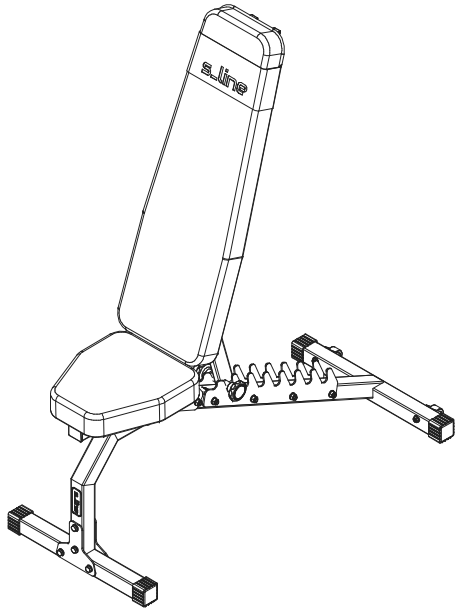
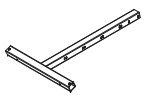
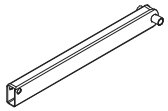
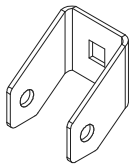
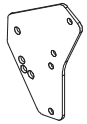
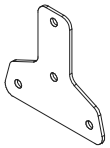
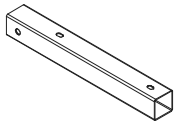
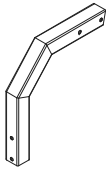
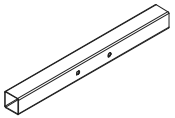
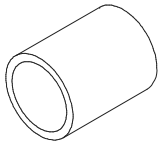
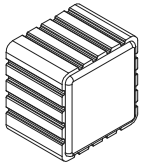
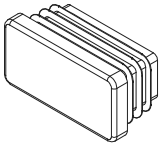
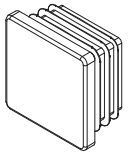
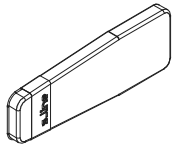
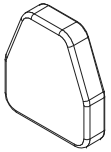
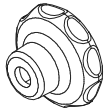
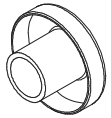
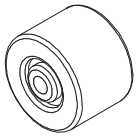
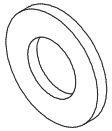
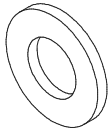
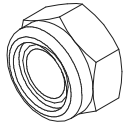
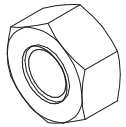
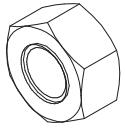
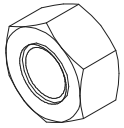
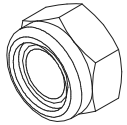
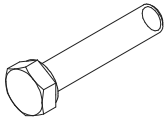
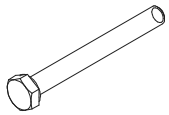
s_line

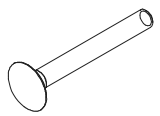
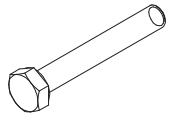
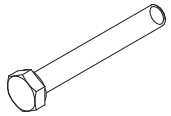
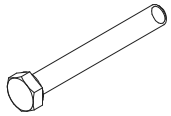
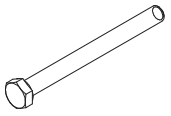


