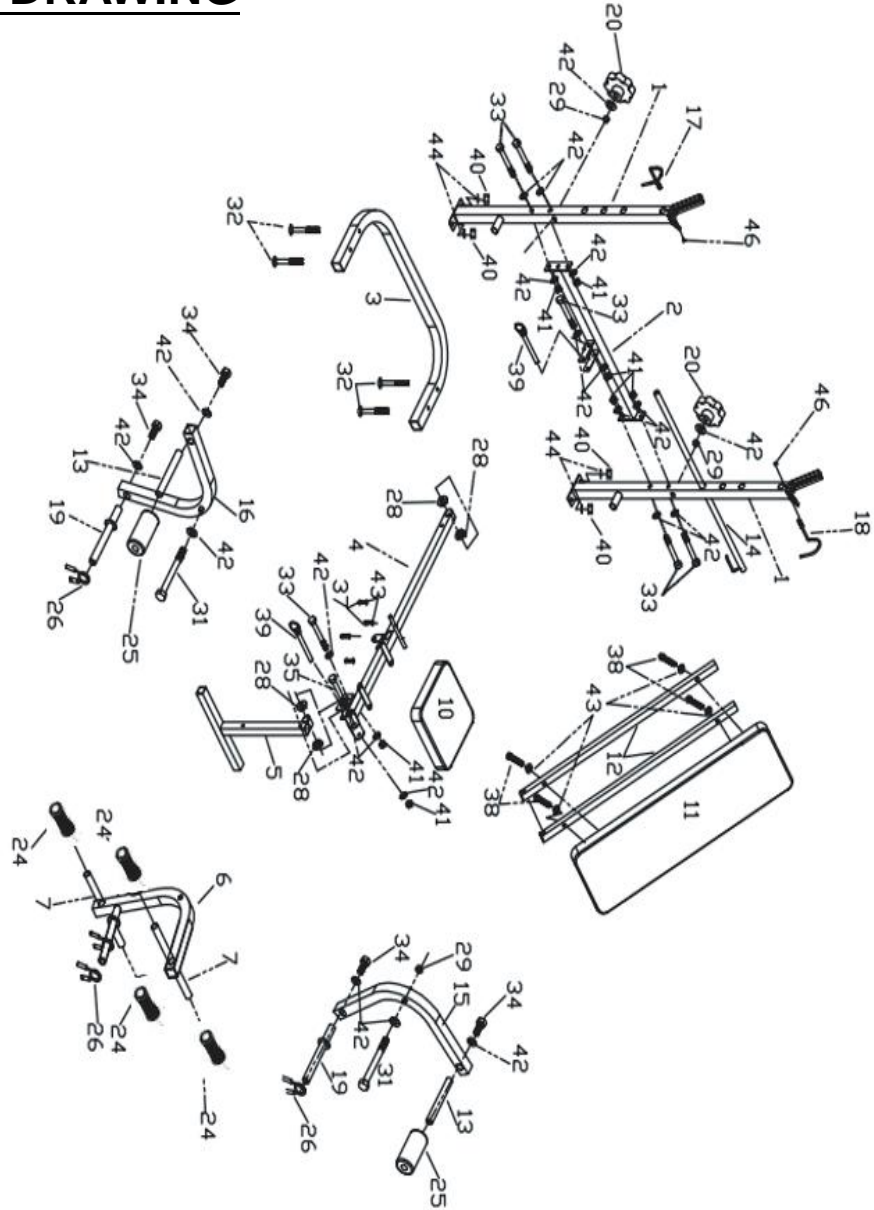
ENGLISH MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 100kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



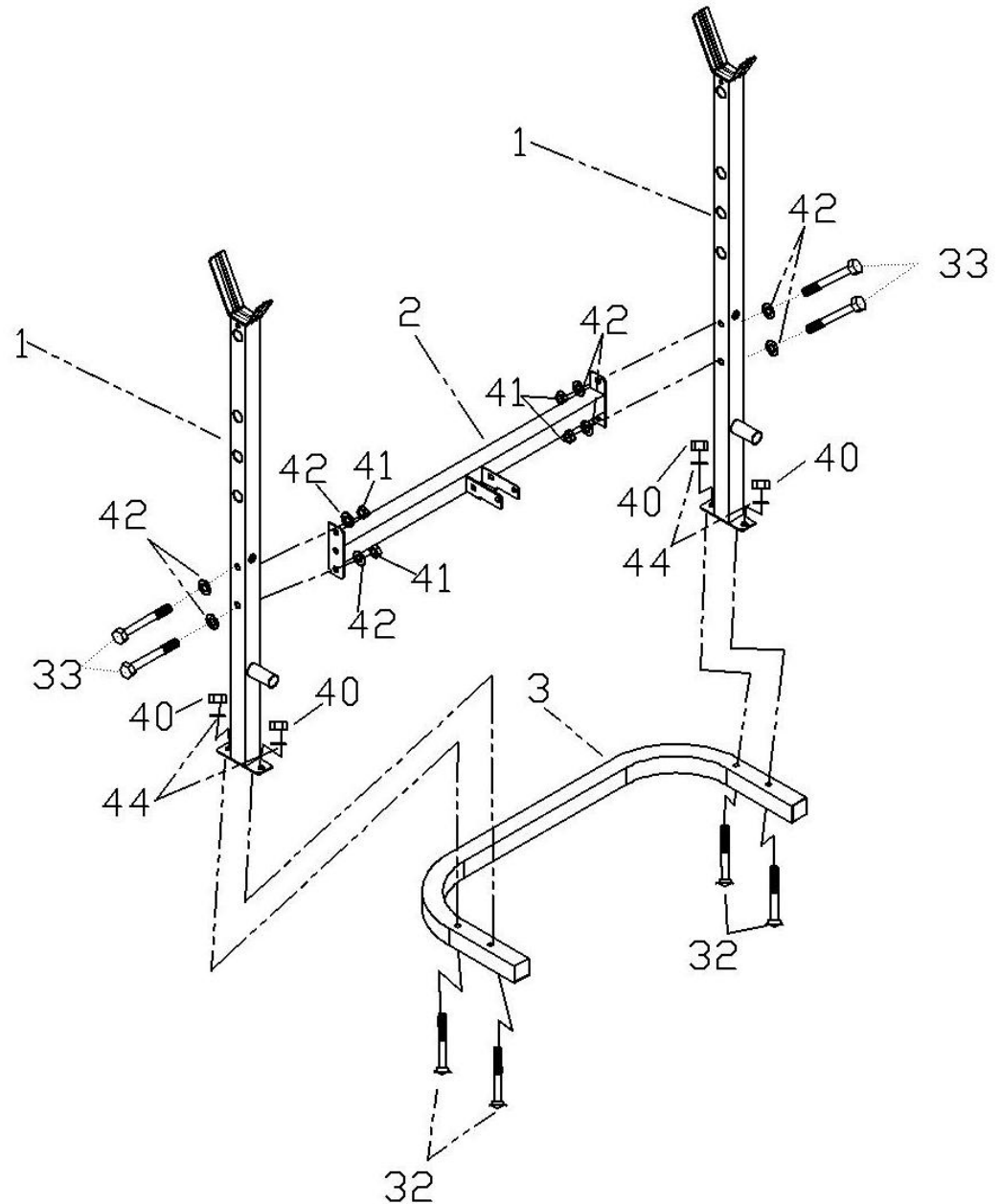
PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Rear column	2
2.	Crossbeam	1
3.	Foot tube	1
4.	Body frame	1
5.	T-Front leg	1
6.	Leg extension bracket	1
7.	Round tube	2
10.	Seat pad	1
11.	Back pad	1
12.	Back cushion pipe	2
13.	Little handle	2
14.	Bar	1
15.	Left rocker arm	1
16.	Right rocking arm	1
17.	Right safety hook	1
18.	Left safety hook	1
19.	Bell tube	2
20.	Octagonal knob	2
24.	Foam	4
25.	Foam	2
26.	Spring collar	3
28.	Metal bush	4
29.	Small metal bush	4
31.	Outer hexagonal bolt M10*120	2
32.	Carriage BoltsM8*50	4
33.	Outer hexagonal bolt M10*55	6
34.	Outer hexagonal bolt M10*20	4
35.	Outer hexagonal bolt M10*60	1
37.	Outer hexagonal bolt M6*15	4
38.	Outer hexagonal bolt M6*40	4
39.	Pull pin	2
40.	Jam nut	4
41.	Jam nut	7
42.	Flat washer	22
43.	Flat washer	8
44.	Flat washer	4
46.	Jam nut M6	2

ASSEMBLY INSTRUCTION

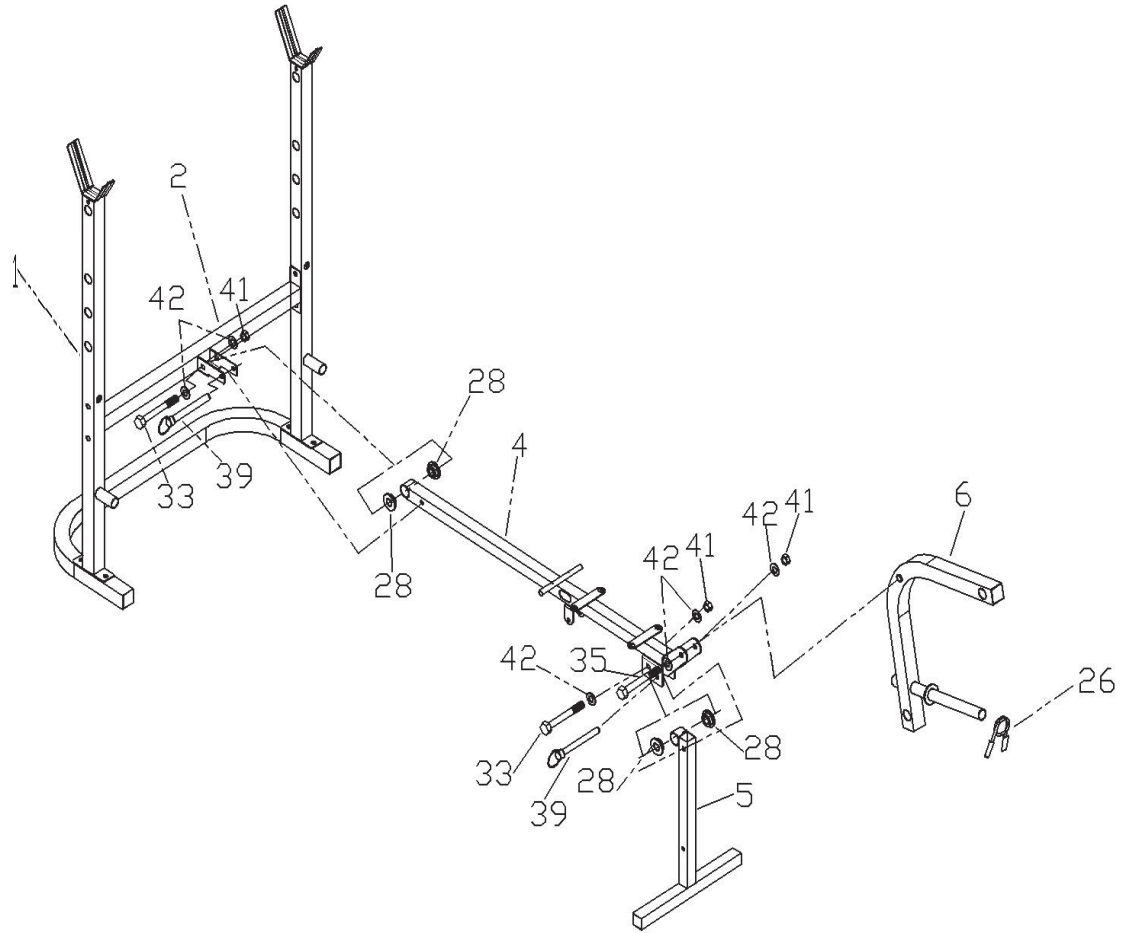
STEP 1

1. Attach Rear column (1) to the Foot tube (3) using Carriage Bolts M8*50 (32), Flat washer (44) and Jam nut (40).
2. Attach Rear column (1) to the Crossbeam (2) using Outer hexagonal bolt M10*55 (33), Flat washer (42) and Jam nut (41).



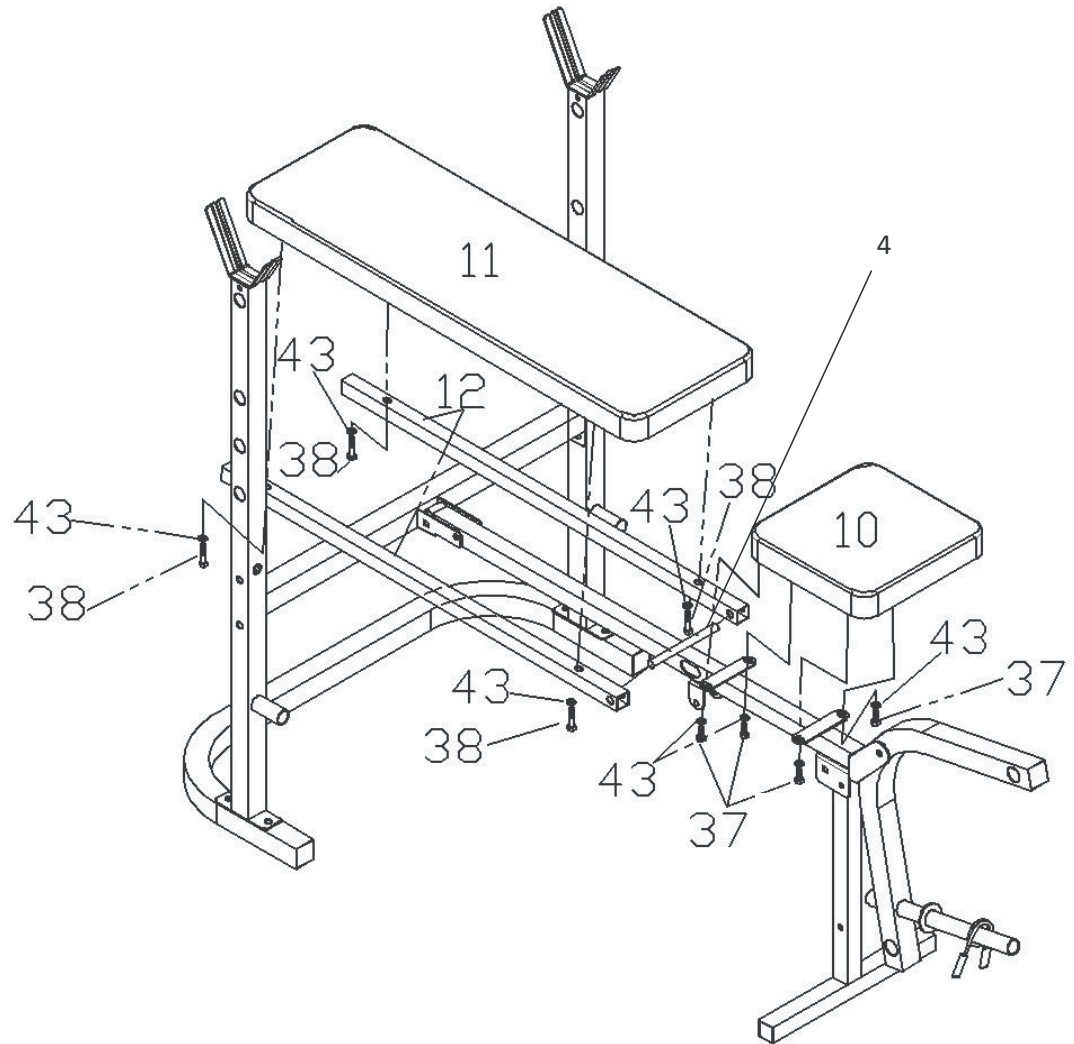
STEP 2

1. The metal bush (28) already into the Body frame (4).
2. Attach Body frame (4) to the Crossbeam (2) using Outer hexagonal bolt M10*55 (33), Flat washer (42), jam nut (41) and Pull pin (39).
3. The metal bush (28) already into the T-Front leg (5).
4. Attach T-Front leg (5) to the Body frame (4) using Outer hexagonal bolt M10*55 (33), Flat washer (42), Jam nut (41) and Pull pin (39).
5. Attach Leg extension bracket (6) to the Body frame (4) Outer hexagonal bolt M10*60 (35), Flat washer (42) and Jam nut (41).
6. Attach Spring collar (26) on the Leg extension bracket (6).



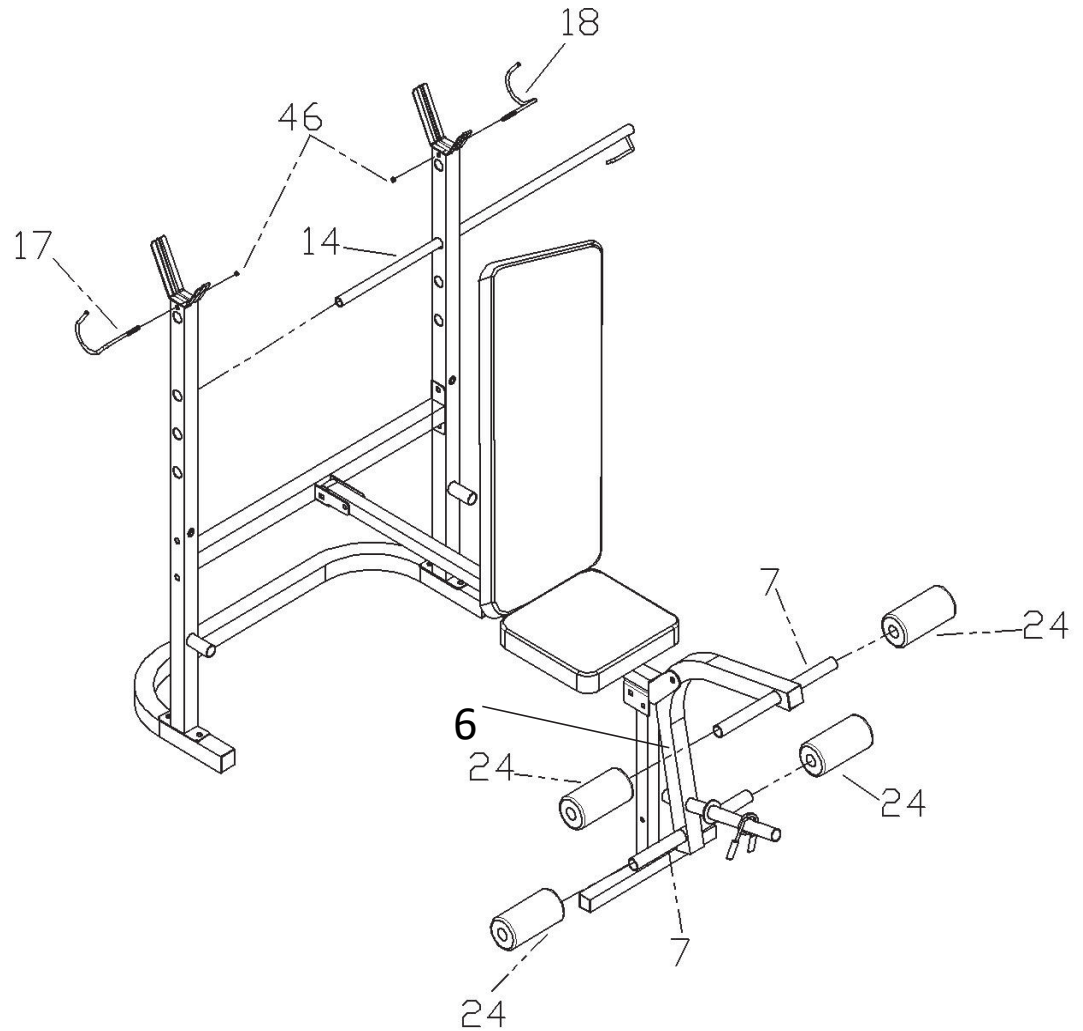
STEP 3

1. Slide the Back cushion pipe (12) onto the pivot bar on the body frame (4).
2. Attach Back pad (11) to the back cushion pipe (12) using Flat washer (43) and Outer hexagonal bolt M6*40 (38).
3. Attach Seat pad (10) to the Body frame (4) using Flat washer (43) and Outer hexagonal bolt M6*15 (37).



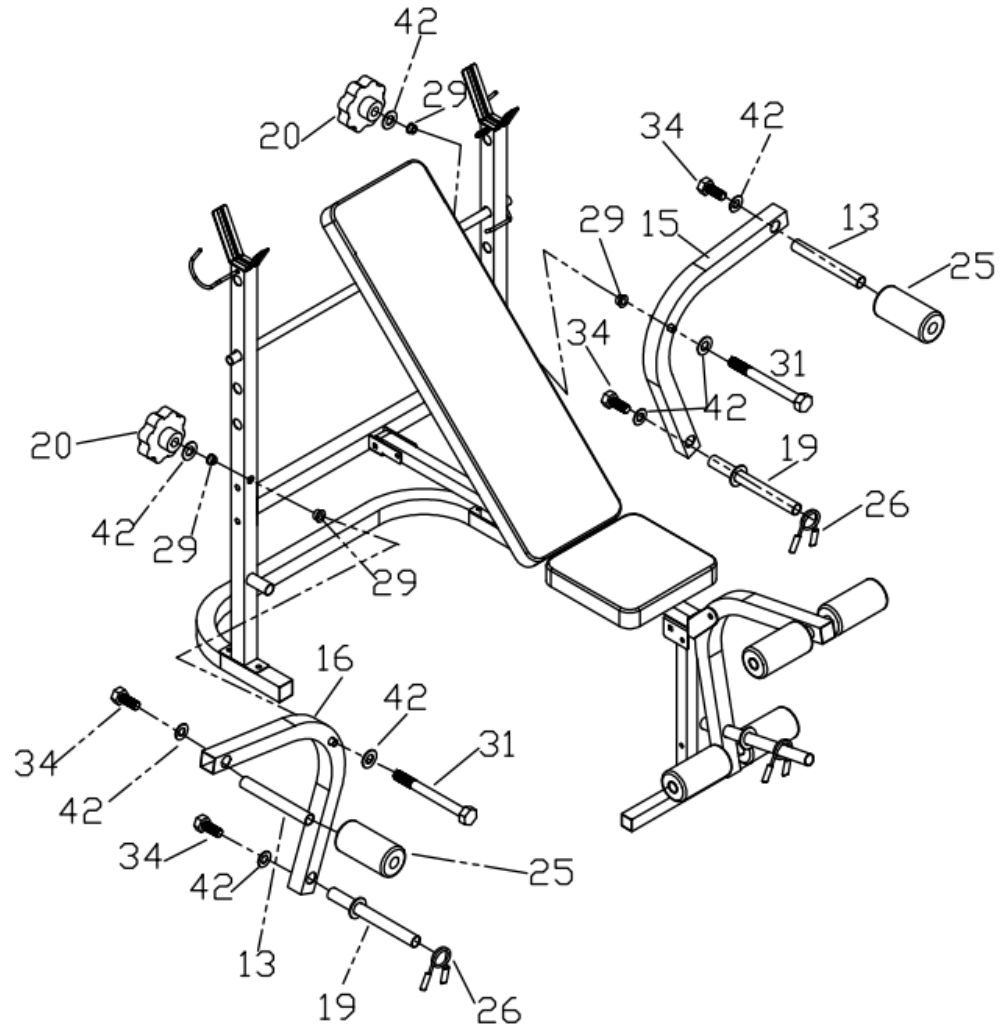
STEP 4

1. Insert the Bar (14) into the holes in the Rear column (1).
2. Attach Safety hook (18,17) to Rear column (1) using Jam nut M6 (46).
3. Slide the Round tubes (7) into the holes of the Leg extension bracket (6). Push the foam (24) on the Round tubes (7).



STEP 5

1. Attach Small metal bush (29) into the Rear column (1).
2. Attach Rock arm (16,15) to Rear column (1) using Outer hexagonal bolt M10*120 (31), Flat washer (42) and Octagonal knob (20).
3. Attach Little handle (13) to the Rock arm (16,15) using Flat washer (42) and Outer hexagonal bolt M10*20 (34). Push the Foam (25) on the Little handle (13).
4. Attach Bell tube (19) to the Rock arm (16,15) using Flat washer (42) and Outer hexagonal bolt M10*20 (34). Attach Spring collar (26) on the Bell tube (19).



FOLDING INSTRUCTION

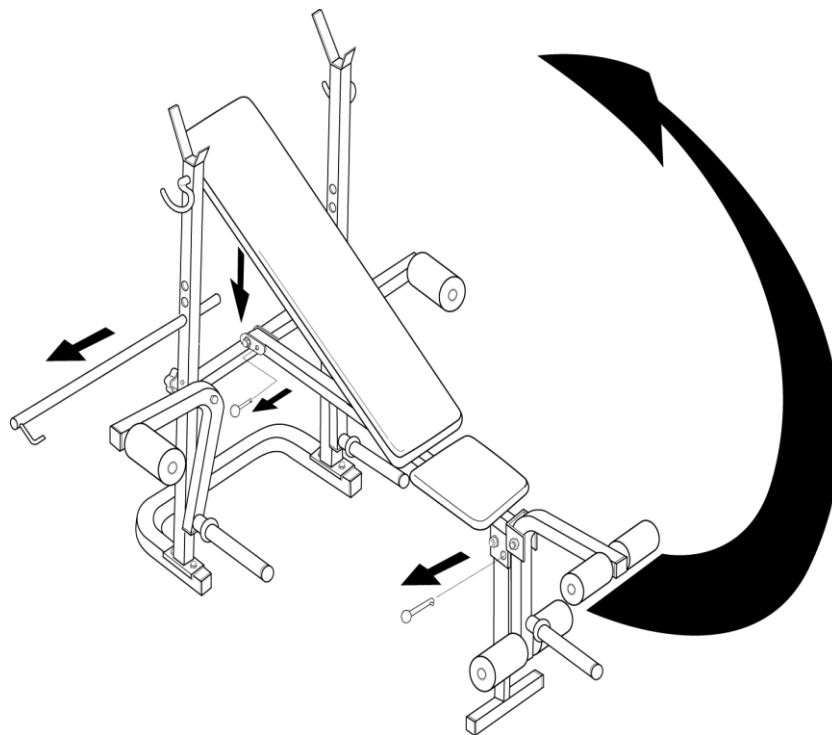


Fig.1

To fold your weight bench for storage first remove any weight bars or plates from the unit. Remove the bar and Pull pin, then fold the bench/leg lift portion of unit up as shown in Fig.1

Be sure to hold the unit in an upright position while inserting the bar through the top holes in the rear column and reinserting the pull pins into the Main beam and Front leg shown in Fig.2

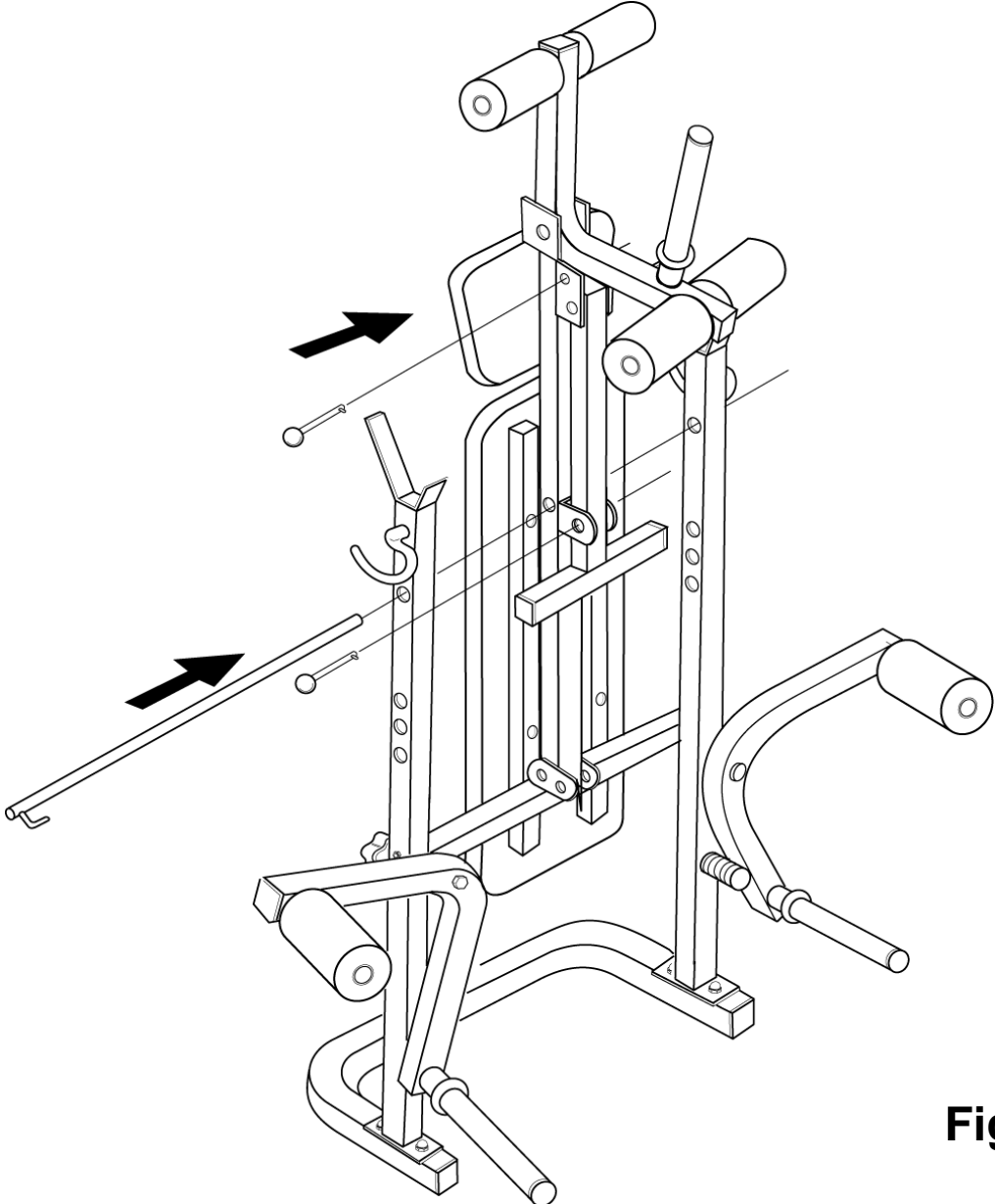


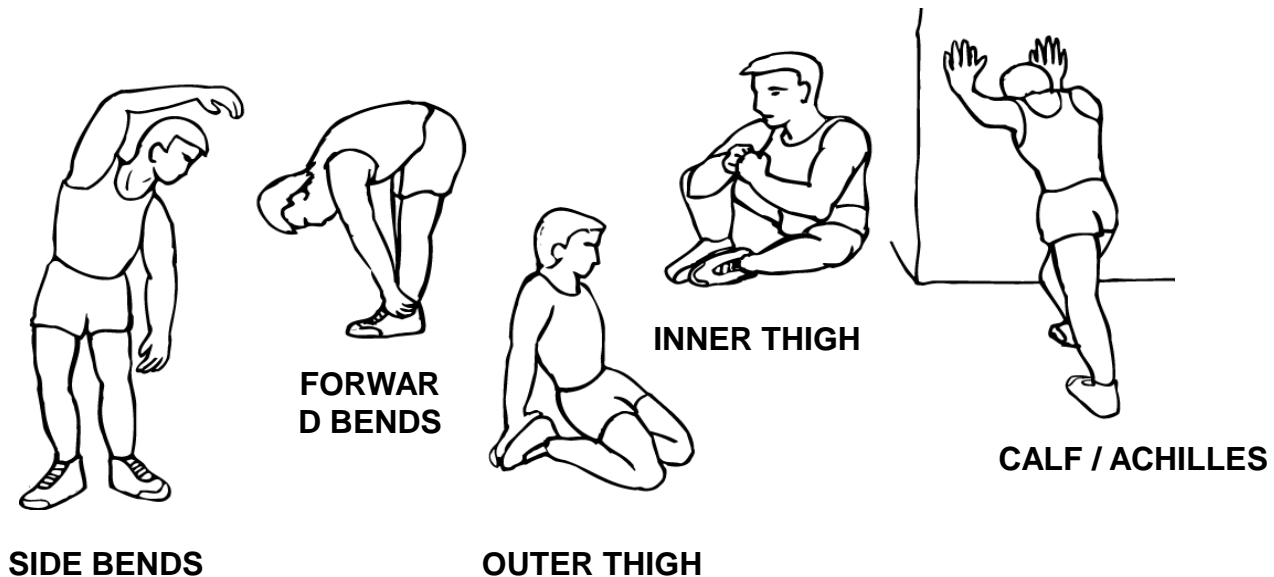
Fig.2

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your BENCH will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

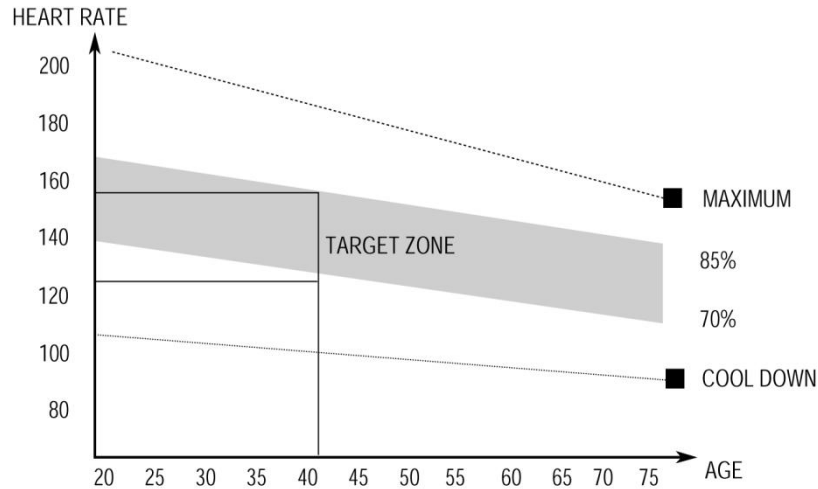
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your stride and tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019

**ΠΑΓΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΜΕ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ
B3.1**

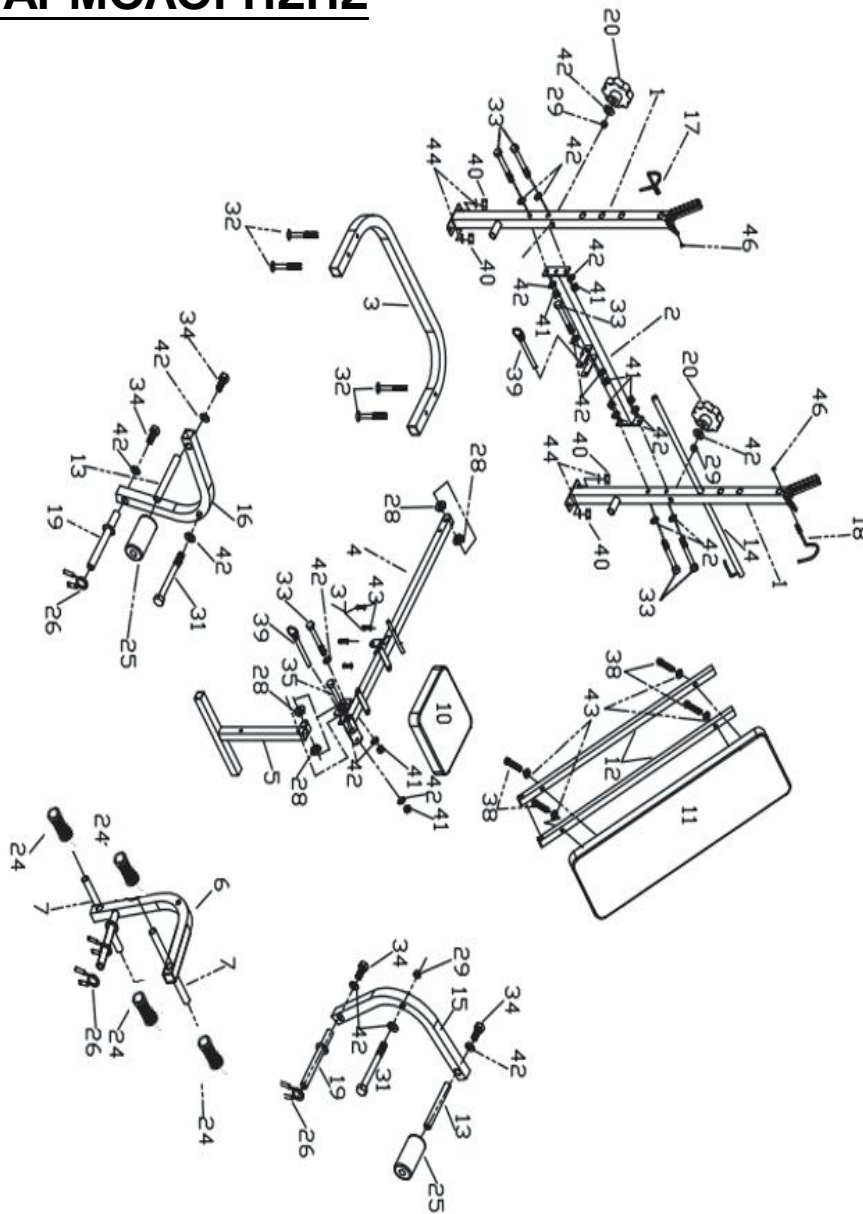


GREEK MANUAL

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν το μηχάνημα συναρμολογηθεί, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι στην ευθύνη σας να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του μηχανήματος έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εξάσκησης πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να εξακριβώσετε αν βρίσκεστε σε οποιαδήποτε ιατρική ή φυσική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει την υγεία ή την ασφάλειά σας σε κίνδυνο, ή που θα σας εμπόδιζε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σωστά. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι ουσιώδης αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τους παλμούς της καρδιάς σας, την πίεσή σας ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
3. Να δίνετε σημασία στα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική εξάσκηση μπορεί να κάνει κακό στην υγεία σας. Σταματήστε την εξάσκηση αν αισθανθείτε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμία, υπερβολικό λαχάνιασμα, πονοκέφαλο, ζαλάδα ή αίσθημα ναυτίας. Αν αισθανθείτε κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα εξάσκησής σας.
4. Κρατάτε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από το μηχάνημα. Το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε σταθερή επίπεδη επιφάνεια με ένα προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για να είστε σίγουροι για την ασφάλειά σας, το μηχάνημα πρέπει να έχει το λιγότερο 0.5 μέτρα γύρω από αυτό.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα, ελέγξτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα με ασφάλεια.
7. Η ασφάλεια του μηχανήματος μπορεί να διασφαλιστεί μόνο αν το εξετάζετε τακτικά για ζημιές και / ή φθορές.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντοτε το μηχάνημα όπως σας υποδεικνύουμε. Αν βρείτε ελαττωματικά εξαρτήματα ενώ συναρμολογείτε ή ελέγχετε το μηχάνημα, ή ακούτε ασυνήθιστους θορύβους να προέρχονται από το μηχάνημα κατά τη διάρκεια της χρήσης, σταματήστε αμέσως. Μη χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί το πρόβλημα.
9. Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφεύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή που μπορούν να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.
10. Το μηχάνημα έχει ελεγχθεί και πιστοποιηθεί σε EN957 τάξης H.C. Κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 κιλά. Η ικανότητα φρεναρίσματος είναι ανεξάρτητη.
11. Το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να προσέχετε όταν σηκώνεται ή μετακινείτε το μηχάνημα ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και / ή να ζητάτε βοήθεια αν το κρίνετε απαραίτητο.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



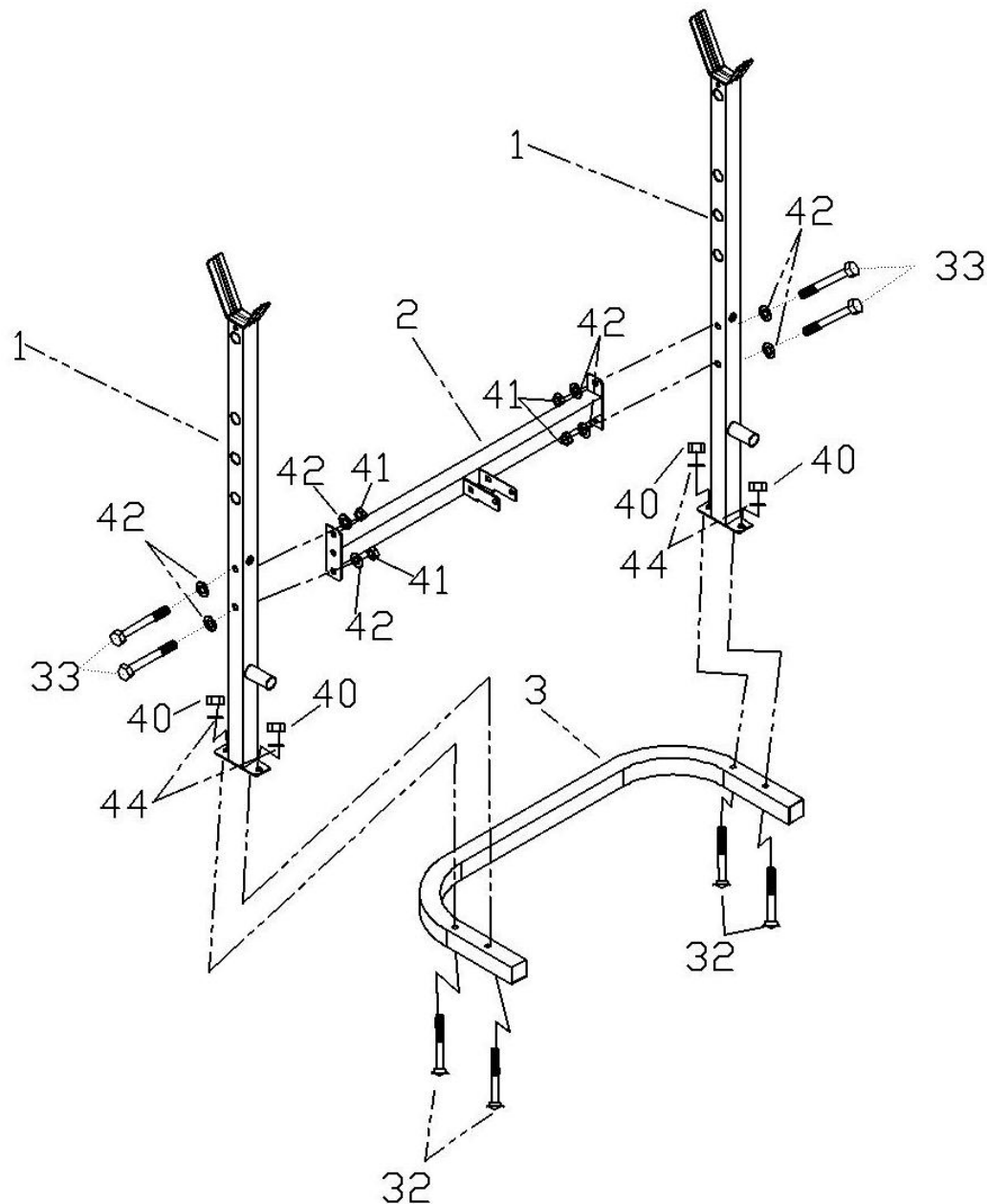
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

PART NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	QTY
1.	Rear column	2
2.	Crossbeam	1
3.	Foot tube	1
4.	Body frame	1
5.	T-Front leg	1
6.	Leg extension bracket	1
7.	Round tube	2
10.	Seat pad	1
11.	Back pad	1
12.	Back cushion pipe	2
13.	Little handle	2
14.	Bar	1
15.	Left rocker arm	1
16.	Right rocking arm	1
17.	Right safety hook	1
18.	Left safety hook	1
19.	Bell tube	2
20.	Octagonal knob	2
24.	Foam	4
25.	Foam	2
26.	Spring collar	3
28.	Metal bush	4
29.	Small metal bush	4
31.	Outer hexagonal bolt M10*120	2
32.	Carriage BoltsM8*50	4
33.	Outer hexagonal bolt M10*55	6
34.	Outer hexagonal bolt M10*20	4
35.	Outer hexagonal bolt M10*60	1
37.	Outer hexagonal bolt M6*15	4
38.	Outer hexagonal bolt M6*40	4
39.	Pull pin	2
40.	Jam nut	4
41.	Jam nut	7
42.	Flat washer	22
43.	Flat washer	8
44.	Flat washer	4
46.	Jam nut M6	2

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

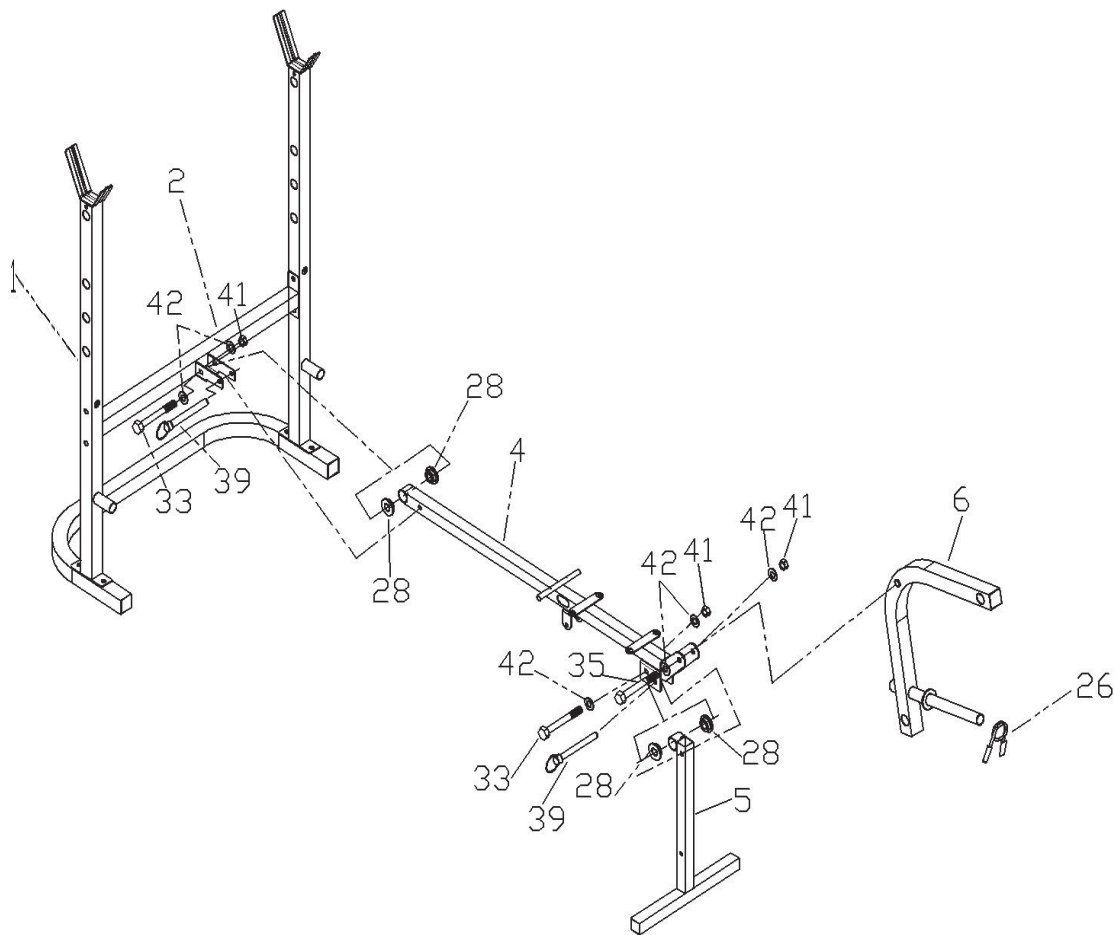
ΒΗΜΑ 1

1. Συνδέστε τους δύο ορθοστάτες(1) στην βάση (3) χρησιμοποιώντας βίδες M8*50 (32), ροδέλες (44) και παξιμάδια(40).
2. Προσαρμόστε τους ορθοστάτες (1) στην εγκάρσια δοκό(2) χρησιμοποιώντας βίδες M10*55 (33), ροδέλες (42) και παξιμάδια(41).