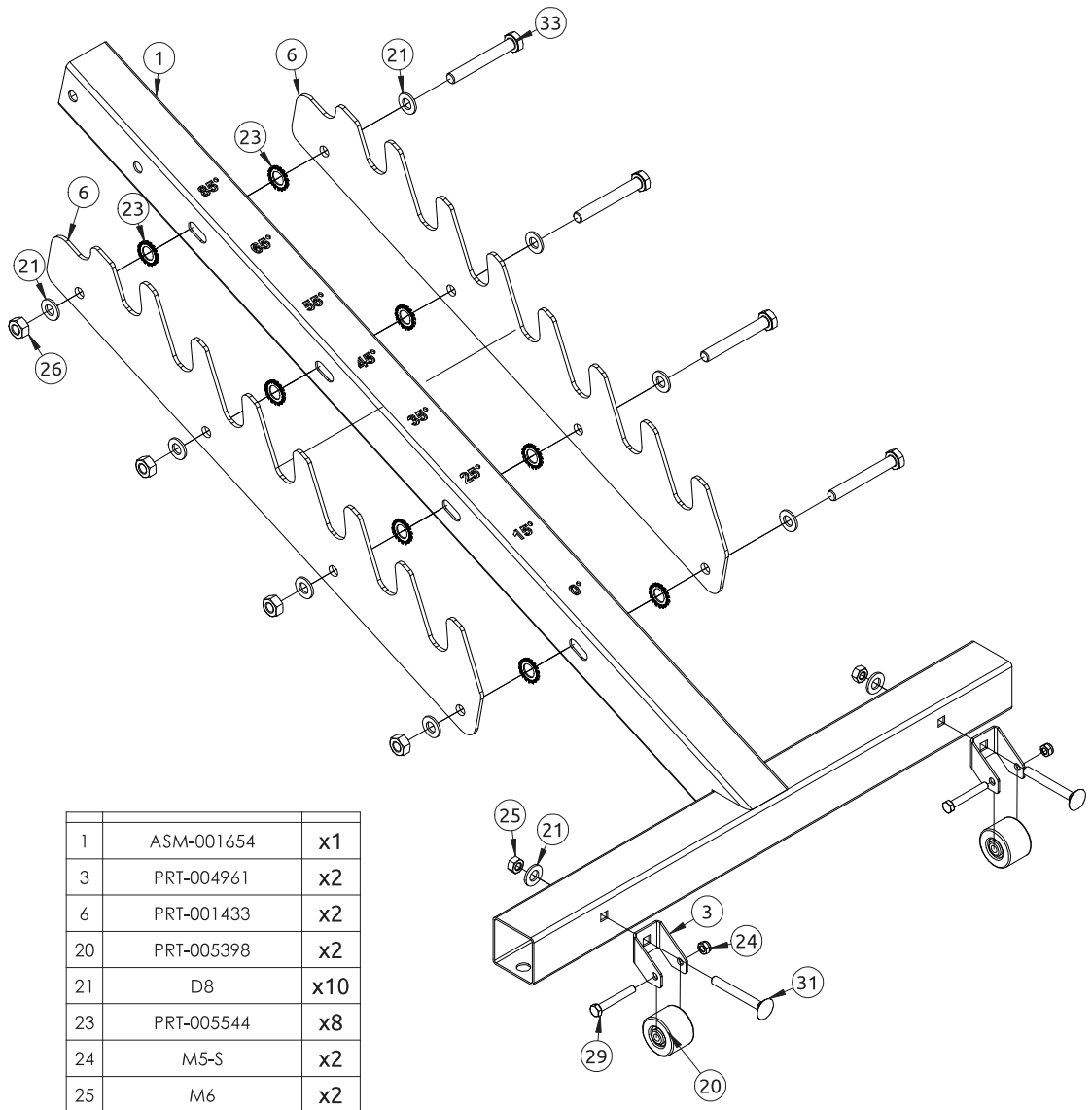
BF300

Stückliste / Parts list / Seznam dílů / Lista części / Комплектация / Liste de pieces

1 ASM-001654  x1	2 ASM-001742  x1	3 PRT-004961  x2	4 PRT-001434  x2	5 PRT-004919  x2
6 PRT-001433  x2	7 PRT-005403  x1	8 PRT-005431  x1	9 PRT-005643  x1	10 PRT-004916  x2
11 PRT-002612  x2	12 PRT-000816  x4	13 PRT-000589 40x20  x4	14 PRT-000586 40x40  x2	15 PRT-004915  x1
16 PRT-001833  x1	17 PRT-004917  x1	18 PRT-001488  x3	19 PRT-001489  x3	20 PRT-005398  x2
21 D8  x34	22 D10  x6	23 PRT-005544  x8	24 M5-S  x2	25 M6  x2
26 M8  x12	27 M10  x1	28 M10-S  x2	29 M5 x 35  x2	30 M6 x 55  x8

Stückliste / Parts list / Seznam dílů / Lista części / Комплектация / Liste de pieces

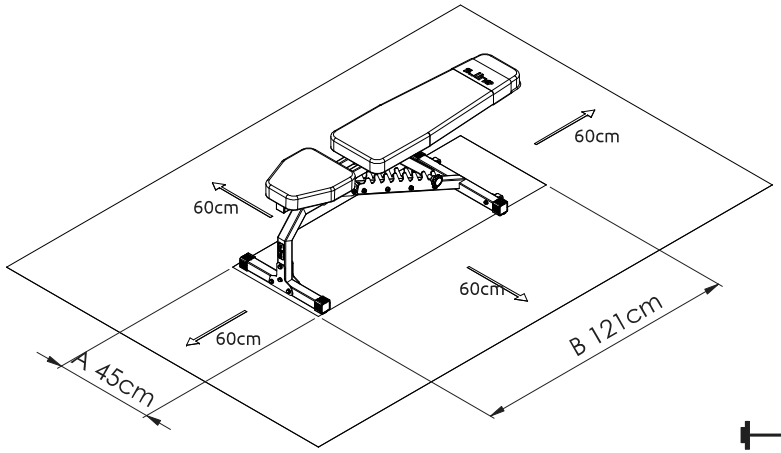
31 M6x50	**32** M8 x 55	**33** M8 x 60	**34** M10 x 80	**35** M10 x 110
				
x2	**x4**	**x8**	**x2**	**x2**



1	ASM-001654	x1
3	PRT-004961	x2
6	PRT-001433	x2
20	PRT-005398	x2
21	D8	x10
23	PRT-005544	x8
24	M5-S	x2
25	M6	x2
26	M8	x4
29	M5 x 35	x2
31	M6x50	x2
33	M8 x 60	x4

SE

För att garantera säkerheten under träningen ska det finnas minst 0,6 meter fritt utrymme på varje sida av träningsutrustningen **(A, B)** så att man kan kliva av utrustningen i en nödsituation. Om det finns annan träningsutrustning i närheten kan det fria utrymmet delas delvis. Innan du börjar träna ska du placera bänken på ett stabilt, jämnt underlag. Ryggstödet ställs in beroende på vilken typ av övning som utförs. Sitsen justeras så att den ger en stabil position och förhindrar att du glider av under träningen. När du har ställt in önskad vinkel på ryggstödet och sätet måste du kontrollera att låsmekanismerna är ordentligt låsta och inte har något glapp. Vikten ska anpassas efter dina förmågor, börja med en lägre vikt och öka den gradvis i takt med att träningen fortskrider. Typer av övningar: **1. Bänkpress med hantlar på horisontell bänk.** Lägg dig på bänken med rygg och skinkor mot ryggstödet. Lyft hantlarna över bröstkorgen med händerna riktade framåt. Sänk långsamt hantlarna tills armbågarna befinner sig strax under bröstkorgen och tryck sedan upp dem dynamiskt. **2. Pressa hantlarna på en lutande bänk (30–45°).** Ställ in ryggstödet i vinkel, stöd dig stadigt med fötterna plant på marken. Från startpositionen ovanför bröstkorgen lyft hantlarna uppåt och något inåt, kontrollera rörelsen. Sträck inte ut armbågarna helt. **3. Pressa hantlar på en negativ lutande bänk**. Ställ in bänken i en lätt nedåtlutning (ca –15°). Lyft hantlarna från båset uppåt och för dem lätt mot höfterna. Behåll kontrollen när du sänker dem. **4. Flyg med hantlar**. Lägg dig på en horisontell eller lutande bänk. Med lätt böjda armbågar lyft hantlarna över bröstkorgen och sträck sedan ut armarna åt sidorna i en vid båge, så att du känner att musklerna sträcks ut. För sedan tillbaka armarna mot varandra. **5. Hantelpress sittande (på axlarna)**. Ställ ryggstödet nästan vertikalt (80–90°). Håll hantlarna i höjd med öronen, pressa dem upp över huvudet och återgå till utgångsläget utan att sänka armbågarna för lågt. 6. Armböjningar med hantlar sittande. Sitt rakt med ryggen mot ryggstödet och håll hantlarna längs kroppen. Lyft dem upp till axelhöjd och håll armbågarna intill kroppen. Sänk dem långsamt och håll spänningen. **7. Fransk hantelpress sittande eller liggande.** Håll en eller två hantlar över huvudet med raka armar. Böj armbågarna och sänk hantlarna bakom huvudet, sträck sedan ut armarna och spänn triceps. **8. Rodd med hantlar i stöd.** Ställ dig i sidled mot bänken. Stöd en hand och ett knä på bänken och greppa hanteln med den andra handen. Lyft hanteln till höften från hängande position, håll armbågen nära kroppen, och sänk sedan långsamt.



MAX. 180 kg

MAX. 120 kg

14,5 kg

0,54 m2

6. Zittend armbuigen met halters. Zit rechtop, met je rug tegen de rugleuning, en houd de halters langs je lichaam. Til ze op tot schouderhoogte en houd je ellebogen tegen je romp. Laat ze langzaam zakken en houd de spanning vast. **7. Franse halters persen zittend of liggend**. Houd één of twee halters boven uw hoofd met gestrekte armen. Buig uw ellebogen en laat de halters achter uw hoofd zakken, strek vervolgens uw armen en span uw triceps aan. **8. Halter roeien in steun.** Ga zijwaarts ten opzichte van de bank staan. Steun met één hand en knie op de rugleuning en pak met de andere hand de halter vast. Til vanuit de hangende positie de halter naar je heup, houd je elleboog dicht bij je lichaam en laat hem vervolgens langzaam zakken.