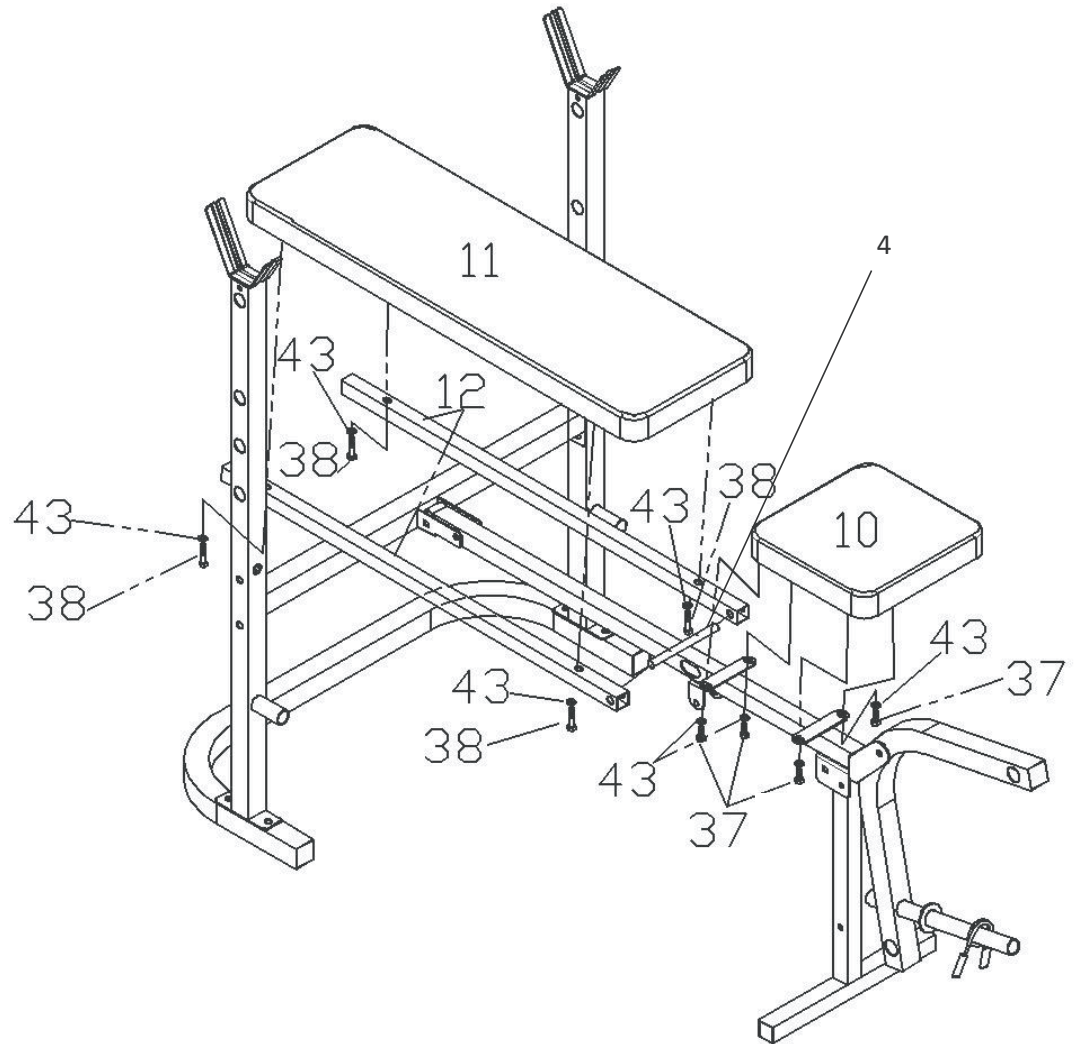
ΒΗΜΑ 2

1. Ο μεταλλικός δακτύλιος (28) είναι ήδη συνδεδεμένος με το κύριο πλαίσιο (4).
2. Συνδέστε το κύριο πλαίσιο (4) στο κέντρο της εγκάρσιας δοκού (2) χρησιμοποιώντας βίδες M10*55 (33),ροδέλες (42) παξιμάδια (41) και έπειτα εισάγετε τον πείρο(39) για να σταθεροποιηθεί.
3. Ο μεταλλικός δακτύλιος (28) είναι ήδη συνδεδεμένος με τον εμπρόσθιο σταθεροποιητή(5).
4. Συνδέστε τον εμπρόσθιο σταθεροποιητή (5) στο κύριο πλαίσιο(4) χρησιμοποιώντας βίδες M10*55 (33) ροδέλες (42) παξιμάδια(41) και έπειτα εισάγετε τον πείρο (39) για να σταθεροποιηθεί.
5. Συνδέστε την προέκταση ποδιών (6) στο κύριο πλαίσιο (4) χρησιμοποιώντας βίδες M10*60 (35), ροδέλες (42) & παξιμάδια (41).
6. Προσαρμόστε την ασφάλεια για τα βάρη (26) στην προέκταση ποδιών (6).



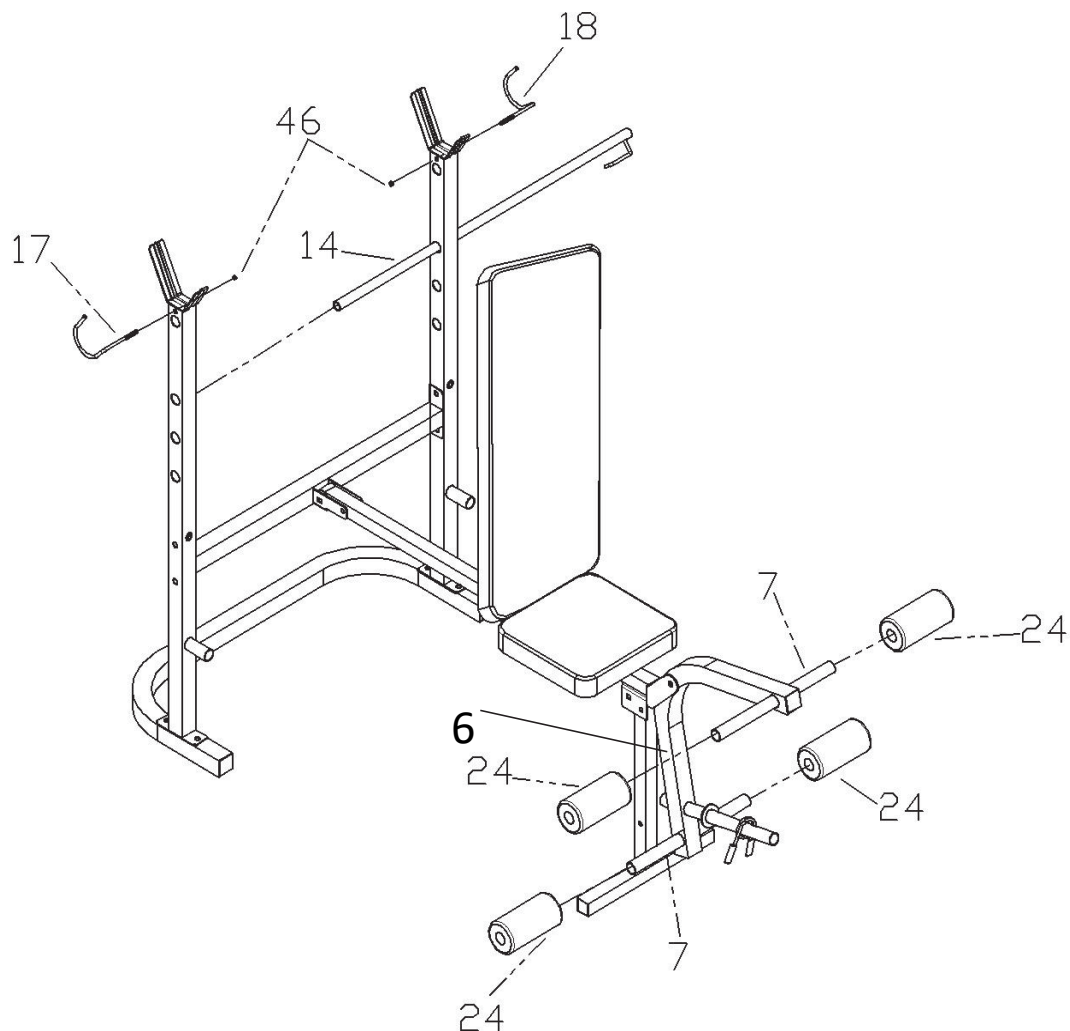
ΒΗΜΑ 3

1. Συνδέστε πρώτα τα δύο στηρίγματα της πλάτης (12) στο κύριο πλαίσιο(4).
2. Έπειτα βιδώστε το μαξιλάρι πλάτης(11) στα πλαίσια στήριξης της πλάτης (12) χρησιμοποιώντας ροδέλες (43) και βίδες M6*40 (38).
3. Συνδέστε το μαξιλάρι καθίσματος (10) στο κύριο πλαίσιο(4) χρησιμοποιώντας ροδέλες (43) και βίδες M6*15 (37).



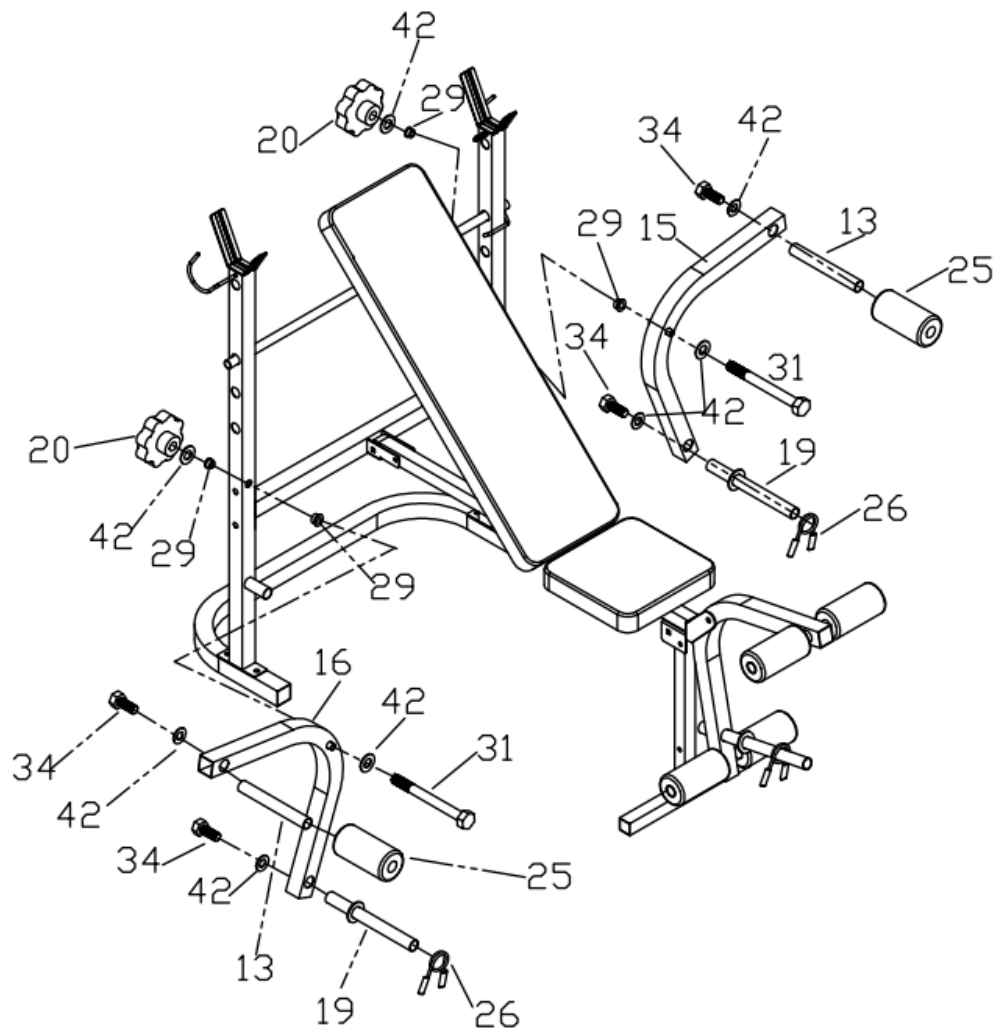
ΒΗΜΑ 4

1. Τοποθετήστε την μπάρα επιλογής ρύθμισης ύψους της πλάτης (14) μέσω των δύο κατακόρυφων ορθοστατών (1).
2. Συνδέστε τον δεξιό και αριστερό γάντζο ασφαλείας της μπάρας (18,17) σε κάθε ορθοστάτη (1) χρησιμοποιώντας παξιμάδι ασφαλείας M6 (46) ανά πλευρά.
3. Τοποθετήστε τα στηρίγματα (7) στην προέκταση των ποδιών(6) και έπειτα προσαρμόστε τα αφρώδη μέρη (24) σε κάθε άκρο από τα στηρίγματα (7).

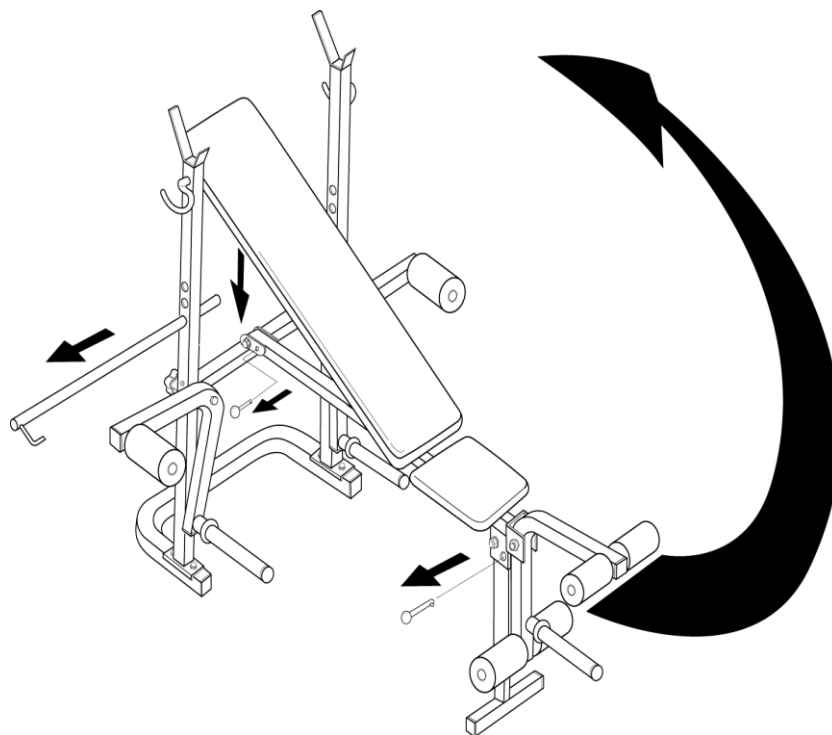


ΒΗΜΑ 5

1. Συνδέστε το μικρό μεταλλικό δακτύλιο (29) στους ορθοστάτες (1)
2. Συνδέστε κάθε βραχίονα προέκτασης για τα χέρια (16,15) σε κάθε έναν από τους ορθοστάτες όπως φαίνεται χρησιμοποιώντας βίδες M10*120 (31), ροδέλες (42) και βίδα ρύθμισης με λαβή (20).
3. Εισάγετε τον μικρότερο σωλήνα(13) μέσα σε κάθε βραχίονα (16,15) και στερεώστε χρησιμοποιώντας ροδέλες (42) εξάγωνες βίδες M10*20 (34) στη συνέχεια προσαρμόστε τα αφρώδη μέρη (25) ανά πλευρά.
4. Εισάγετε τον σωλήνα(19) μέσα σε κάθε βραχίονα (16,15) και στερεώστε χρησιμοποιώντας ροδέλες (42) βίδες M10*20 (34) στη συνέχεια προσαρμόστε την ασφάλεια για τα βάρη (26) στο σωλήνα (19).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ



ΕΙΚ.1

Για να διπλώσετε τον πάγκο για αποθήκευση, πρώτα αφαιρέστε τα βάρη ή τις μπάρες από τη μονάδα. Αφαιρέστε τη ράβδο στηρίγματος της πλάτης και τραβήξτε τους δύο πείρους. Στη συνέχεια διπλώστε το τμήμα ανύψωσης πάγκου / σκέλους της μονάδας, όπως φαίνεται στην εικόνα 1

Ασφάλιση του πάγκου όταν είναι διπλωμένος:

Σιγουρευτείτε ότι κρατάτε τη μονάδα σε όρθια θέση ενώ εισάγετε τη ράβδο στηρίγματος της πλάτη (1) μέσω των οπών από τους δύο ορθοστάτες(2) στο κύριο πλαίσιο και έπειτα επανατοποθετήστε τους πείρους έλξης στην κύρια και την εμπρόσθια θέση όπως φαίνεται στην εικόνα 2.

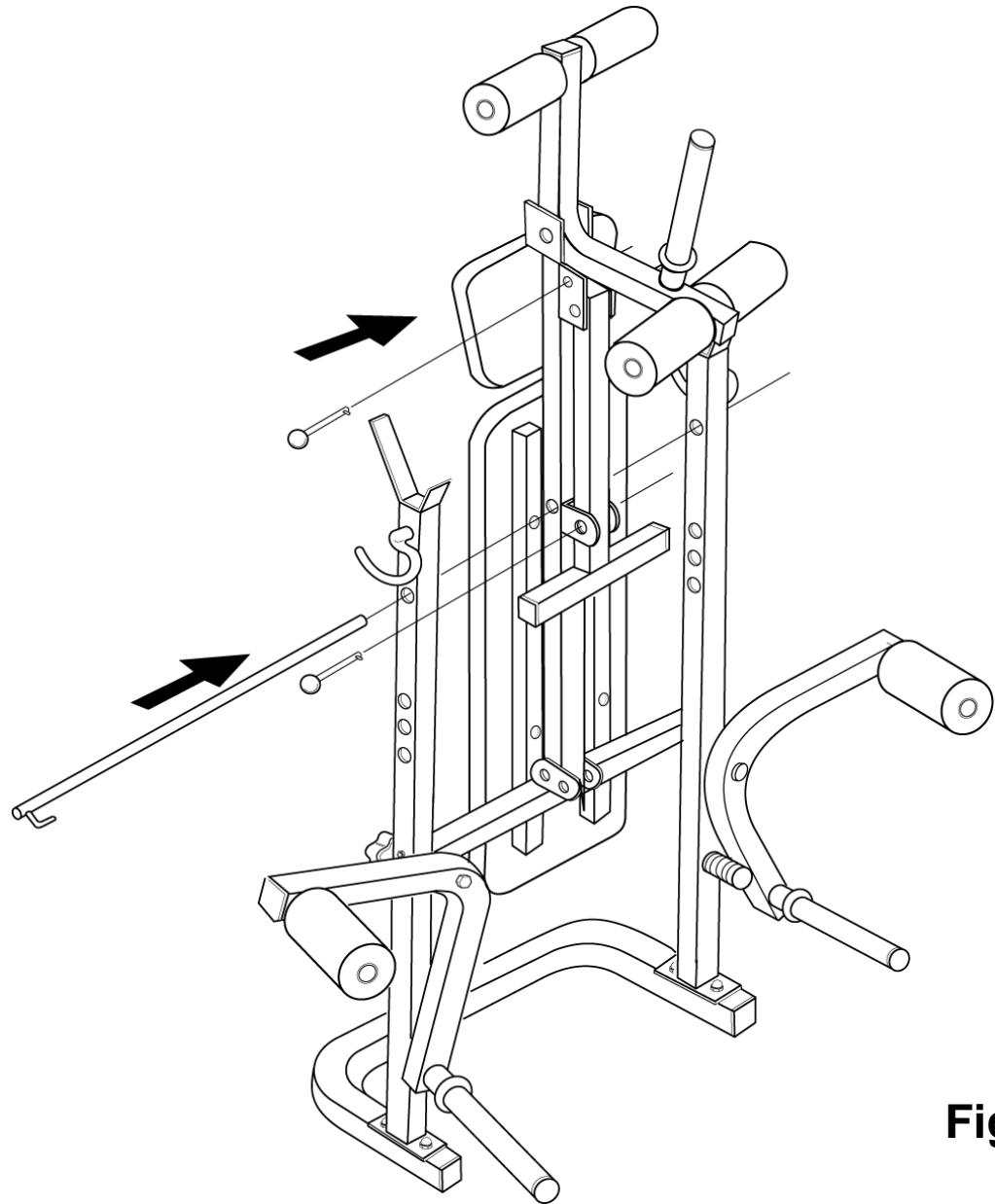


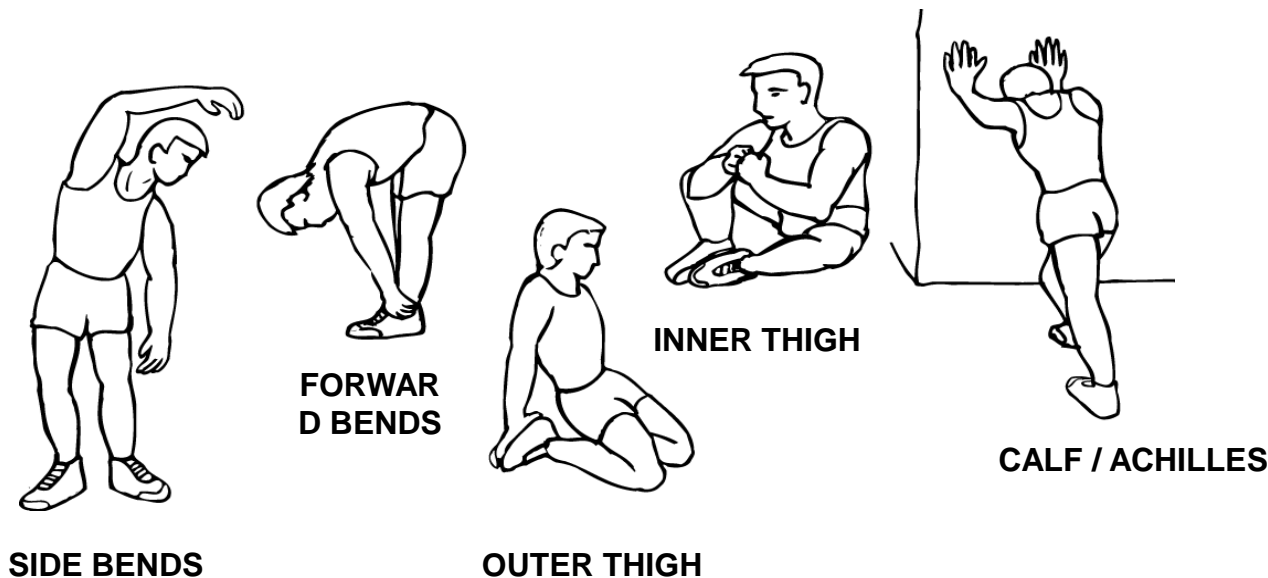
Fig.2

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Η χρήση του πάγκου θα σας προσφέρει πολλά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, τους μύες σας και σε συνδυασμό με μια διατροφή ελεγχόμενη με θερμίδες θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

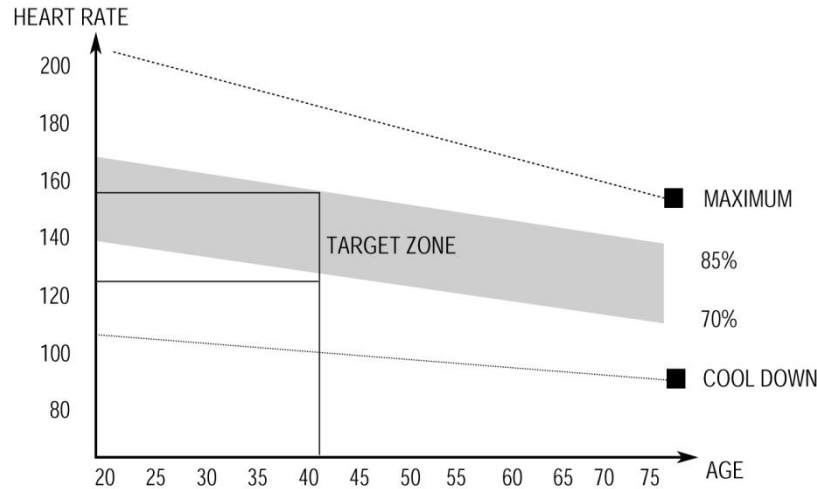
1.Φάση Προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο θα βοηθήσει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα και τους μύες να δουλεύουν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο κράμπας ή τραυματισμού των μυών. Σας συμβουλεύουμε να κάνετε ορισμένες ασκήσεις stretching (τεντώματος) όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε τέντωμα πρέπει να γίνεται για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας σε κάποιο τέντωμα – αν πονάτε, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**.