HU

A biztonságos edzés érdekében hagyjon legalább 0,6 méter szabad teret az edzőterület mindkét oldalán **(A, B),** hogy szükség esetén biztonságosan le tudjon szállni a tornagépekről. Ha a közelben más tornagépek is vannak, a szabad tér részben megosztható.A gyakorlat megkezdése előtt helyezze a padot stabil, sík felületre. A háttámla a végzett gyakorlat típusától függően állítható. Az ülés úgy állítható be, hogy stabil pozíciót biztosítson és megakadályozza a csúszást a gyakorlat során. Miután beállította a háttámla és az ülés kívánt szögét, ellenőrizze, hogy a rögzítő mechanizmusok biztonságosan vannak-e rögzítve és nincs-e bennük játék. A terhelést az Ön képességeihez kell igazítani, kezdve egy könnyebb súllyal, és fokozatosan növelve azt az edzés előrehaladtával. Gyakorlatok típusai: **1. Fekvenyomás fekvenyomó padon.** Feküdjön le a padra, háttal és fenékkel a háttámlához. Emelje fel a súlyzókat a mellkasa fölé ,tenyérrel előre. Lassan engedje le a súlyzókat, amíg a könyökei éppen a törzse alatt vannak, majd dinamikusan nyomja fel őket. **2. Súlyzóprés döntött padon (30-45°)**. Állítsa be a háttámlát egy szögben, döljön hátra egyenletesen, a lábait pedig tegye laposan a földre. A mellkas feletti kiinduló helyzetből emelje fel a súlyzókat, és kissé középre irányítva vezérelje a mozdulatot. Ne hajlítsa ki teljesen a könyökét. **3. Súlyzóprés ferde padon**. Állítsa be a padot enyhe lefelé irányuló szögben (kb. -15°). Emelje fel a súlyzókat a tartóról, és kissé a csípőjéhez közelítse őket. Az ereszkedés során is tartsa ellenőrzés alatt a mozgást. **4. Súlyzóval végzett mellizomgyakorlat.** Feküdjön le egy vízszintes vagy ferde padra. Kissé behajlított könyökkel emelje a súlyzókat a mellkasa fölé, majd széles ívben nyújtsa ki a karjait oldalra, érezve az izmok nyújtását. Ezután hozza vissza a karjait. **5. Ülő súlyzó nyomás (vállak)**. Állítsa a háttámlát szinte függőleges helyzetbe (80-90°). A súlyzókat fülmagasságban tartva emelje fel őket a feje fölé, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe anélkül, hogy a könyökét túl alacsonyra engedné . **6. Ülő súlyzó-hajlítás.** Üljön egyenesen, háttal a háttámlának, és tartsa a súlyzókat a testéhez közel. Emelje fel őket vállmagasságig, miközben a könyökét a törzséhez közel tartja. Engedje le őket lassan, miközben fenntartja a feszültséget. **7. Francia súlyzóprés ülve vagy fekve**. Tartsa egy vagy két súlyzót a feje fölé, karjait egyenesen tartva. Hajlítsa be a könyökét, engedje le a súlyzókat a feje mögé, majd egyenesítse ki a karjait, megfeszítve a tricepszét. **8. Súlyzó húzás támaszkodva**. Álljon oldalra a padhoz. Támaszkodjon egyik karjával és térdével a padra, a másik kezével fogja meg a súlyzót. Függő helyzetből emelje a súlyzót a csípőjéhez, miközben a könyökét a testéhez közel tartja, majd lassan engedje le.

RU

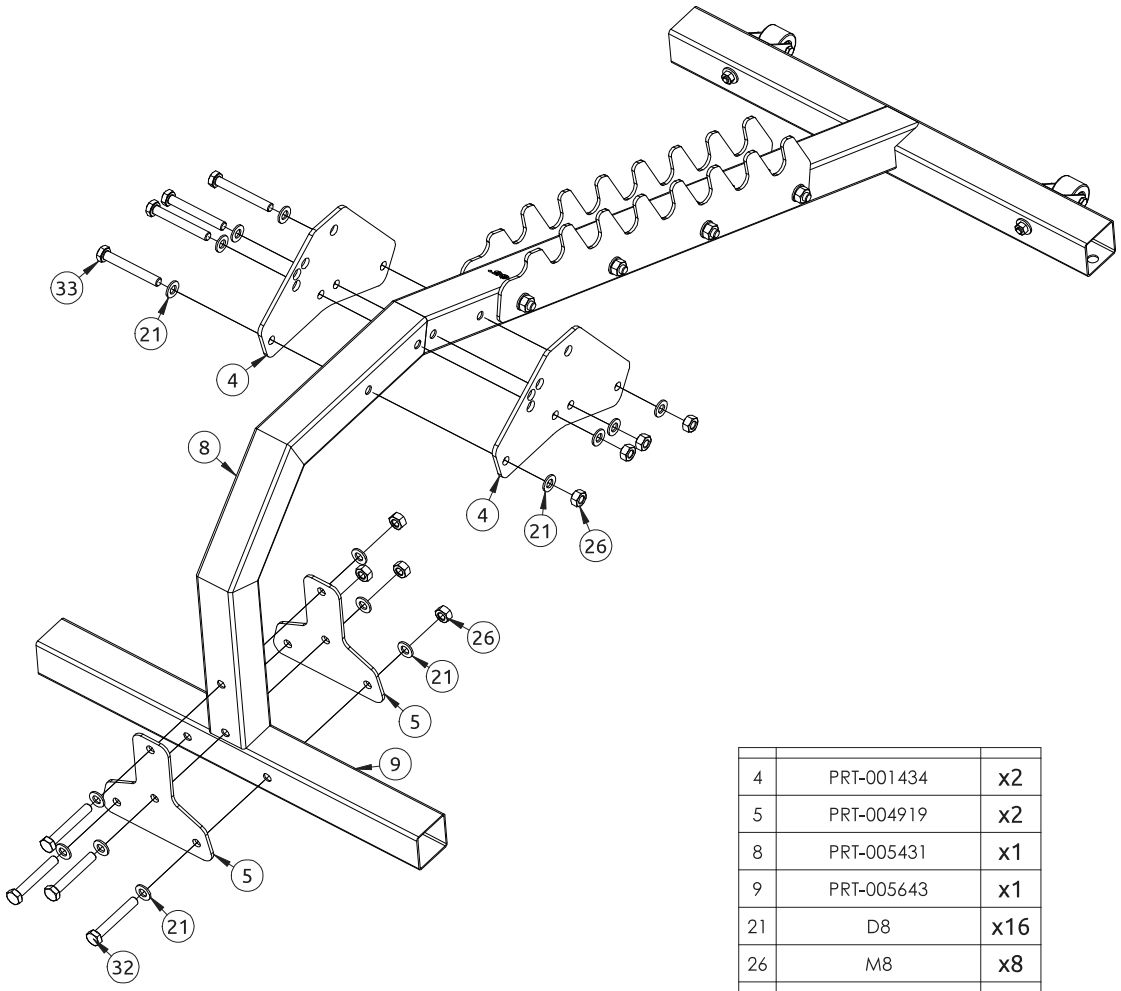
Для обеспечения безопасности во время тренировок вокруг тренировочной зоны **(A, B)** необходимо оставить не менее 0,6 метра свободного пространства с каждой стороны, чтобы можно было в экстренном случае сойти с тренажера. Если рядом стоит другой тренажер, свободное пространство можно частично совместно использовать. Перед началом тренировки скамью следует установить на устойчивом, ровном основании. Спинку устанавливают в зависимости от вида выполняемого упражнения. Сиденье регулируется таким образом, чтобы обеспечить устойчивое положение и предотвратить соскальзывание во время тренировки. После установки выбранного угла спинки и сиденья необходимо проверить, что фиксирующие механизмы надежно заблокированы и не имеют люфта. Нагрузку следует подбирать в соответствии со своими возможностями, начиная с меньшего веса и постепенно увеличивая его по мере прогресса в тренировках. Виды выполняемых упражнений: **1. Жим гантелей на горизонтальной скамье**. Лягте на скамью, прижав спину и ягодицы к спинке. Поднимите гантели над грудью, ладони направлены вперед. Медленно опустите гантели вниз, пока локти не окажутся чуть ниже линии туловища, а затем динамично выжмите их вверх. **2. Жим гантелей на наклонной скамье (30–45°).** Установите спинку под углом, упритесь устойчиво, стопы плоско на земле. Из исходного положения над грудью подними гантели вверх и слегка к центру, контролируя траекторию движения. Не выпрямляй локти полностью. **3. Жим гантелей на наклонной скамье отрицательной**. Установи скамью под небольшим уклоном вниз (около –15°). Поднимите гантели с груди вверх, слегка направляя их к бедрам. Контролируйте опускание. **4. Разведение рук с гантелями.** Лягте на горизонтальную или наклонную скамью. Слегка согнув локти, поднимите гантели над грудью, а затем разведите руки в стороны широким дугой, чувствуя растяжение мышц. Затем верните руки в исходное положение. **5. Жим гантелей сидя (на плечи).** Установите спинку почти вертикально (80–90°). Держа гантели на уровне ушей, выжимайте их над головой и возвращайтесь в исходное положение, не опуская локти слишком низко. **6. Сгибание рук с гантелями сидя**. Сидя прямо, спиной к спинке, держите гантели вдоль тела. Поднимите их вверх до уровня плеч, держа локти у туловища. Медленно опускайте, сохраняя напряжение. **7. Французский жим гантелей сидя или лежа.** Держите один или два гантеля над головой с выпрямленными руками. Согните локти, опуская гантели за голову, затем выпрямите руки, напрягая трицепсы. **8. Гребля с гантелями в опоре.** Встаньте боком к скамье. Опирайтесь одной рукой и коленом на спинку, другой рукой возьмите гантель. Из положения виса поднимите гантель к бедру, держа локоть близко к телу, затем медленно опустите.