2. Φάση Εξάσκησης

Σ' αυτό το στάδιο ρίχνετε όλη την προσπάθειά σας. Έπειτα από τακτική χρήση, οι μύες των ποδιών σας θα γίνουν πιο ευλύγιστοι. Δουλέψτε με τη δική σας ταχύτητα και βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε σταθερό ρυθμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο ρυθμός της εξάσκησης πρέπει να είναι αρκετός ώστε να ανεβάσει τους παλμούς της καρδιάς σας (heart rate) μέσα στη ζώνη στόχου (target zone) όπως φαίνεται στο διάγραμμα παρακάτω.



Αυτό το στάδιο πρέπει να διαρκεί το λιγότερο 12 λεπτά, εντούτοις οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινάνε στα 15-20 λεπτά.

3. Φάση Χαλάρωσης

Αυτό το στάδιο θα επιτρέψει στο Καρδιαγγειακό σας Σύστημα και τους μύες σας να επιστρέψουν στην αρχική τους κατάσταση. Αυτή είναι μια επανάληψη της άσκησης προθέρμανσης π.χ. μειώστε το ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι ασκήσεις τεντώματος θα πρέπει τώρα να επαναληφθούν, και πάλι να θυμηθείτε να μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας σε κάποιο τέντωμα.

Καθώς θα βελτιώνετε τη φόρμα σας ίσως χρειαστείτε να εξασκήσετε για περισσότερο χρόνο και πιο σκληρά. Σας συμβουλεύουμε να εξασκήσετε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, αν αυτό είναι δυνατό, τοποθετήστε τις εξασκήσεις σας κατά ίσα χρονικά διαστήματα μέσα στην εβδομάδα.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ/ΠΑΓΚΟΥ

Η εγγύηση ισχύει για (2) δύο έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος.

- Η εγγύηση καλύπτει τυχόν κατασκευαστικό λάθος.
 - Η τυχόν αντικατάσταση ανταλλακτικού είναι στην κρίση των τεχνικών.
 - Η Συναρμολόγηση, έλεγχος και η ρύθμιση του προϊόντος βαρύνει τον καταναλωτή.
 - Η επίσκεψη του τεχνικού πέραν των 14 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία αγοράς επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή ,με την εκάστοτε χρέωση από την εταιρεία .
 - Εκτός ορίων service, θα αποστέλλονται στο κεντρικό service.
1. Βλάβη μέσα σε 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα παραλαμβάνονται μέσω μεταφορικής από τον χώρο του πελάτη. Σε αυτή την περίπτωση τα έξοδα μεταφοράς βαρύνουν την εταιρεία.(Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
 2. Βλάβη μετά της 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα μεταφέρονται από τον πελάτη στην μεταφορική εταιρεία . Τα έξοδα μεταφοράς από την μεταφορική μέχρι το service & το αντίστροφο βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
- Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή του προϊόντος.
 - Η εγγύηση ισχύει μόνο εάν το προϊόν λειτουργεί σε σπίτι & εσωτερικό χώρο (και όχι σε γυμναστήρια, συλλόγους κ.α.).
 - Η επισκευή οποιασδήποτε βλάβης πραγματοποιείται το συντομότερο δυνατόν.
 - Κάθε απαίτηση αποζημίωσης του πελάτη, είτε λόγω έλλειψης ανταλλακτικών είτε λόγω καθυστέρησης επισκευής, δεν είναι δυνατή.
 - Τα έξοδα μεταφοράς του προϊόντος από ή προς το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΙΣΧΥ

- Όταν η βλάβη προέλθει από κακή χρήση ή κακή συντήρηση, πτώσεις, φωτιά.
- Επίσης η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα υλικά όπως πλαστικά μέρη, συρματόσχοινα (ντίζες), τροχαλίες, μαξιλάρια, αφρώδη, ιμάντες τα οποία φθείρονται από την χρήση ή άλλης αιτίας.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη από υπαιτιότητα μη εξουσιοδοτημένων ατόμων για την επισκευή .
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη που προκλήθηκε από κακή συναρμολογήσει.
- Για να ισχύ η εγγύηση πρέπει να συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο χρήστης επιβαρύνεται με το κόστος επίσκεψης και ανταλλακτικών.

- Η εταιρεία και ο εισαγωγέας δεν ευθύνονται για τυχών τυπογραφικά λάθη.
- Το προϊόν έχει έγκριση κυκλοφορίας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα, CE

INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019

**BANCĂ DE GIMNASTICĂ
PLIABILĂ
B 3.1**



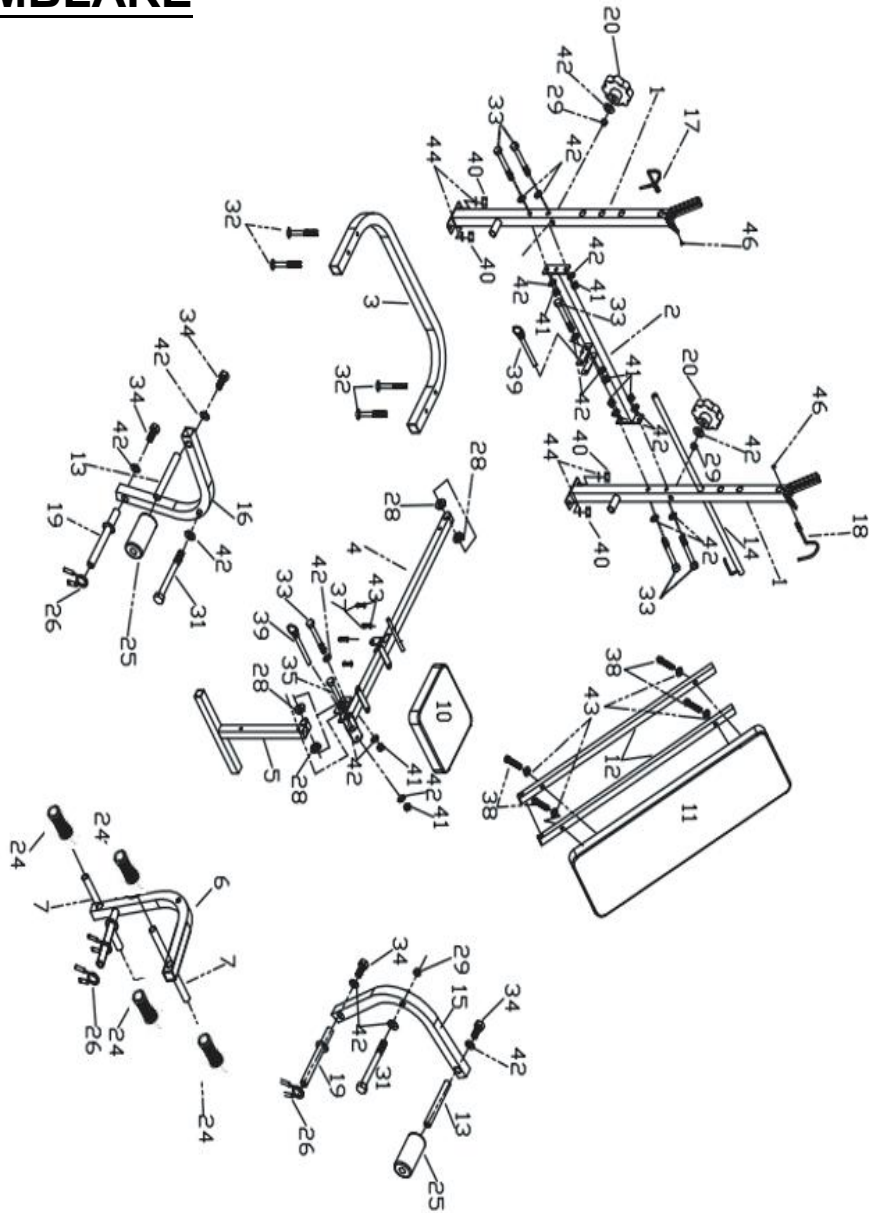
ROMANIAN MANUAL

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ IMPORTANTE

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur, astfel încât să puteți avea acces la el cu ușurință.

1. Este important să citiți întregul manual înainte să asamblați și să folosiți echipamentul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai în cazul în care echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și măsurile de precauție.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții trebuie să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a stabili dacă aveți vreo condiție medicală sau fizică care ar putea să vă pună în pericol sănătatea sau siguranța sau care v-ar putea împiedica să utilizați în mod corespunzător echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Acordați importanță semnalelor corpului dvs. Antrenamentul excesiv sau efectuat în mod eronat vă poate afecta sănătatea. Puneți capăt antrenamentului dacă simțiți vreunul dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, aritmie, gâfâit excesiv, durere de cap, amețeli sau greață. Dacă aveți una dintre aceste senzații, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.
4. Țineți copiii și animalele departe de aparat. Aparatul este proiectat pentru a fi utilizat doar de către adulți.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană, stabilă, cu un înveliș de protecție pentru podea sau un covor. Pentru a fi siguri de siguranța dumneavoastră, aparatul trebuie să fie la cel puțin 0,5 metri în jurul acestuia.
6. Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă buloanele și piulițele sunt bine strânse.
7. Siguranța aparatului poate fi garantată doar dacă verificați în mod regulat dacă a suferit pagube și/sau deteriorări.
8. Folosiți întotdeauna aparatul conform indicațiilor. Dacă găsiți vreo componentă defectă în timp ce îl asamblați sau verificați aparatul sau dacă auziți zgomote neobișnuite de la aparat în timpul utilizării acestuia, opriți-vă imediat. Nu utilizați aparatul până când nu se repară problema.
9. Purtați îmbrăcăminte potrivită când utilizați aparatul. Evitați hainele largi care se pot prinde de aparat sau care pot restricționa sau bloca mișcarea.
10. Aparatul a fost testat și are certificatul EN957 clasa H.C. Potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului: 100 kg. Capacitatea de frânare este independentă de viteză.
11. Aparatul nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.
12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul ca să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnicile adecvate de ridicare și/sau solicitați ajutor dacă considerați necesar.

SCHEMĂ ANALITICĂ DE ASAMBLARE

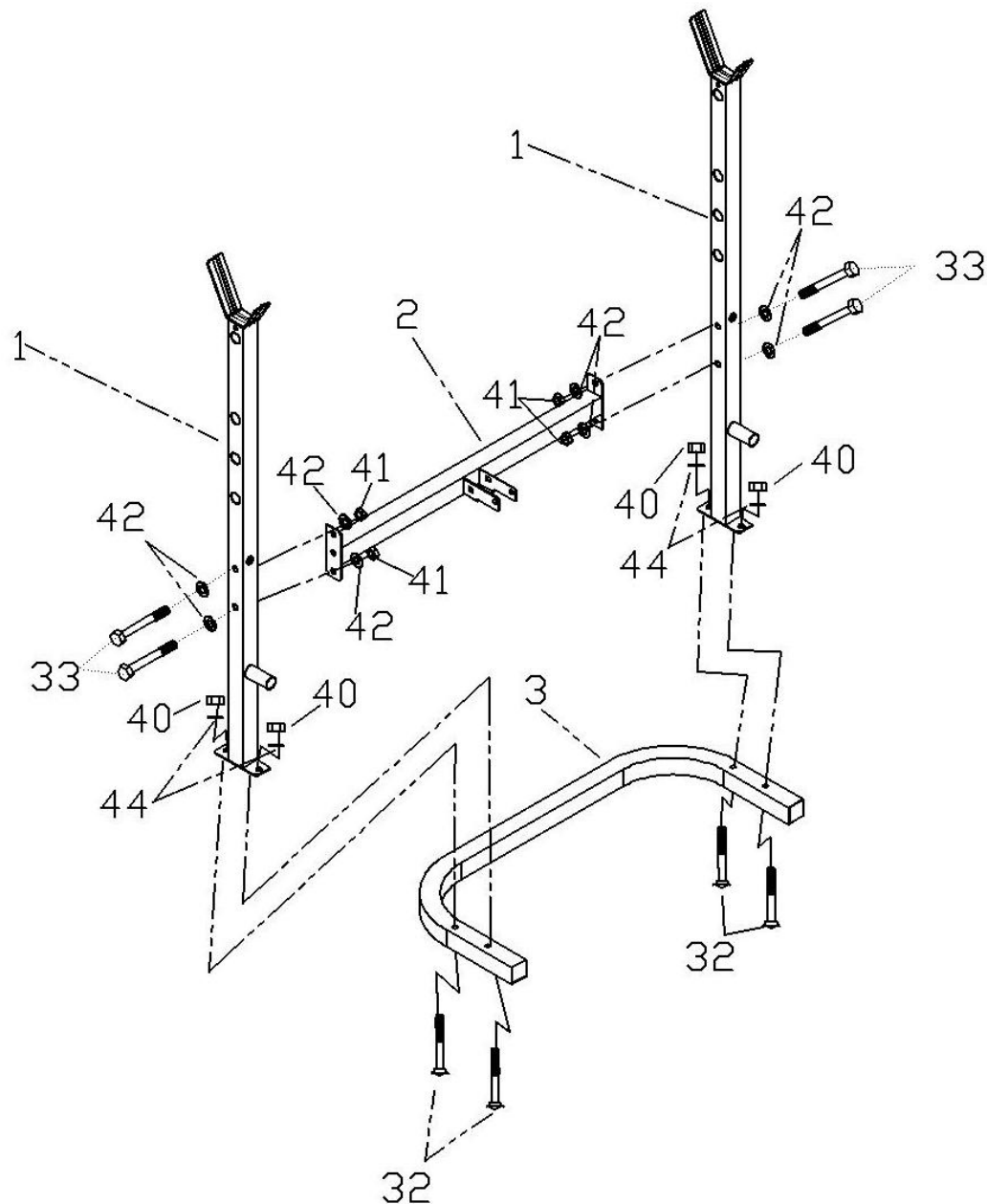


LISTA COMPONENTELOR		
PART NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	QTY
1.	Rear column	2
2.	Crossbeam	1
3.	Foot tube	1
4.	Body frame	1
5.	T-Front leg	1
6.	Leg extension bracket	1
7.	Round tube	2
10.	Seat pad	1
11.	Back pad	1
12.	Back cushion pipe	2
13.	Little handle	2
14.	Bar	1
15.	Left rocker arm	1
16.	Right rocking arm	1
17.	Right safety hook	1
18.	Left safety hook	1
19.	Bell tube	2
20.	Octagonal knob	2
24.	Foam	4
25.	Foam	2
26.	Spring collar	3
28.	Metal bush	4
29.	Small metal bush	4
31.	Outer hexagonal bolt M10*120	2
32.	Carriage BoltsM8*50	4
33.	Outer hexagonal bolt M10*55	6
34.	Outer hexagonal bolt M10*20	4
35.	Outer hexagonal bolt M10*60	1
37.	Outer hexagonal bolt M6*15	4
38.	Outer hexagonal bolt M6*40	4
39.	Pull pin	2
40.	Jam nut	4
41.	Jam nut	7
42.	Flat washer	22
43.	Flat washer	8
44.	Flat washer	4
46.	Jam nut M6	2

INSTRUCIUNI DE MONTARE

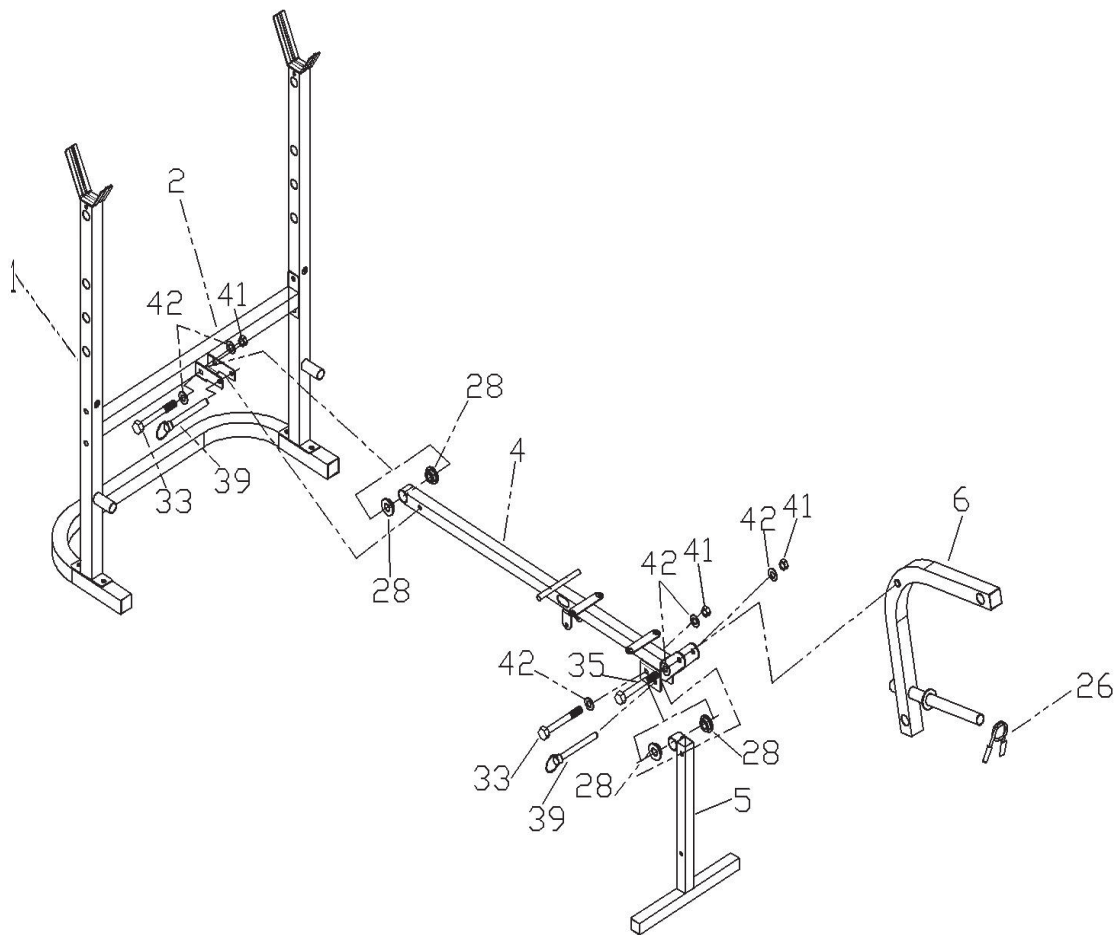
PASUL 1

1. Instalați montanții (1) la bază (3) folosind șuruburi M8*50 (32) șaibe (44) și piulițe de siguranță (40).
2. Instalați montanții (1) pe grinda transversală (2), folosind șuruburi M10*55 (33) șaibe (42) și piulițe de siguranță (41).