CZ

Aby byla zajištěna bezpečnost při cvičení, je třeba kolem cvičebního prostoru **(A, B)** ponechat alespoň 0,6 metru volného prostoru na každé straně, který umožní nouzový sestup z cvičebního zařízení. Pokud vedle stojí jiné cvičební zařízení, lze volný prostor částečně sdílet. Před zahájením cvičení je třeba lavici umístit na stabilní, rovný povrch. Opěradlo se nastavuje v závislosti na typu prováděného cvičení. Sedák se nastavuje tak, aby byla zajištěna stabilní poloha a zabránilo se sklouznutí během cvičení. Po nastavení zvoleného úhlu opěradla a sedáku je třeba zkontrolovat, zda jsou zajišťovací mechanismy pevně zablokovány a nemají vůli. Zátěž je třeba přizpůsobit svým schopnostem, začít s menší zátěží a postupně ji zvyšovat s postupem tréninku. Druhy prováděných cvičení: **1. Tlak s činkami na horizontální lavici**. Lehněte si na lavici tak, aby vaše záda a hýždě přiléhaly k opěradlu. Zvedněte činky nad hrudník ,dlaně směřují dopředu. Pomalu spouštějte činky dolů, až se lokty ocitnou těsně pod linií trupu, a poté je dynamicky vytlačte nahoru. **2. Tlak činek na šikmé lavici (30–45°)**. Nastavte opěradlo pod úhlem, opřete se stabilně, chodidla položte plocho na zem. Ze startovní pozice nad hrudníkem zvedněte činky nahoru a mírně do středu, přičemž kontrolujte dráhu pohybu. Lokty úplně nevyrovnávejte. **3. Tlak činek na šikmé lavici**. Nastavte lavici do mírného sklonu dolů (cca –15°). Zvedněte činky z klece nahoru a veďte je mírně směrem k bokům. Při spouštění udržujte kontrolu. **4. Rozpažování s činkami.** Lehněte si na rovnou nebo šikmou lavici. S mírně ohnutými lokty zvedněte činky nad hrudník a poté roztáhněte paže do stran v širokém oblouku, přičemž cítíte protažení svalů. Poté ramena opět přibližte k sobě. **5. Tlak s činkami v sedě (na ramena)**. Opěradlo nastavte téměř do svislé polohy (80–90°). Držte činky ve výšce uší, zvedněte je nad hlavu a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste lokty spouštěli příliš nízko. **6. Ohýbání paží s činkami v sedě.** Sedněte si rovně, opřete se zády o opěradlo a držte činky podél těla. Zvedněte je do výšky ramen a udržujte lokty u trupu. Pomalu je spouštějte a udržujte napětí. **7. Francouzský tlak s činkami v sedě nebo v leže**. Držte jednu nebo dvě činky nad hlavou s nataženýma rukama. Ohýbejte lokty a spouštějte činky za hlavu, poté narovnejte paže a napněte tricepsy. **8. Veslování s činkou v opoře**. Postavte se bokem k lavičce. Opřete jednu ruku a koleno o opěradlo, druhou rukou uchopte činku. Z pozice visu zvedněte činku k boku, loket držte blízko těla, a poté ji pomalu spusťte.