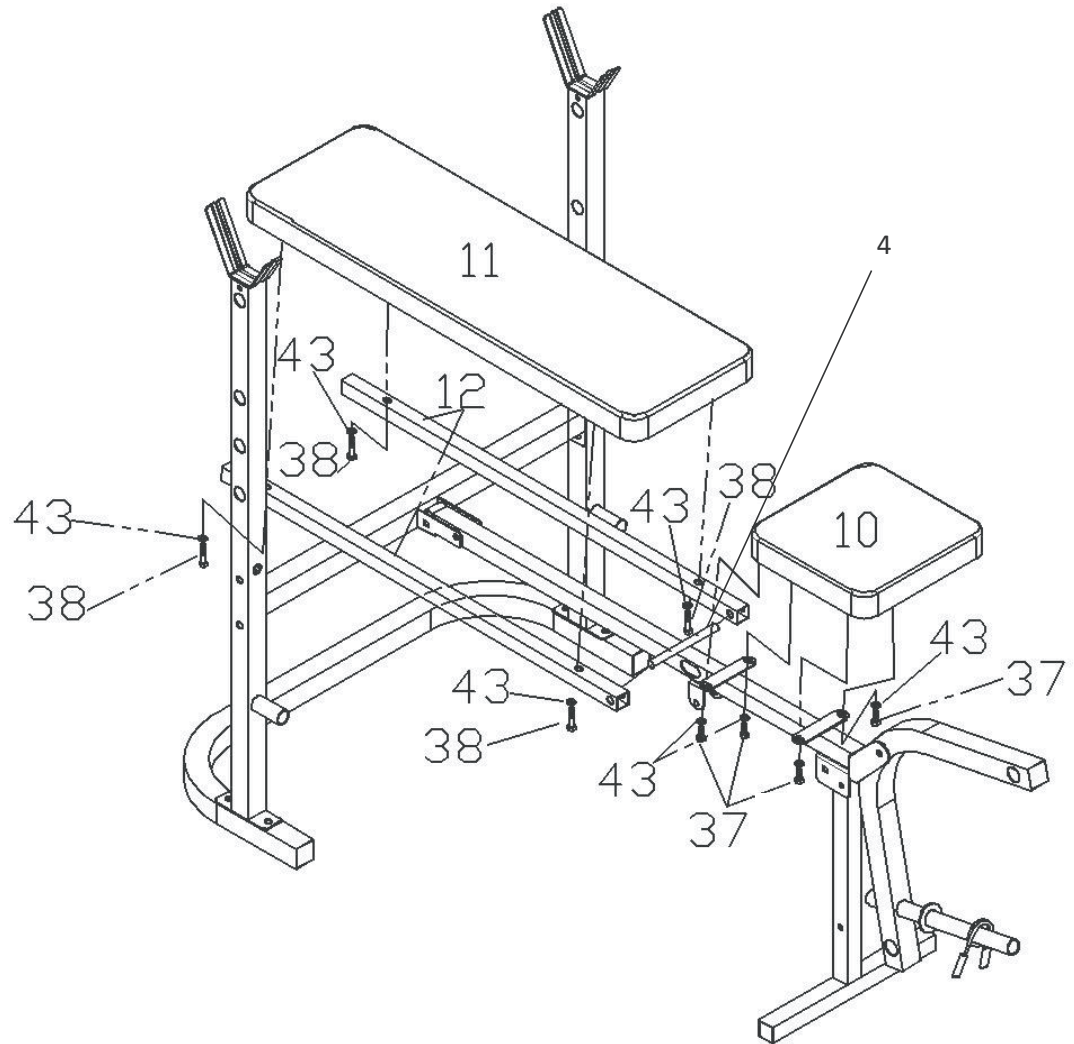
PASUL 2

1. Inelul metalic (28) este deja conectat la cadrul principal (4)
2. Fixați rama principală (4) la central barei transversale (2) folosind șuruburi M10*55 (33), șaibe (42) și piulițe(41) & apoi montați bolțul (39) la gaură pentru fixare.
3. Inelul metalic (28) este deja conectat stabilizatorul frontal (5).
4. Înșurubați stabilizatorul frontal (5) pe cadrul principal (4) folosind șuruburi M10*55 (33), șaibe (42) și piulițe(41) & apoi montați bolțul (39) la gaură pentru fixare.
5. Fixați extensia picioarelor (6) pe cadrul principal (4) folosind șuruburi M10*60 (35), șaibe (42) și piulițe(41).
6. Adaptați siguranța pentru greutate (26) la extensia picioarelor (6).



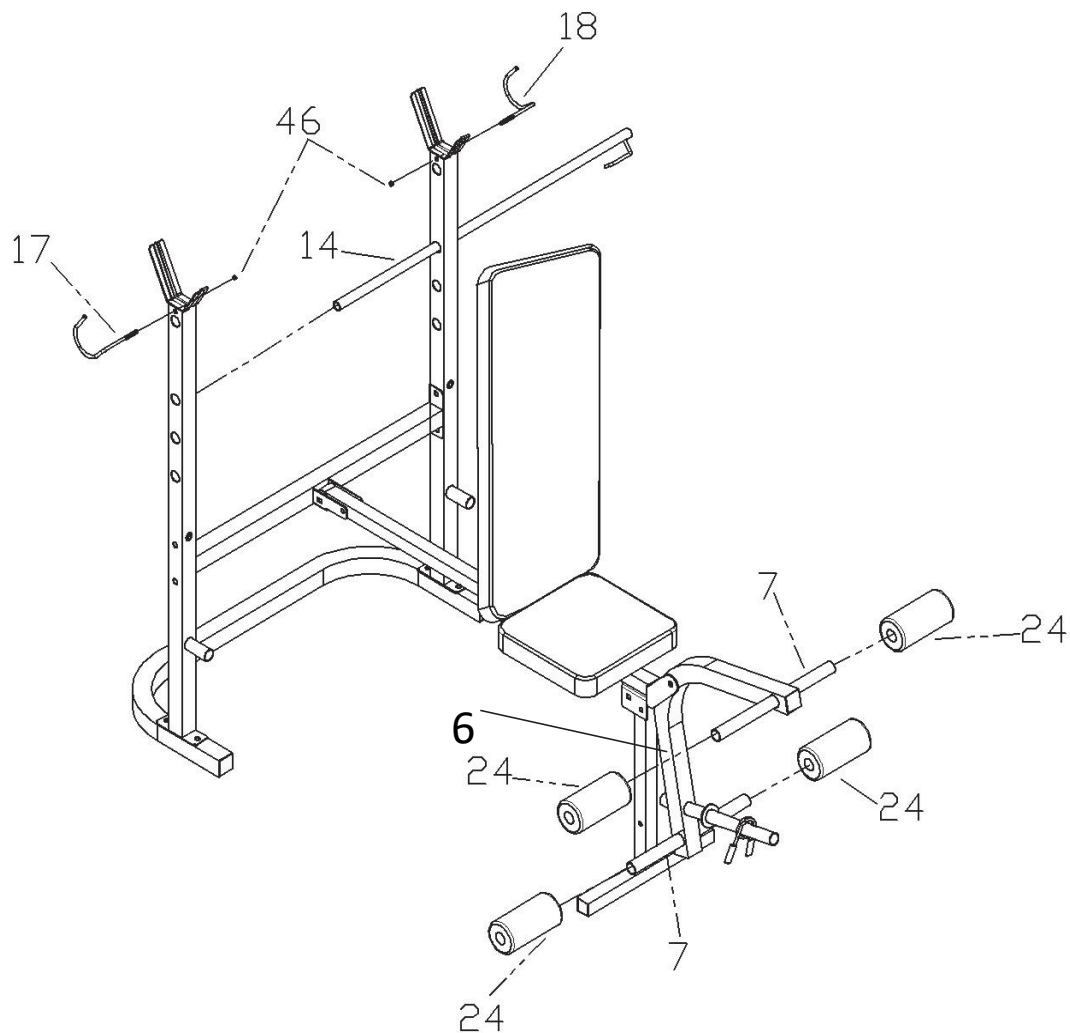
PASUL 3

1. Mai întâi atașați cele două spătare (12) la cadrul principal (4).
2. În continuare, înșurubați perna spătarului (11) pe console (12) folosind șuruburi M6*40 (38), șaibe (43).
3. Fixați perna scaunului (10) de cadrul principal (4) folosind șuruburi M6*15 (37), șaibe (43).



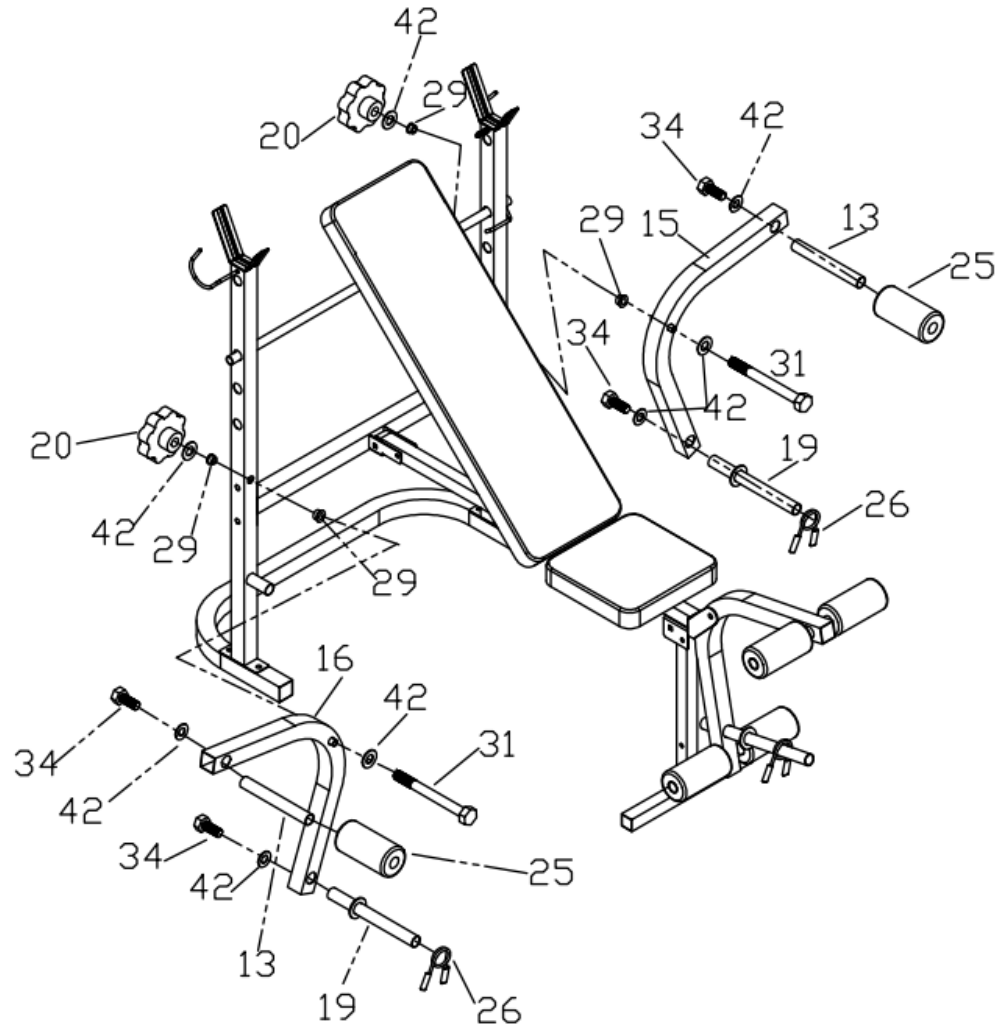
PASUL 4

1. Poziționați bara de reglare a înălțimii spatelui (14) cu ajutorul celor doi montanți verticali (1).
2. Atașați siguranța dreaptă și stângă a barei (18 & 17) la fiecare stabilizator (1), utilizând o piuliță de fixare M6 (46) pe fiecare parte.
3. Așezați suporturile (7) în extensia picioarelor (6) și apoi montați piesele cu burete (24) la fiecare capăt al suporturilor(7).

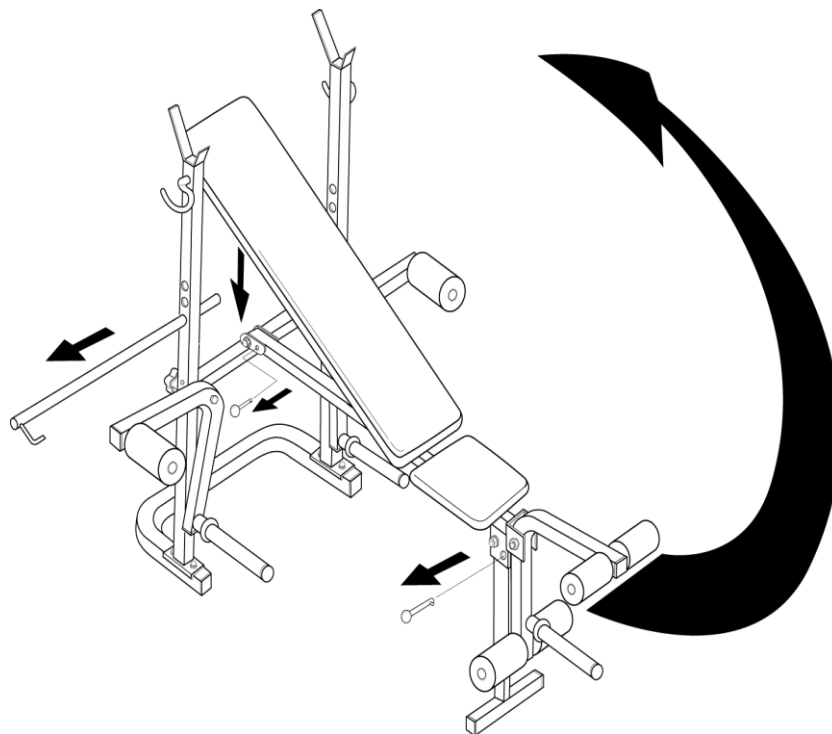


PASUL 5

1. Conectați inelul metalic mic (29) la stâlpi (1).
2. Atașați fiecare braț de extensie pentru mâini (16,15) la fiecare dintre montanți, așa cum se arată, folosind șuruburi M10*120 (31) și șaibe (42) & și clemele (20).
3. Introduceți țeava cea mai mică (13) în fiecare braț (16,15) și fixați-o folosind șuruburi M10*20(34) și șaibe (42), apoi montați piesele cu burete (25) pe fiecare parte.
4. Introduceți țeava cea (19) în fiecare braț (16,15) și fixați-o folosind șuruburi M10*20 (34) și șaibe (42), Adaptați siguranța pentru greutate (26) țeava cea (19).



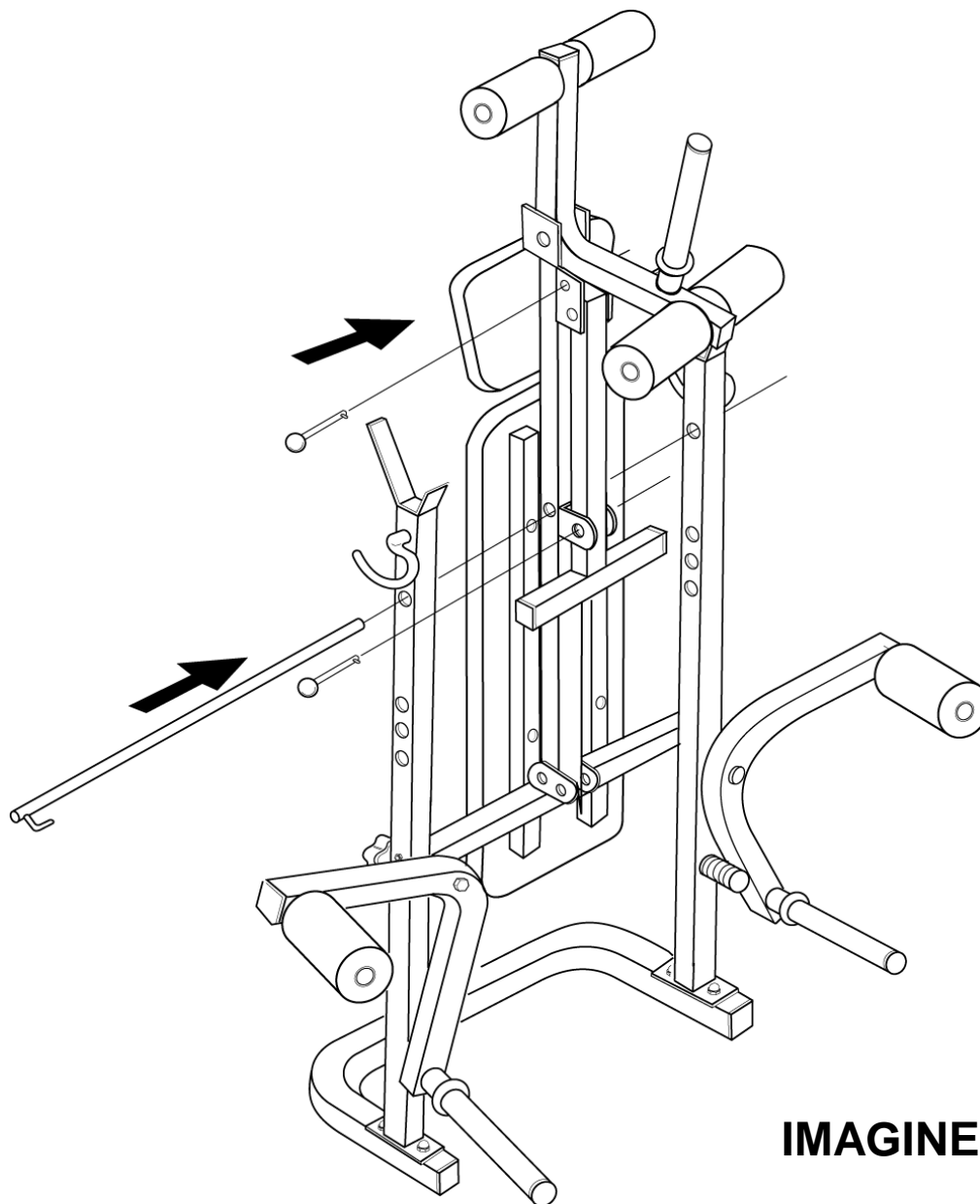
PLIEREA BENZII DE ALERGARE



IMAGINE 1

Pentru a strânge banca pentru depozitare, înainte îndepărtați greutatea sau barele de la unitate. Îndepărtați bara de suport pentru spate (1) și trageți cele două bolțuri. În continuare împachetați secțiunea de ridicare a băncii / parte a unității, conform imaginii 1.

Asigurați banca cât este pliată:
Asigurați-vă că mențineți unitatea pe poziție verticală cât timp introduceți bara de suport al spatelui (1) prin găurile celor doi stâlpi (2) în cadrul principal și apoi montați din nou bolții de tracțiune pe partea principală și frontală după cum se vede la imaginii 2.



IMAGINE 2

GARANȚIA APARATULUI DE FITNESS MULTIFUNȚIONAL/ BĂNCII

Garanția este valabilă doi (2) an de la data achiziției produsului

- Garanția acoperă orice eroare de fabricație.
 - Eventuala înlocuire a unei piese de schimb este la latitudinea tehnicianului.
 - Costul asamblării și al verificării sunt acoperite de consumator.
 - Vizita tehnică după 14 zile calendaristice de la data achiziționării va fi plătită de către consumator, care va achita taxa cerută de firmă.
 - Dacă se depășesc limitele service-ului, aparatul va fi trimis la service-ul central.
1. În cazul defectării în termen de 14 zile de la data cumpărării, produsul va fi preluat printr-o firmă de transport de la locația clientului. În acest caz, costurile de transport sunt suportate de companie.
(Dacă este o defecțiune a dispozitivului).
 2. În cazul defectării după 14 zile de la data cumpărării produsul va fi transportat de către client la firma de transport. Costurile transportului de către firma de transport până la service și viceversa sunt acoperite de către companie. (Dacă este o defecțiune a dispozitivului).
- Garanția se aplică numai primului cumpărător al produsului.
 - Garanția se aplică numai dacă produsul funcționează în casă - în interior și nu în săli de sport, cluburi, zone de folosință comună, în aer liber etc.
 - Repararea oricărei defecțiuni se realizează cât mai repede posibil.
 - Nu este posibilă cererea de despăgubire a clientului, fie din cauza lipsei pieselor de schimb, fie din cauza unei întârzieri a reparării.
 - Costurile de transport de la compania de transport la service și invers sunt acoperite de client. (Dacă aceasta este o defecțiune client).

GARANȚIA NU ESTE VALABILĂ

- Când deteriorarea rezultă din pricina utilizării incorecte sau a întreținerii necorespunzătoare, căderi, foc.
- De asemenea, garanția nu acoperă materiale consumabile, cum ar fi piese din plastic, cabluri, scripeți, tampoane, bureți, curele care se deteriorează prin uz sau din alte cauze.
- Garanția nu acoperă pagubele produse de persoane neautorizate pentru reparații.
- Garanția nu acoperă daunele rezultate din asamblarea necorespunzătoare.
- Pentru a fi valabilă garanția, trebuie să se prezinte dovada achiziției.

În toate aceste cazuri, utilizatorul plătește vizita și piesele de schimb.

- Compania și importatorul nu sunt responsabili pentru eventualele erori tipografice.
- Produsul are o autorizație de introducere pe piață în Comunitatea Europeană, CE

Date de contact

Contact normal deschis	INTERSPORT România
Țara	România
Denumirea companiei	SC GENCO TRADE SRL
Adresa 1	Strada Biharia, numărul 67-77, Sector 1
Adresa 2	-
Codul Poștal	013981
Orașul	București
Județul	-
Țara	România
Telefon	+40 21 201 11 80
Fax	+40 21 201 11 87
Internet	www.intersport.ro
E-mail	office@genco.ro
Mențiuni	-

**СГЪВАЕМА ПЕЙКА ЗА
ФИТНЕС
В 3.1**



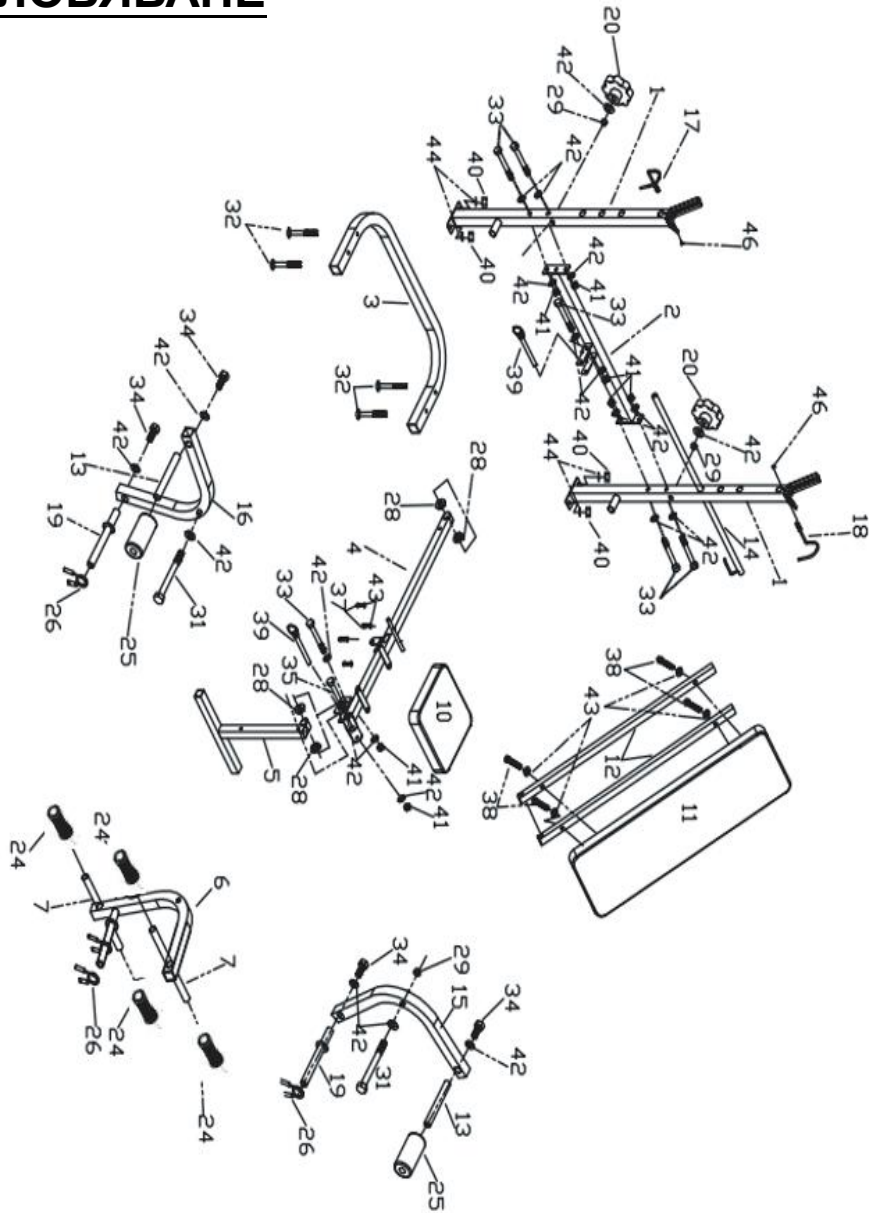
BULGARIAN MANUAL

ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място, за да можете лесно да го използвате в бъдеще.

1. Важно е да прочетете цялото ръководство преди да пристъпите към сглобяване и използване на уреда. Сигурната и ефективна употреба може да се постигне само ако уредът е сглобен и се поддържа и използва правилно. Ваша отговорност е да се уверите, че всички потребители на уреда са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали се намирате в каквото и да е медицинско или физическо състояние, което би могло да изложи на риск Вашето здраве или безопасност или да предотврати правилното използване на уреда. Съветът на Вашия лекар е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърцето, кръвното налягане или нивата на холестерол.
3. Обръщайте внимание на сигналите на тялото. Неправилното или прекомерно упражняване може да е вредно за вашето здраве. Спрете упражнението, ако получите някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, аритмия, прекомерно задъхване, главоболие, замаяност или гадене. Ако изпитате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите тренировъчната си програма.
4. Пазете децата и животните далеч от уреда. Уредът е предназначена само за възрастни.
5. Използвайте уреда на стабилна, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За да сте сигурни в безопасността си, уредът трябва да бъде поне на 0,5 метра около нея.
6. Преди да използвате уреда, проверете дали болтовете и гайките са здраво затегнати.
7. Безопасността на уреда може да бъде гарантирана само ако правите редовни проверки за повреди и / или износване.
8. Винаги използвайте уреда според указанията. Ако откриете дефектни части при сглобяването или приверката на уреда, или когато чуete необичайни шумове от уреда по време на употреба, спрете незабавно. Не използвайте уреда, докато проблемът не бъде разрешен.
9. Носете подходящо облекло, когато използвате уреда. Избягвайте да носите широки дрехи, които могат да се захванат за уреда или да ограничат или блокират движението.
10. Уредът е тестван и сертифициран в клас H.C. EN957 Подходящ е само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 100 кг. Спирачният капацитет не зависи от скоростта.
11. Уредът не е подходящ за терапевтична употреба.
12. Внимавайте, когато повдигате или премествате уреда, така че да не нараните гърба си. Винаги използвайте подходящите техники за повдигане и / или поискайте помощ, ако смятате, че е необходимо.

АНАЛИТИЧНА СХЕМА ЗА СГЛОБЯВАНЕ

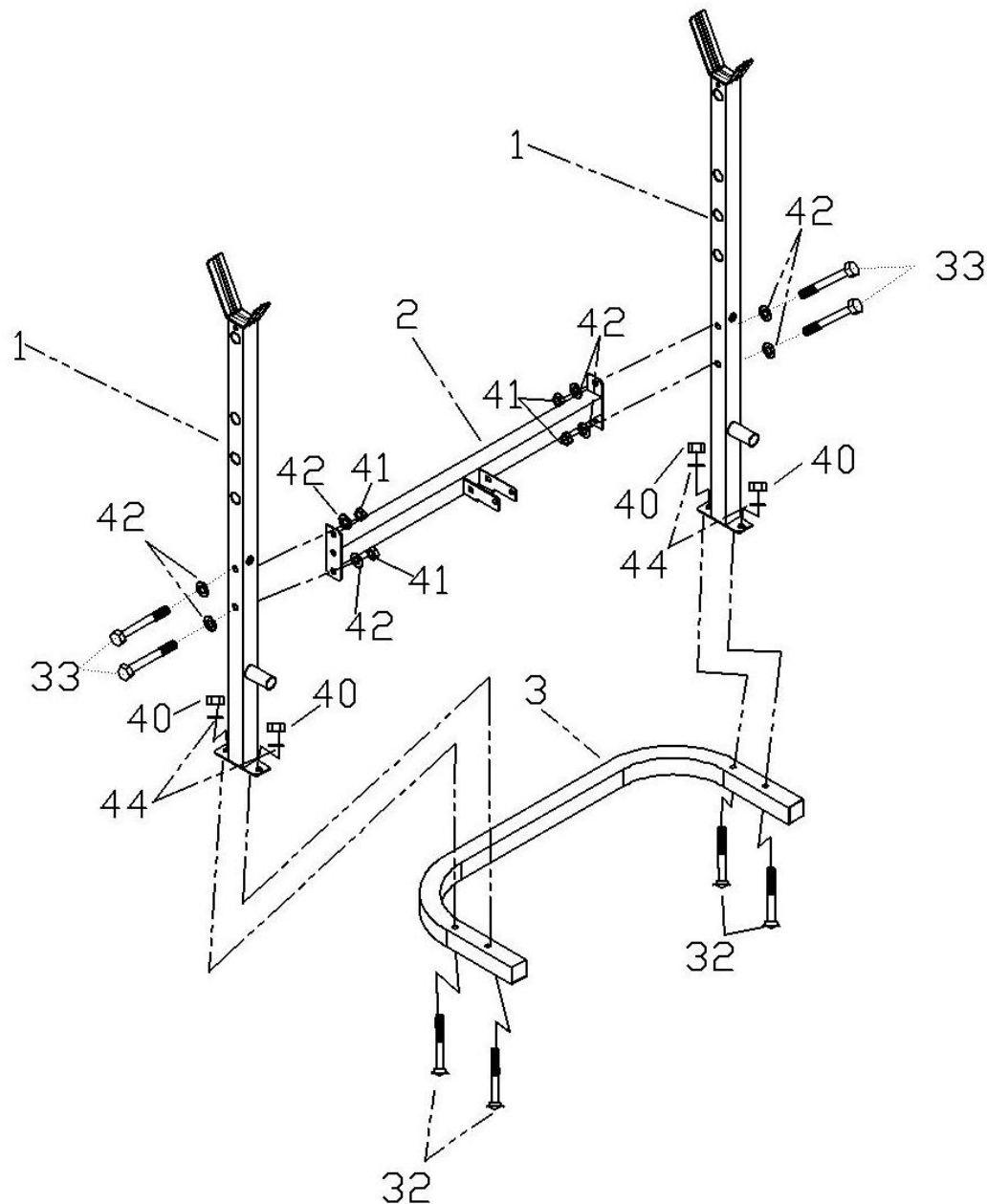


СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ		
PART NO.	ПЕРИГРАФН	QTY
1.	Rear column	2
2.	Crossbeam	1
3.	Foot tube	1
4.	Body frame	1
5.	T-Front leg	1
6.	Leg extension bracket	1
7.	Round tube	2
10.	Seat pad	1
11.	Back pad	1
12.	Back cushion pipe	2
13.	Little handle	2
14.	Bar	1
15.	Left rocker arm	1
16.	Right rocking arm	1
17.	Right safety hook	1
18.	Left safety hook	1
19.	Bell tube	2
20.	Octagonal knob	2
24.	Foam	4
25.	Foam	2
26.	Spring collar	3
28.	Metal bush	4
29.	Small metal bush	4
31.	Outer hexagonal bolt M10*120	2
32.	Carriage BoltsM8*50	4
33.	Outer hexagonal bolt M10*55	6
34.	Outer hexagonal bolt M10*20	4
35.	Outer hexagonal bolt M10*60	1
37.	Outer hexagonal bolt M6*15	4
38.	Outer hexagonal bolt M6*40	4
39.	Pull pin	2
40.	Jam nut	4
41.	Jam nut	7
42.	Flat washer	22
43.	Flat washer	8
44.	Flat washer	4
46.	Jam nut M6	2

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

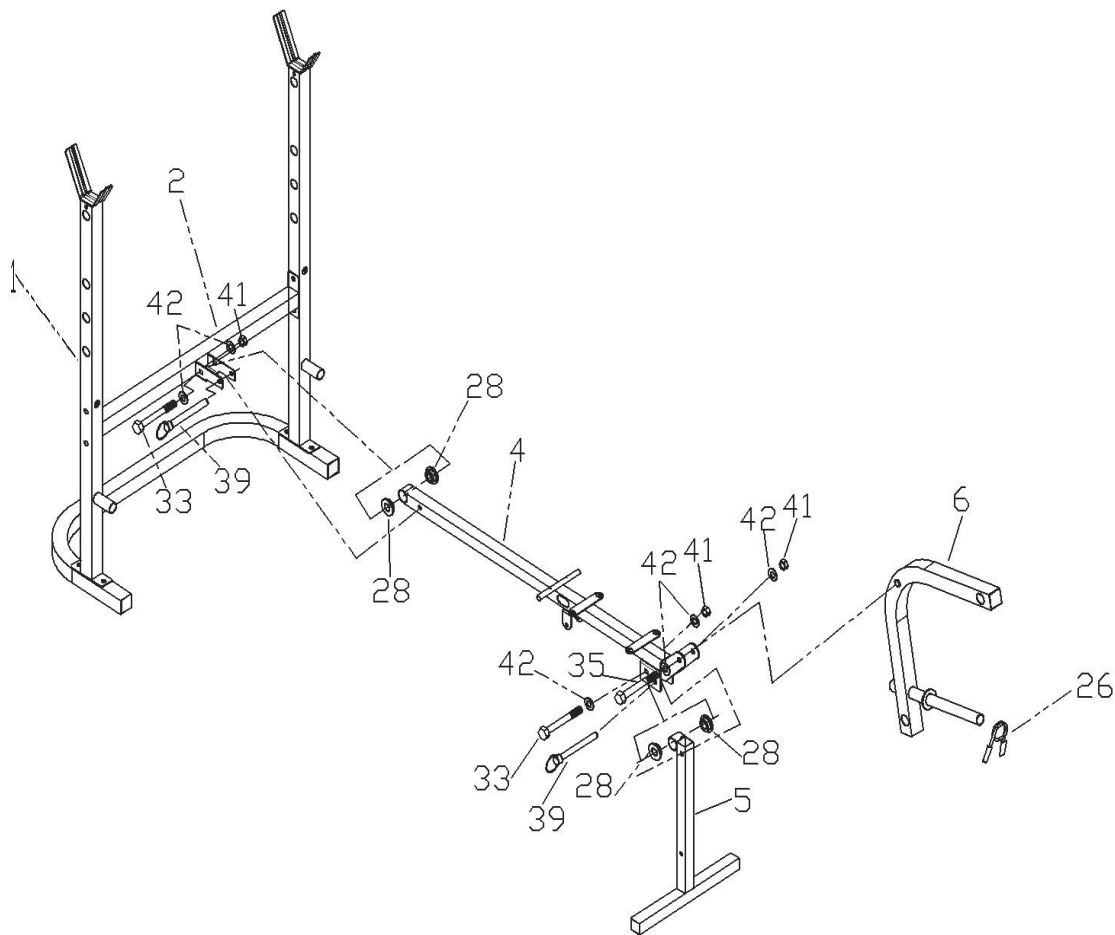
СТЪПКА 1

1. Закрепете стойките (1) към основата (3) като използвате винтове M8*50 (32), шайби (44) и гайки (40).
2. Закрепете стойките (1) към напречната греда (2), като използвате винтове M10*55 (33), шайби (42) и гайки M10 (41) за всяка страна.



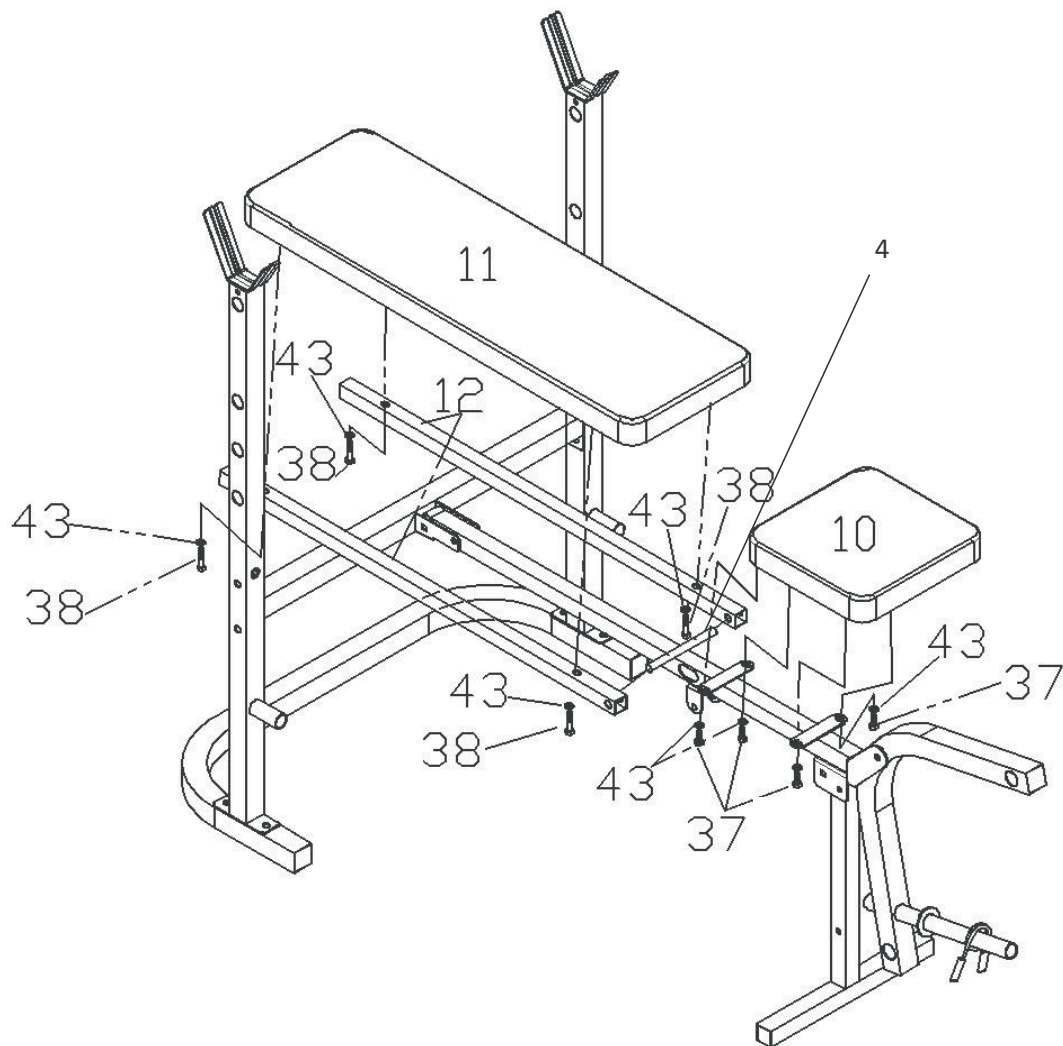
СТЪПКА 2

1. Металният пръстен (28) вече е свързан с основната рамка (4)
2. Завийте основната рамка (4) в центъра на напречната греда (2) като използвате винтове M10*55 (33), шайби (42) и гайки (41) и след това поставете щифта (39), за да я стабилизирате.
3. Металният пръстен (28) вече е свързан към предния стабилизатор (5).
4. Завийте към предния стабилизатор (5) към основната (4) като използвате винтове M10*55 (33), шайби (42) и гайки (41) рамка и след това поставете щифта (39) в отвора, за да го стабилизирате.
5. Прикрепете частта за удължаване за крака (6) с основната рамка (4), като използвате винт M10*60 (35), шайби (42) и гайки (41).
6. Регулирайте фиксатора на тежестта (26) в удължителя за краката (6).



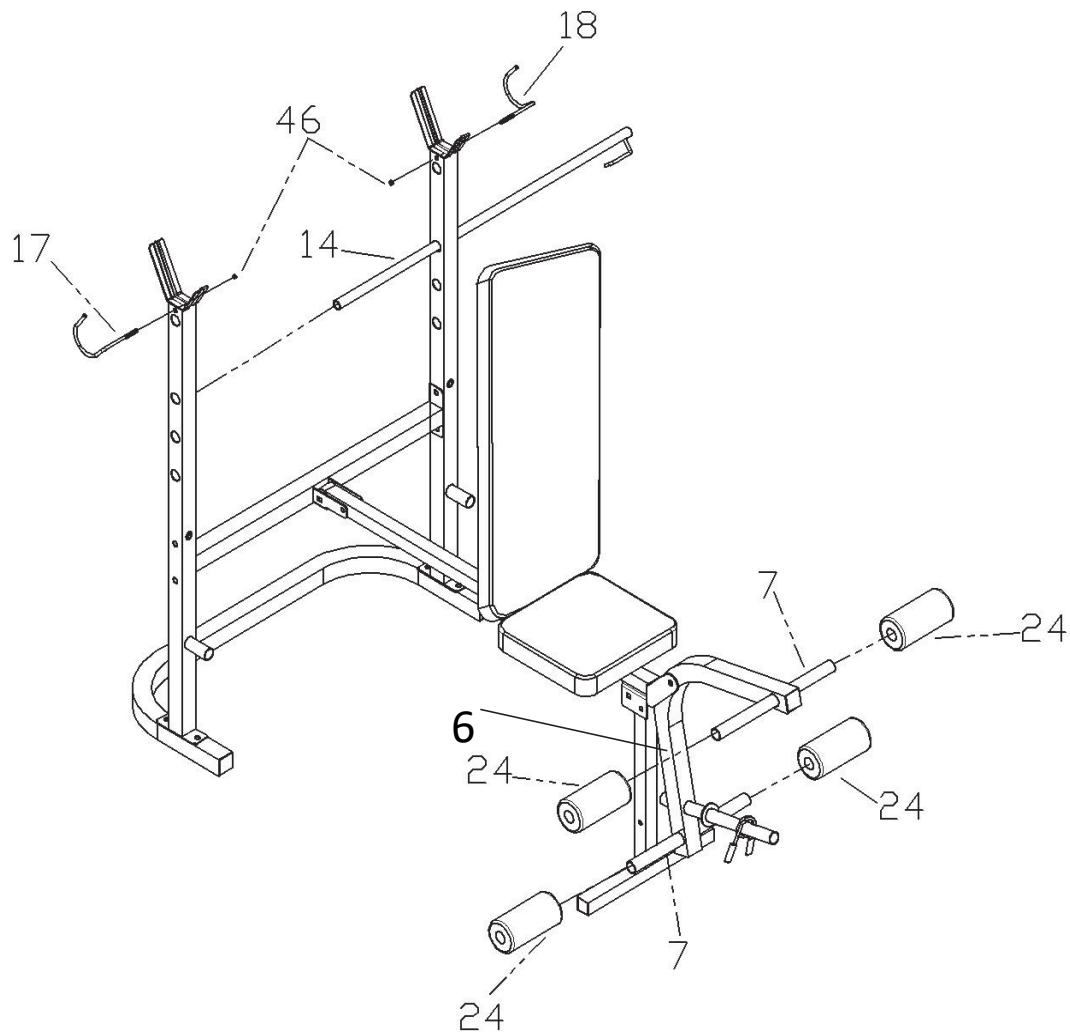
СТЪПКА 3

1. Първо закрепете двете подпори на облегалката (12) към основната рамка (4).
2. След това завинтете възглавницата на облегалката (11) към подпорите (12), като използвате винтове M6*40 (38), шайби (43).
3. Свържете възглавницата на седалката (10) с основната рамка (4) с винове M6*15 (37) и шайби (43).



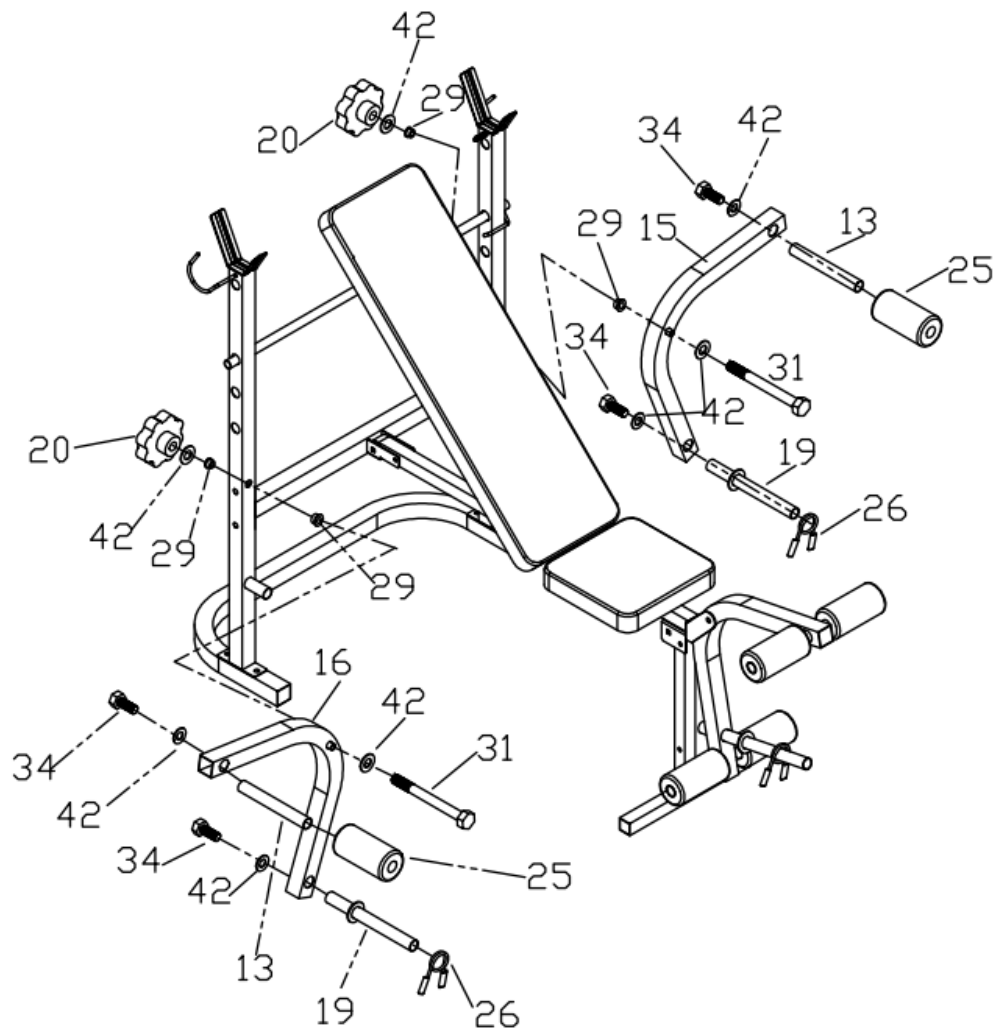
СТЪПКА 4

1. Поставете щангата за регулиране на височината на облегалката (14) през двата вертикални дистанционера (1).
2. Прикрепете десния и левия предпазител на щангата (18,17) към всяка подпора (1), като използвате предпазна гайка М6 (46) от всяка страна.
3. Поставете подпорите (7) на частта за удължаване за крака (6) и след това регулирайте дунарените части (24) във всеки край на подпорите (7).