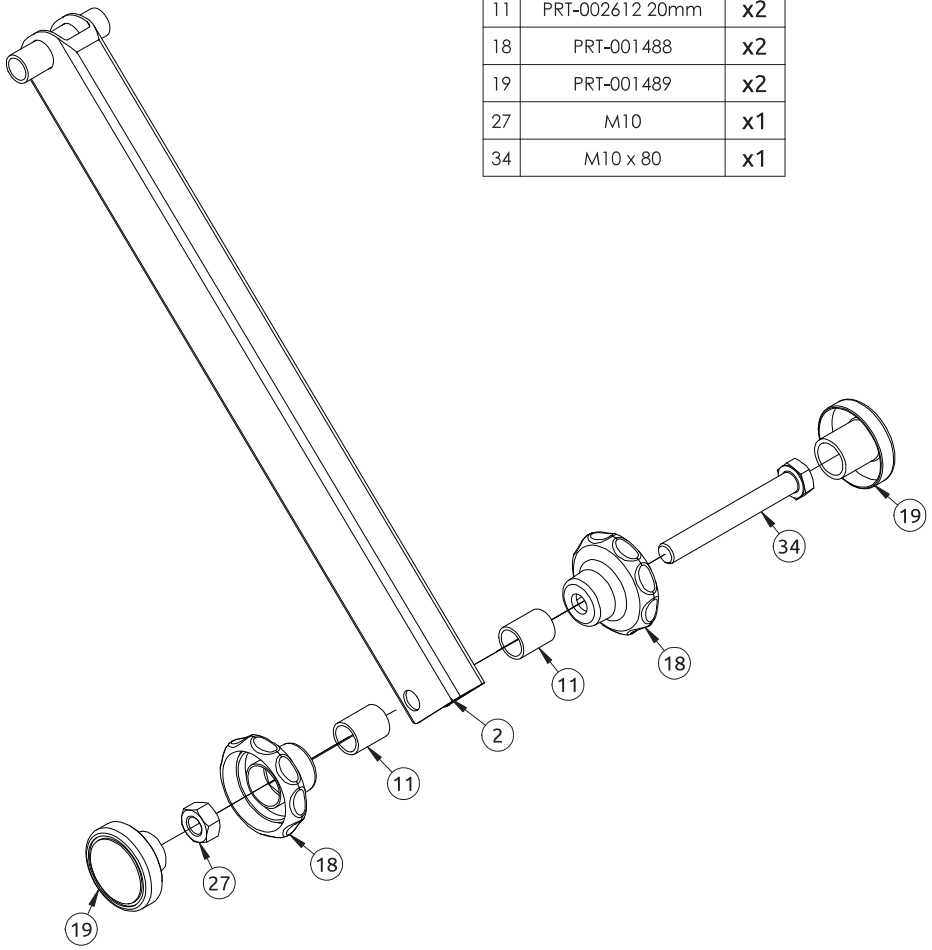
SK

Aby bola zaistená bezpečnosť počas cvičenia, ponechajte aspoň 0,6 metra voľného priestoru na každej strane tréningovej plochy **(A, B)**, aby bolo možné v prípade núdze zosadnúť z cvičebného zariadenia. Ak sa v blízkosti nachádzajú ďalšie cvičebné zariadenia, voľný priestor je možné čiastočne zdieľať. Pred začatím cvičenia umiestnite lavicu na stabilný, rovný povrch. Operadlo sa nastavuje v závislosti od typu vykonávaného cvičenia. Sedadlo sa nastavuje tak, aby bolo zabezpečené stabilné polohovanie a aby sa zabránilo skĺznutiu počas cvičenia. Po nastavení požadovaného uhla operadla a sedadla skontrolujte, či sú aretačné mechanizmy bezpečne zaistené a nemajú žiadnu vôľu. Zaťaženie by malo byť prispôsobené vašim schopnostiam, začínajte s ľahšou váhou a postupne ju zvyšujte v závislosti od pokroku vo tréningu. Druhy cvičení: **1. Tlak s činkami na horizontálnej lavičke.** ľahnite si na lavičku chrbtom a zadkom opretým o operadlo. Zdvihnite činky nad hrudník s dlaňami smerujúcimi dopredu. Pomaly spúšťajte činky, až sa vaše lakte dostanú tesne pod trup, a potom ich dynamicky vytlačte nahor. **2. Tlak s činkami na šikmej lavičke (30-45°)**. Nastavte operadlo do uhla, opierajte sa stabilne o chrbát, chodidlá položte na zem. Z východiskovej polohy nad hrudníkom zdvihnite činky nahor a mierne smerom k tredu, pričom kontrolujte pohyb. Nepreťahujte lakte úplne. **3. Tlak s činkami na sklopnej lavici.** Nastavte lavicu do mierneho sklonu smerom nadol (približne -15°). Zdvihnite činky zo stojana a mierne ich pritiahnite k bokom. Pri spúšťaní udržujte kontrolu. **4. Rozpažovanie s činkami.** ľahnite si na horizontálnu alebo naklonenú lavičku. S mierne ohnutými lakťami zdvihnite činky nad hrudník, potom roztiahnite ruky do strán v širokom oblúku a vnímajte napätie vo svaloch. Potom ramená znova spojte. **5. Tlak s činkami v sede (ramená)**. Nastavte operadlo takmer do vertikálnej polohy (80–90°). Činky držte vo výške uší, zdvihnite ich nad hlavu a vráťte sa do východiskovej polohy bez toho, aby ste lakte spustili príliš nízko. **6. Sedenie s činkami**. Sediac vzpriamene s chrbtom opretým o operadlo, držte činky pozdĺž tela. Zdvihnite ich do výšky ramien, pričom lakte držte blízko trupu. Pomaly ich spúšťajte a udržujte napätie. **7. Francúzsky tlak s činkami v sede alebo v ľahu**. Držte jednu alebo dve činky nad hlavou s vystretými rukami . Ohnite lakte, spustite činky za hlavu, potom vystrite ruky a napnite tricepsy. **8. Veslovanie s činkami v opore**. Postavte sa bokom k lavičke. Opierajte sa jednou rukou a kolenom o lavičku, druhou rukou uchopte činku. Z visiacej polohy zdvihnite činku k bedru, pričom lakte držte blízko tela, a potom ju pomaly spúšťajte.