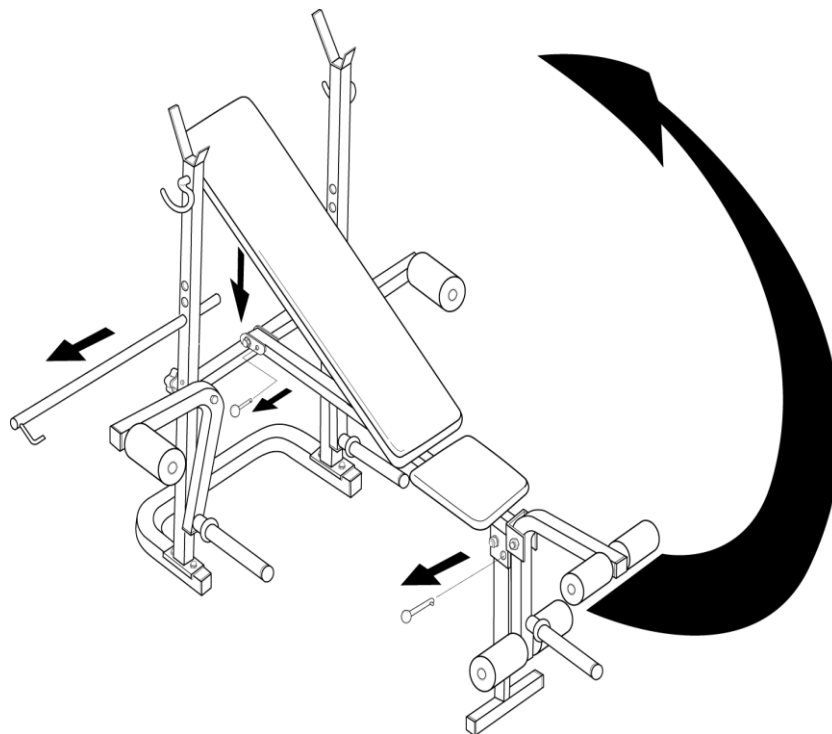


СТЪПКА 5

1. Прикрепете малкия метален пръстен (29) към вертикалните стойки (1).
2. Прикрепете всяко удължително рамо за ръцете (16,15) към всяка стойка, както е показано, като използвате винтове M10*120 (31) и шайби (42) и скоби (20).
3. Поставете най-малката тръба (13) във всяко рамо (16,15) и закрепете като използвате винтове M10*20 (34) и шайби (42), след това подтавете дунареновите части (25) от всяка страна.
4. Поставете тръба (19) във всяко рамо (16,15) и закрепете като използвате винтове M10*20 (34) и шайби (42), след к Регулирайте фиксатора на тежестта (26) на тръба (19).



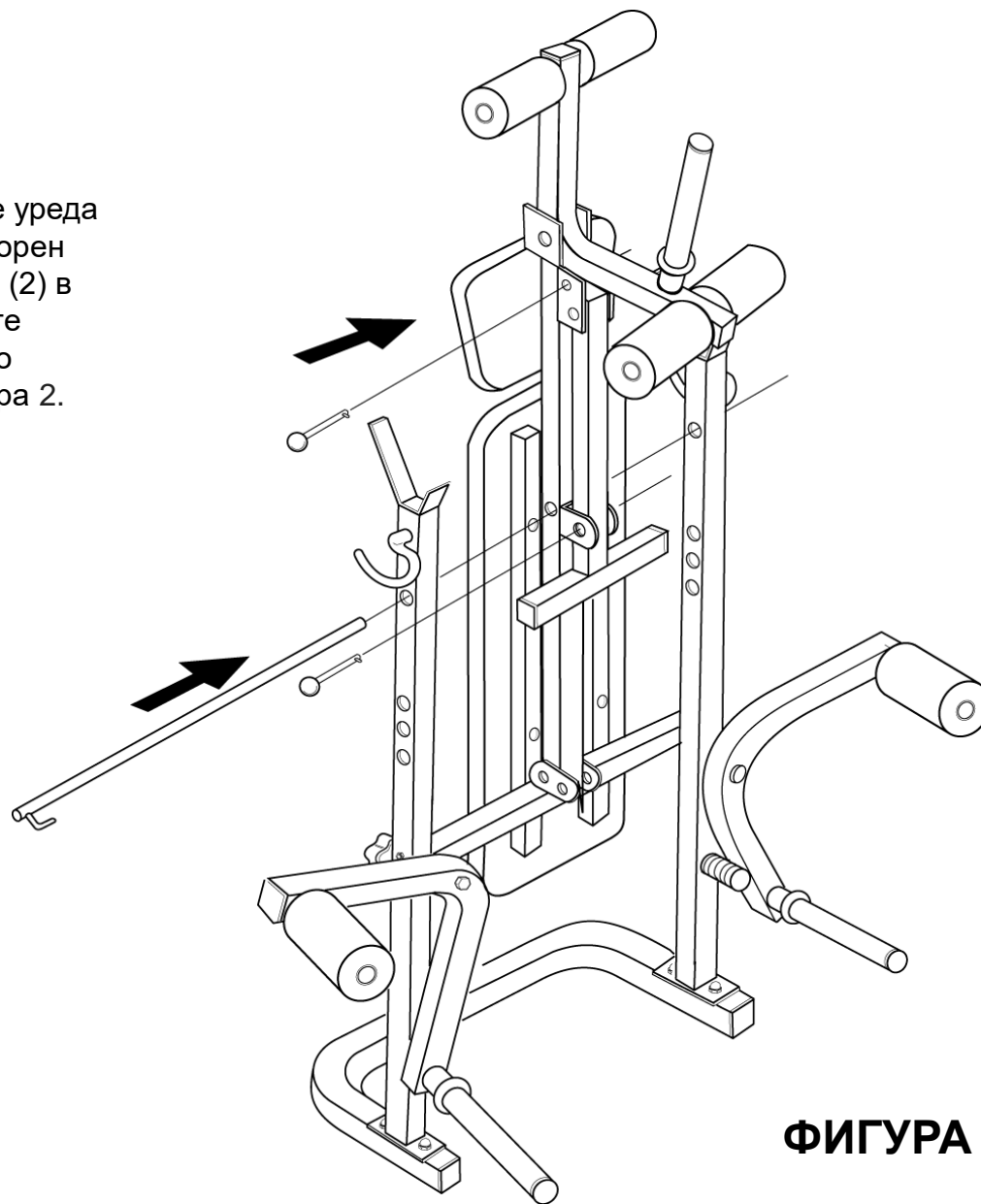
СГЪВАНЕ НА ПЪТЕКАТА



ФИГУРА 1

За да сгънете пейката за съхранение, първо извадете тежестите или щангите от уреда. Отстранете опорния лост за гърба (1) и издърпайте двата щифта. След това сгънете частта за повдигане на пейката / крака на уреда, както е показано на фигура 1

Обезопасяване на пейката в сгънато състояние: Не забравяйте да държите уреда изправен, докато вкарвате задния опорен лост (1) през отворите в двете стойки (2) в основната рамка и след това заменете тяговите щифтове в основно и предно положение, както е показано на фигура 2.



ФИГУРА 2

ГАРАНЦИЯ НА КОМБИНИРАН ГИМНАСТИЧЕСКИ УРЕД /ПЕЙКА **Гаранцията е валидна за Две (2) години от датата на покупката**

- Гаранцията покрива всички производствени грешки.
 - Подмяната на резервни части е по преценка на техника.
 - Сглобяването и проверката са за сметка на потребителя.
 - Посещението на техник след 14-те календарни дни от датата на покупката ще бъде начислено на потребителя с валидната такса на компанията.
 - Извън границите на сервизната услуга уредът ще се изпраща в основното сервизно помещение.
1. Уреди, повредени в рамките на 14 дни от датата на покупката, ще се получават от транспортна компания от местоположението на клиента. В този случай транспортните разходи се поемат от дружеството. (Ако става дума за неизправност на уреда).
 2. Уреди, повредени след 14 дни от датата на покупката ще се транспортират от клиента в транспортната компания. Транспортните разходи от транспортната компания до сервизното помещение и обратно са за сметка на компанията. (Ако става дума за неизправност на уреда).
- Гаранцията важи само за първия купувач на продукта.
 - Гаранцията важи само ако продуктът работи в дом - на закрито и не във фитнес зала, спортни зали, клубове, помещения на открито и др.
 - Ремонтирайте всички повреди възможно най-скоро.
 - Искове за обезщетение на клиента, поради липса на резервни части или поради забавяне на ремонта, не се приемат.
 - Транспортните разходи от транспортната компания до сервизната зала и обратно са за сметка на клиента. (Ако това е неизправност на потребителя).

ГАРАНЦИЯТА НЕ ВАЖИ

- Когато повредата е резултат от неправилна употреба или лоша поддръжка, падане, пожар.
- Също така гаранцията не покрива консумативи като пластмасови части, телени въжета (кабели), ролки, възглавници, дунапрени, еластични ленти, които са износени от употреба или по друга причина.
- Гаранцията не покрива щети поради виновност на неупълномощени за извършването на ремонт лица.
- Гаранцията не покрива повреди, причинени от лошо сглобяване.
- За да важи, гаранцията трябва да бъде придружена от доказателство за покупка.

Във всички горепосочени случаи потребителят поема разходите за посещение и резервни части..

- Компанията и вносителят не носят отговорност за евентуални печатни грешки.
- Продуктът е одобрен за търговия в Европейската общност, СЕ.

INTERSPORT Гърция
Genco Bulgaria Ltd.
София 1797, ул. "Околовръстен път" № 216
България
Тел.: +359 2 439 31 81
www.intersport.bg
<http://www.intersport.bg/bg/company/contact>

**KATLANABİLİR AĞIRLIK
SEHPASI
B 3.1**



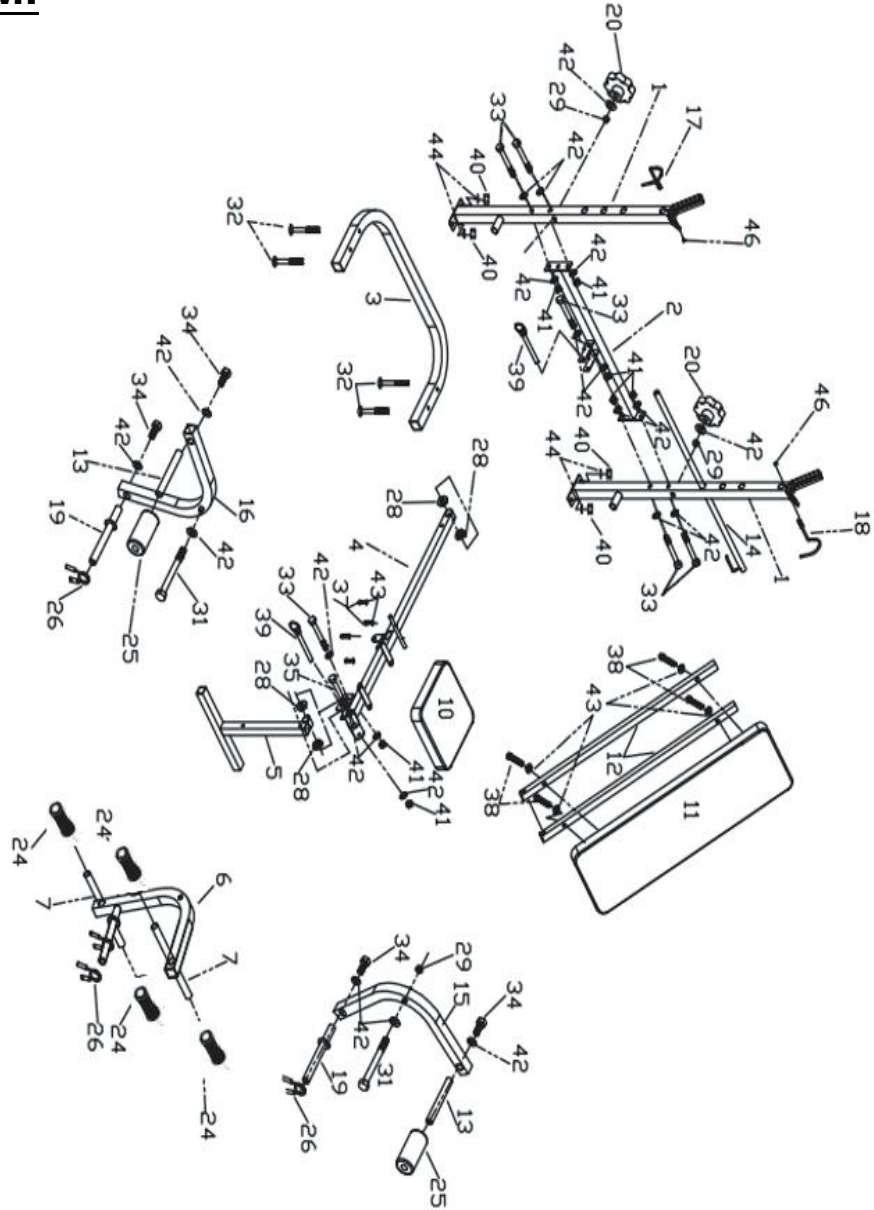
TURKISH MANUAL

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Lütfen bu kılavuzu her zaman yanınızda bulundurunuz.

1. Bu ekipmanı monte etmeden ve kullanmadan önce, bu kılavuzun tümünü okumanız önemlidir. Ekipmanın doğru bir şekilde monte edilmesi, bakımının yapılması ve kullanılması durumunda ancak güvenli ve etkin bir şekilde kullanılabilir. Tüm kullanıcıların tüm uyarılar ve önlemler hakkında bilgi verilmesi, sizin sorumluluğunuzdadır.
2. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlığını ve güvenliğini riske sokabilecek ya da ekipmanı uygun bir şekilde kullanmanızı engelleyebilecek herhangi bir tıbbi ya da fiziksel durumunuzu tespit etmek için, doktorunuza danışmanız gerekmektedir. Kalp atışı hızınızı, kan basıncınızı ya da kolesterol seviyenizi etkileyen bir tedavi görüyorsanız, doktorunuzun tavsiyesi gereklidir.
3. Vücudunuzun verdiği tepkilere dikkat ediniz. Yanlış yada fazla egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki bulgulardan biriyle karşılaşmanız durumunda, egzersiz yapmayı bırakın: ağrı, göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefesin fazla kesilmesi, bayılma hissi, baş dönmesi ya da bunaltı hissi. Eğer bu durumlardan herhangi birini tecrübe ediyorsanız, egzersiz programınızı devam etmeden önce, doktorunuza danışmanız gerek.
4. Çocukları ve evcil hayvanları ekipmandan uzak tutunuz. Bu ekipman sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
5. Bu ekipmanı sert ve düz bir yüzey üzerinde, zemin ya da halı için koruyucu bir örtü ile birlikte kullanınız. Güvenliği sağlamak için ekipmanın çevresi ile her yönden 0,5 metre boşluğu olmalıdır.
6. Ekipmanı kullanmadan önce, civataların ve somunların doğru şekilde sıkıldığından emin olunuz.
7. Ekipmanın güvenliğini, düzenli olarak hasar olup olmadığını kontrol ederek sağlayabilirsiniz.
8. Ekipmanı, her zaman belirtildiği şekilde kullanınız. Eğer ekipmanı monte ederken ya da kontrol ederken herhangi bir hasarlı parçanın bulunması ya da kullanım sırasında ekipmandan herhangi bir olağan dışı ses duyarsanız, hemen durdurun. Sorun çözülmeden ekipmanı kullanmayınız.
9. Ekipmanı kullanırken uygun giysiler giyiniz. Ekipmana takılabileceğinden veya hareketi sınırlandırıp, engelleyebileceğinden ötürü bol giysiler giymekten kaçınınız.
10. Ekipman, H.C sınıfına tabi olarak maksimum kullanıcı ağırlığı olarak 100kg için test edilmiştir. Fren özelliği, hızdan bağımsızdır.
11. Ekipman terapötik kullanım için uygun değildir.
12. Sirtınıza zarar vermemek için, ekipmanı taşıırken ya da kaldırırken gerekli özen gösterilmelidir.

ANALİTİK MONTAJ DİYAGRAMI



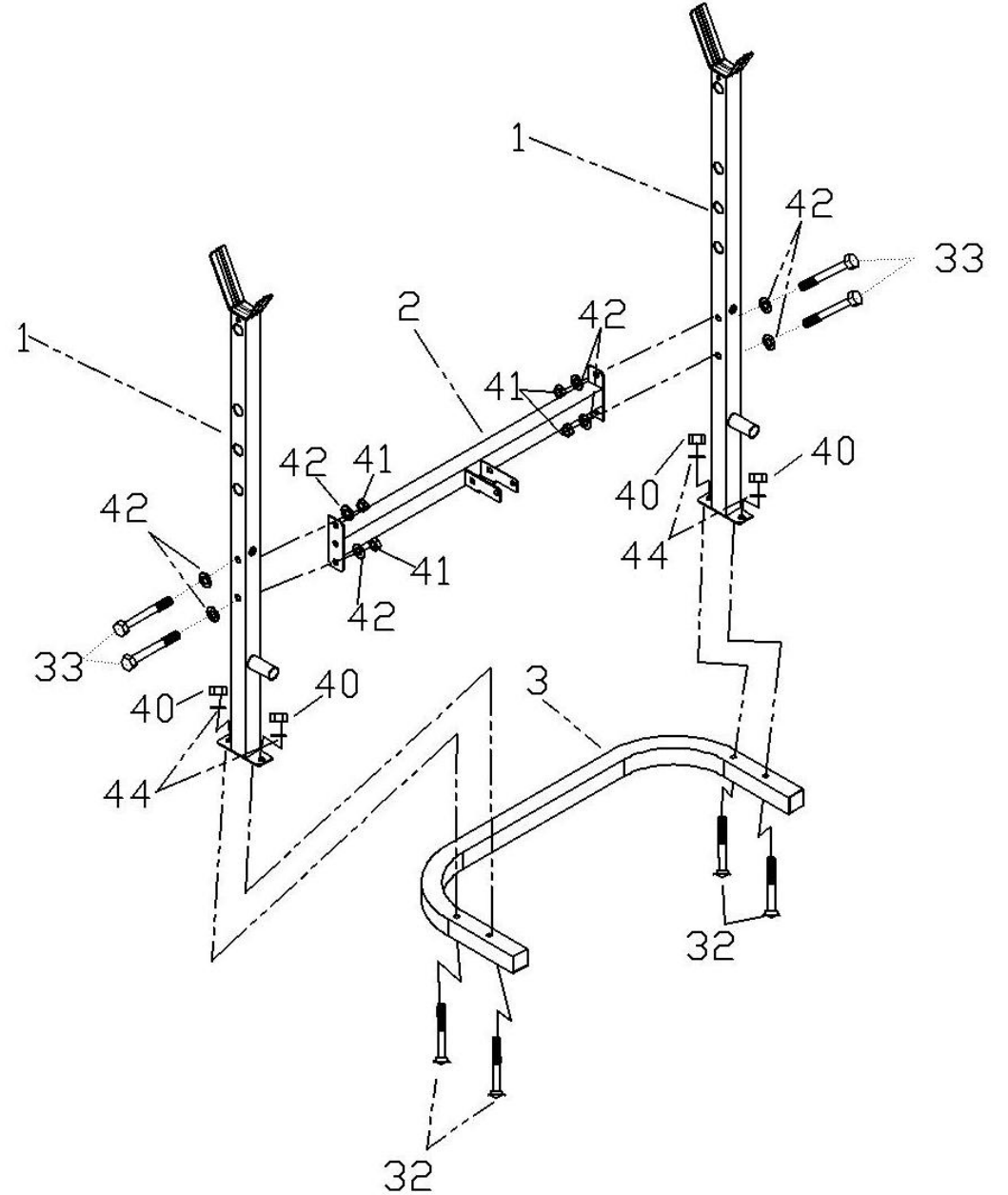
PARÇA LİSTESİ

PART NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	QTY
1.	Rear column	2
2.	Crossbeam	1
3.	Foot tube	1
4.	Body frame	1
5.	T-Front leg	1
6.	Leg extension bracket	1
7.	Round tube	2
10.	Seat pad	1
11.	Back pad	1
12.	Back cushion pipe	2
13.	Little handle	2
14.	Bar	1
15.	Left rocker arm	1
16.	Right rocking arm	1
17.	Right safety hook	1
18.	Left safety hook	1
19.	Bell tube	2
20.	Octagonal knob	2
24.	Foam	4
25.	Foam	2
26.	Spring collar	3
28.	Metal bush	4
29.	Small metal bush	4
31.	Outer hexagonal bolt M10*120	2
32.	Carriage BoltsM8*50	4
33.	Outer hexagonal bolt M10*55	6
34.	Outer hexagonal bolt M10*20	4
35.	Outer hexagonal bolt M10*60	1
37.	Outer hexagonal bolt M6*15	4
38.	Outer hexagonal bolt M6*40	4
39.	Pull pin	2
40.	Jam nut	4
41.	Jam nut	7
42.	Flat washer	22
43.	Flat washer	8
44.	Flat washer	4
46.	Jam nut M6	2

MONTAJ TALİMATLARI

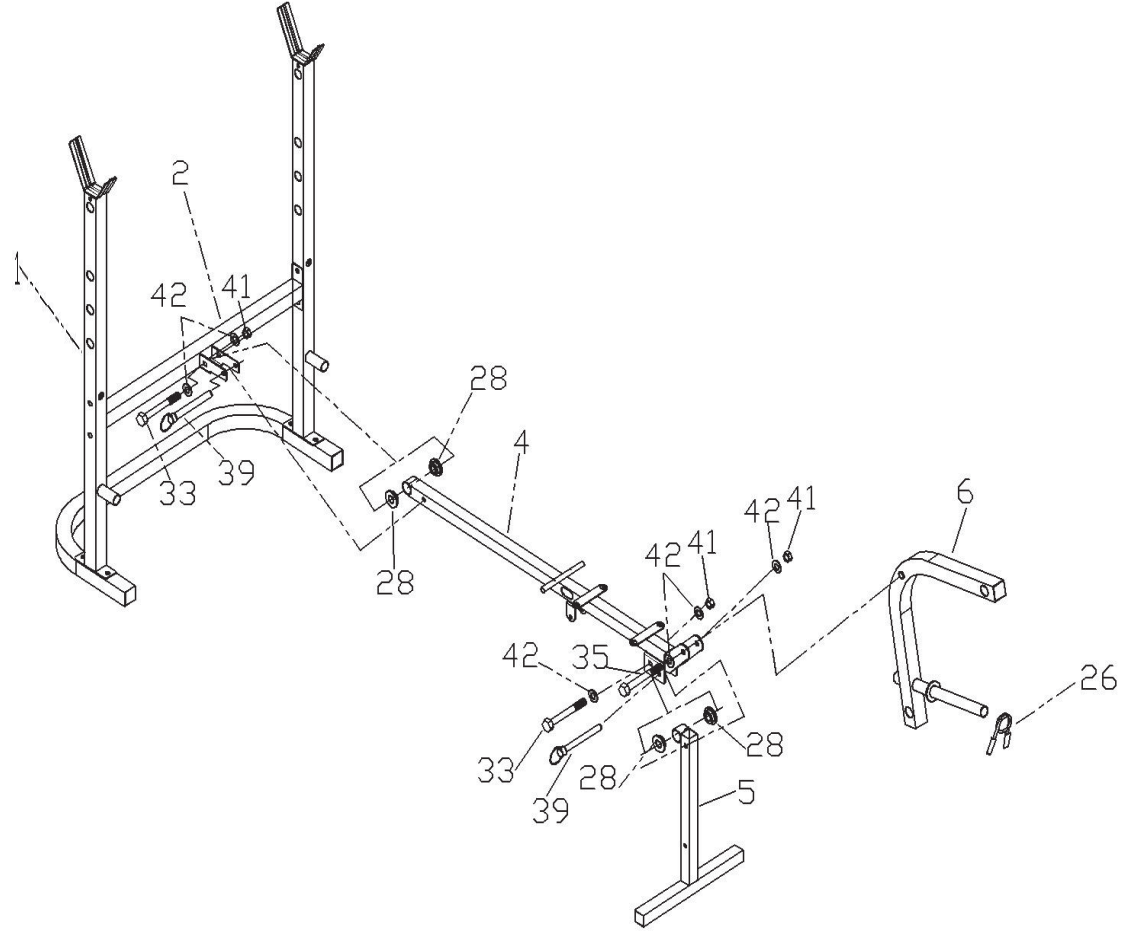
ADIM 1

1. İki dikey destek kolunu (1) tabana (3) ile vidalayın sabitlemek için civata M8*50 (32), rondela (44) ve somun (40) kullanınız.
2. Dikmeleri (1) bağlantı dikmesine (2) her iki tarafa civata M10*55 (33), rondela (42) ve somun (41) kullanarak monte ediniz.



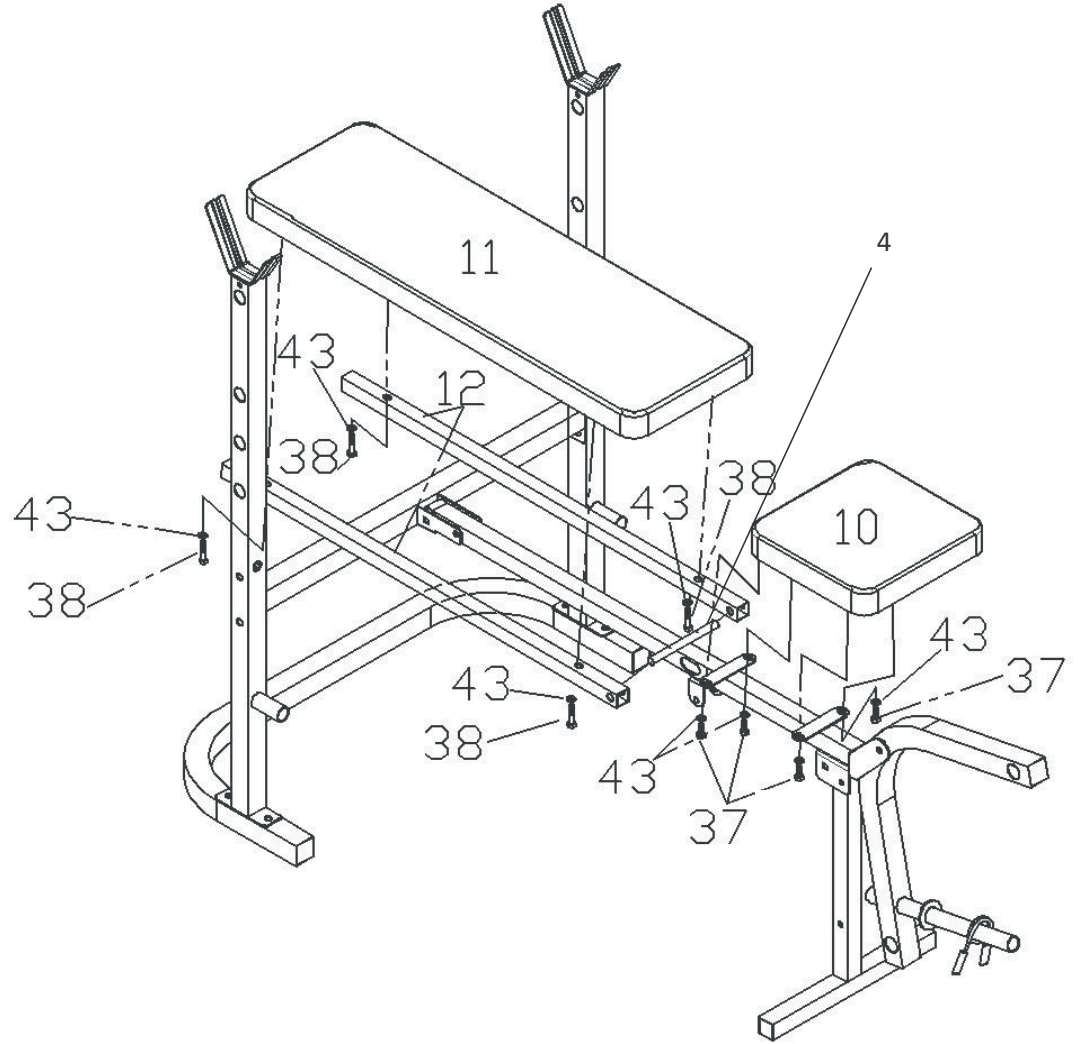
ADIM 2

1. Metal halka (28) önceden ana çerçeveye (4) entegredir.
2. Ana gövdeyi (4) alt çapraz bağı (2) ortasına vidalayın ile vidalayın sabitlemek için civata M10*55 (33), rondela (42) ve somun (41) kullanınız, & ardından sabitlemek için pimi takın(39).
3. Metal halka (28) önceden ana ön destek dikmesine (5) entegredir.
4. ön destek dikmesine(5) ana gövdeye(4) vidalayın kullanınız sabitlemek için civata M10*55 (33), rondela (42) ve somun (41) kullanınız & ardından sabitlemek için pimi (39) deliğe takın.
5. Leg extension parçasını (6) ana gövdeye (4) civata M10*60 (35), rondela (42) ve kilitli somun (41) kullanarak resimde gösterildiği gibi monte ediniz.
6. Ağırlık güvenlik kilidini (26) bacak uzantısına (6) sabitleyin.



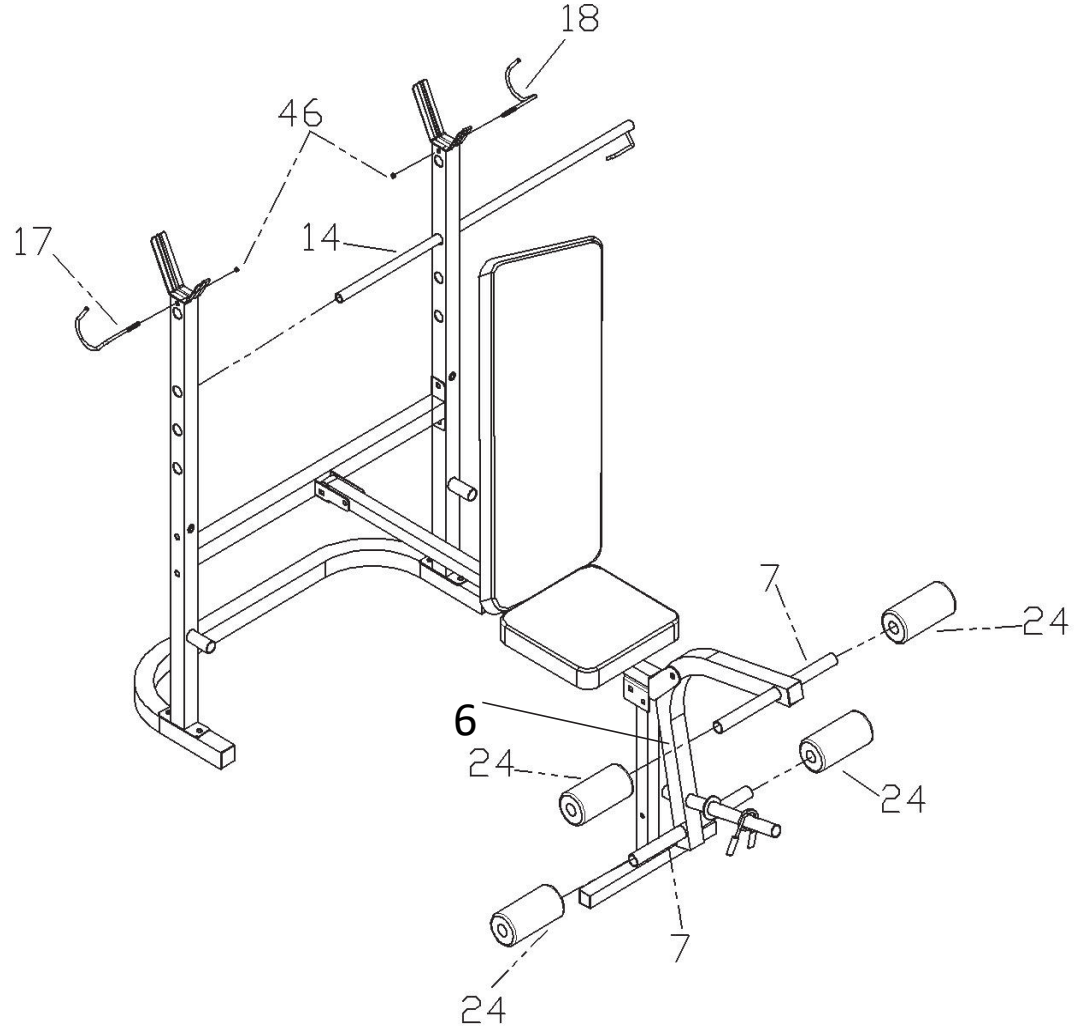
ADIM 3

1. Sırt destek aparatlarını (12) ana gövdeye (4) monte ediniz.
2. Ardından sırt yastığını (11) sırt destek aparatlarının (12) civata M6*40 (38), rondela (43) kullanarak takınız.
3. Koltuğu (10) ana gövdeye (4) civata M6*15 (37) ve rondela (43) kullanarak sabitleyiniz.



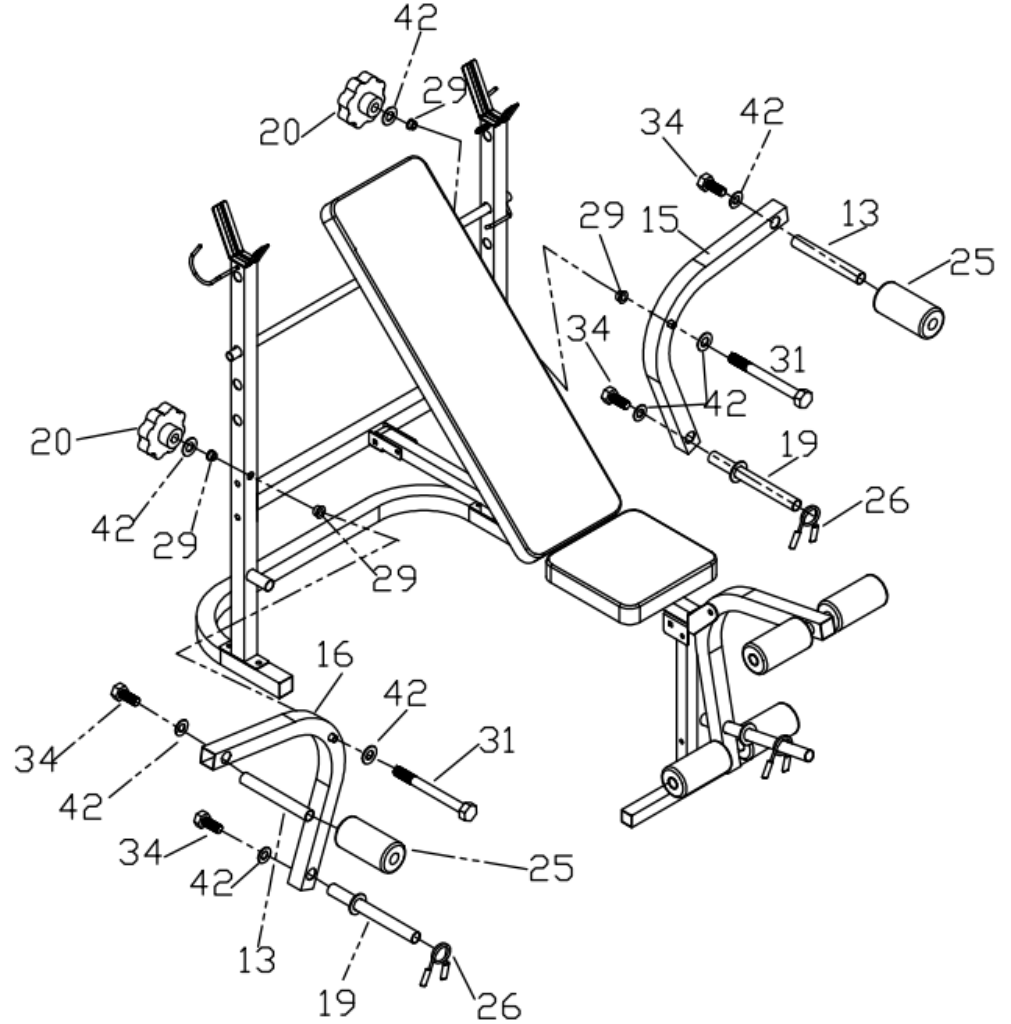
ADIM 4

1. Sırt ayar aparatını (14) her iki dikmenin (1) içinden geçirerek yerleştiriniz.
2. Sağ ve sol kilitleme kancalarını (18,17) her dikmeye (1) kilitleme somunu M6 (46) kullanarak monte ediniz.
3. Köpük aparatlarını (7) leg extension parçasına (6) sabitleyiniz ardından köpük silindirlerini (24) her köpük aparatının ucuna geçiriniz.



ADIM 5

1. Küçük metal halkayı (29) dikey destek borularına (1) bağlayın.
2. Her kelebek kolunu (16,15) her bir dikmeye civata M10*120 (31) ve rondela (42) ve tırnaklı rondela (20) kullanarak fotoğrafta gösterildiği gibi monte ediniz.
3. Köpük aparatlarını (13) her kelebek kolunun (16,15) içine uygun bir şekilde çivata M10*20 (34) ve rondela (42) kullanarak yerleştiriniz, ardından köpük silindirlerini (25) her iki köpük aparatının ucuna geçiriniz.
4. Hortumu (19) her kelebek kolunun (16,15) yerleştirin ve rondelalar (42) M10*20 (34) vidaları kullanarak sabitleyin, ardından ağırlıkları (26) hortuma (19) ayarlayın.



KOŞU BANDININ KATLANMASI

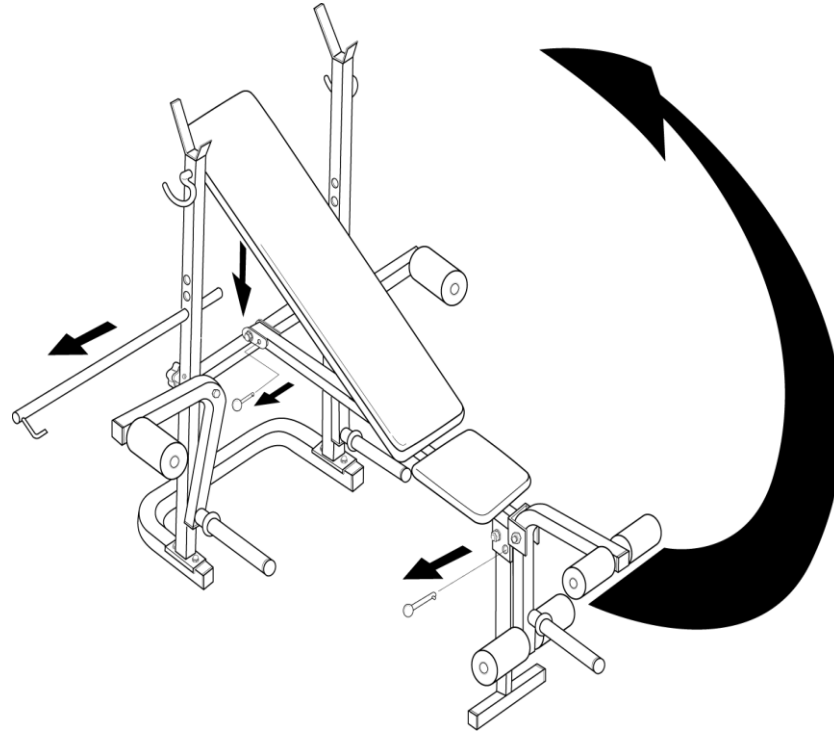


FIG.1

Sehpayı depolama amacıyla katlamak için önce ağırlıkları veya barları üniteden çıkarın. Arkalık yükseklik ayar borusunu (1) çıkarın ve iki pimi çekin. Ardından resim 1'de gösterildiği şekilde, sehpa kaldırma bölümünü/ünite ayağını katlayın.

Sehpanın katlanmış durumdayken emniyete alınması:

Arkalık yükseklik ayar borusunu (1) iki dikey destek kolundaki (2) deliklerden ana çerçeveye yerleştirirken üniteyi dik tuttuğunuzdan emin olun ve ardından bağlantı pimlerini Şekil 2'de gösterildiği gibi ana ve ön konumlarda yeniden yerleştirin.

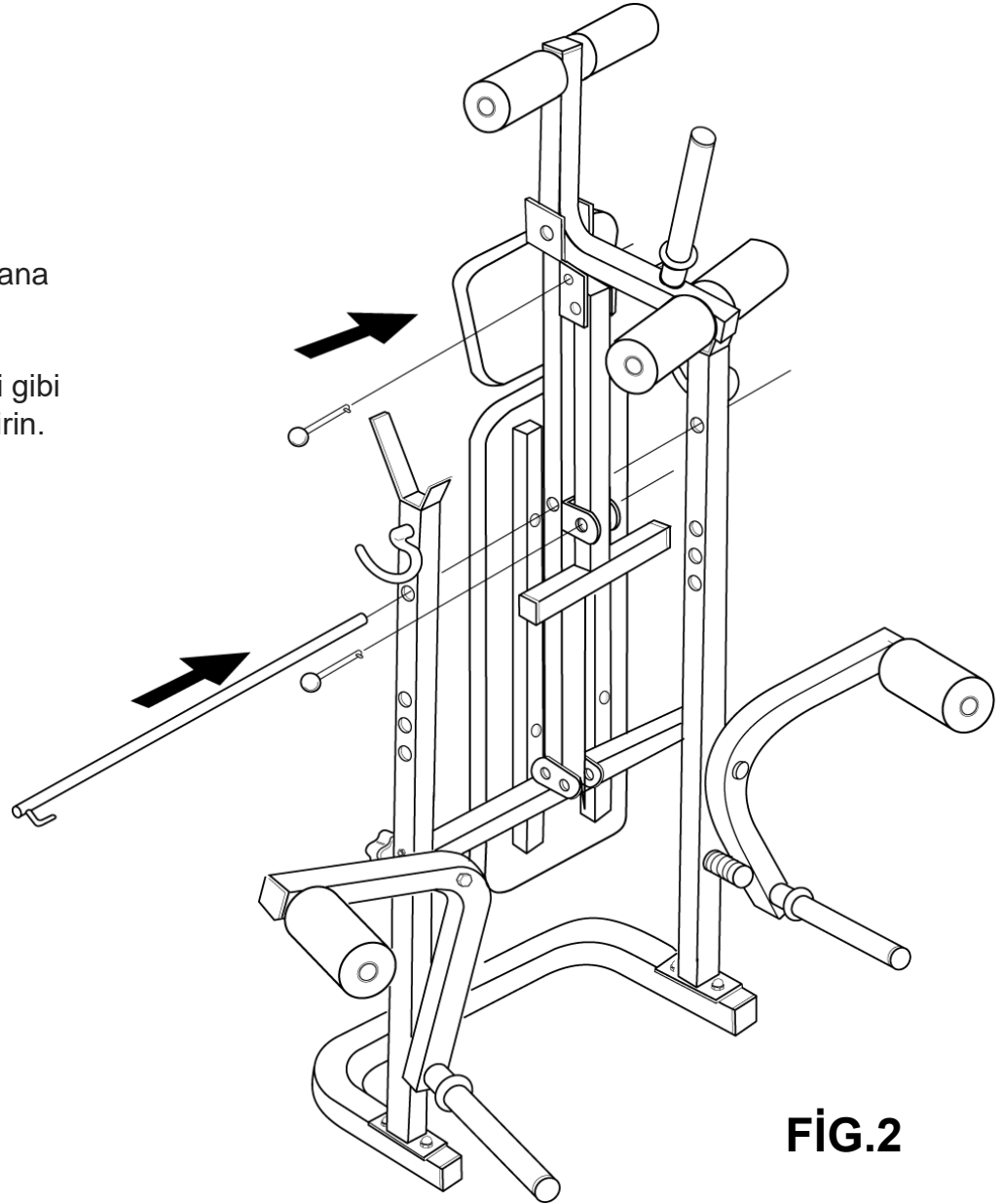


FIG.2

ĞIRLIK SEPHASI GARANTİSİ

Ürünün satın alındığı tarihten iki (2) yıl boyunca geçerlidir.

- Garanti herhangi bir üretim hatasını kapsar.
 - Yedek parçanın değiştirilmesi teknisyenlerin takdirine bağlıdır.
 - Montaj,kontrol tüketici tarafından karşılanır.
 - Ürünün satın alındığı tarihten 14 gün sonra teknisyen tarafından bakımı için şirket tarafından gösterilecek ücret, tüketici tarafından karşılanır.
 - Servisin olmadığı alanlarda, ürün ana servise gönderilecektir.
1. Ürün satın alındığı tarihinden itibaren 14 gün içinde gerçekleşen bir hasarda müşterinin evinden kargo ile teslim alınacaktır. Bu durumda kargo maliyetleri şirket tarafından karşılanır.
(Cihaz kaynaklı bir arıza ise).
 2. Ürünün satın alındığı tarih üzerinden 14 gün geçmesi durumunda yaşanan bir hasarda, ürün kargo şirketine müşteri tarafından ulaştırılacaktır. Ürünün kargo şirketinden servis merkezine gönderilme masrafları şirket tarafından karşılanacaktır. (Cihaz kaynaklı bir arıza ise).
- Garanti yalnızca ürünün ilk alıcısı için geçerlidir.
 - Garanti sadece ürünün (spor salonlarında, kulüplerde, ortak alanlarda değil)
 - ev ürünü olarak kullanılması durumunda geçerlidir.
 - Hasar mümkün olan en kısa süre içinde onarılır.
 - Gerek yedek parça eksikliği gerekse onarımda yaşanan gecikmeyle ilgili olarak müşteri hiçbir tazminat talebinde bulunamaz.(İstemci kaynaklı bir arıza ise).

GARANTİ GEÇERLİ, DEĞİLDİR

- Hasarın kötü kullanım veya yetersiz bakım kaynaklı olması durumunda, geçerli değildir.
 - Garanti plastik parça, tel halat, makara, yastık, köpüklü parça, kemer gibi sarf malzemelerin kötü kullanımdan veya başka bir nedenden dolayı zarar görmelerini kapsamaz.
 - Garanti cihazın yetkisiz kişiler tarafından onarımını veya bakımını sırasında verdiği hasarı kapsamaz.
 - Garanti kötü montajdan oluşan hasarı kapsamaz.
 - Garantinin geçerli olması için ürüne alışveriş fişinin/faturasının da eşlik etmesi gerekir.
- Yukarıdaki tüm durumlarda, teknik servisin ziyaretinin ve yedek parça masraflarının maliyeti kullanıcıya aittir.**
- Şirket ve ithalatçı yazım hatalarından sorumlu değildir.
 - Ürün, Avrupa Topluluğu'nda,(CE) pazarlama onayına sahiptir.

INTERSPORT TURKISH
Kozyatağı Mahallesi, Değirmen Sk.
No:18/19B, Nida Kule İş Merkezi KAT:24
TEL. : + 902166551000