4	PRT-001434	x2
5	PRT-004919	x2
8	PRT-005431	x1
9	PRT-005643	x1
21	D8	x16
26	M8	x8
32	M8 x 55	x4
33	M8 x 60	x4

2	ASM-001742	x1
11	PRT-002612 20mm	x2
18	PRT-001488	x2
19	PRT-001489	x2
27	M10	x1
34	M10 x 80	x1



6. Flexion des bras avec haltères en position assise. Assis droit, le dos appuyé contre le dossier, tenez les haltères le long du corps. Levez-les à hauteur des épaules en gardant les coudes près du torse. Abaissez-les lentement en maintenant la tension. **7. Développé couché français avec haltères en position assise ou allongée.** Tenez un ou deux haltères au-dessus de votre tête, les bras tendus . Fléchissez les coudes en abaissant les haltères derrière la tête, puis tendez les bras en contractant les triceps. **8. Rameur avec haltères en appui.** Placez-vous de profil par rapport au banc. Appuyez une main et un genou sur le dossier, saisissez l'haltère de l'autre main. À partir de la position suspendue, soulevez l'haltère jusqu'à la hanche en gardant le coude près du corps, puis abaissez-le lentement.

RO

Pentru a asigura siguranța în timpul exercițiilor, lăsați cel puțin 0,6 metri de spațiu liber pe fiecare parte a zonei de antrenament **(A, B)** pentru a permite coborârea de urgență de pe echipamentul de exerciții. Dacă în apropiere se află alte echipamente de exerciții, spațiul liber poate fi parțial împărțit.Înainte de a începe exercițiul, așezați banca pe o suprafață stabilă și plană. Spătarul se reglează în funcție de tipul de exercițiu efectuat. Scaunul se reglează pentru a asigura o poziție stabilă și pentru a preveni alunecarea în timpul exercițiului. După setarea unghiului dorit al spătarului și al scaunului, verificați dacă mecanismele de blocare sunt blocate în siguranță și nu au joc. Sarcina trebuie ajustată în funcție de abilitățile dvs., începând cu o greutate mai mică și crescând-o treptat pe măsură ce antrenamentul progresează. Tipuri de exerciții: **1. Presă cu gantere pe o bancă orizontală.** Întindeți-vă pe bancă cu spatele și fesele lipite de spătar. Ridicați ganterele deasupra pieptului cu palmele orientate în față. Coborâți încet halterele până când coatele sunt chiar sub trunchi, apoi împingeți-le în sus în mod dinamic. **2. Presă cu haltere pe o bancă înclinată (30-45°)**. Setați spătarul la un unghi, lăsați-vă pe spate în mod constant, cu picioarele pe sol. Din poziția inițială deasupra pieptului, ridicați halterele în sus și ușor spre centru, controlând mișcarea. Nu îndreptați complet coatele. **3. Presă cu haltere pe o bancă înclinată.** Setați banca la un unghi ușor descendent (aproximativ -15°). Ridicați halterele de pe suport, aducându-le ușor spre șolduri. Mențineți controlul atunci când le coborâți. **4. Fluturări cu haltere**. Întindeți-vă pe o bancă orizontală sau înclinată. Cu coatele ușor îndoite, ridicați halterele deasupra pieptului, apoi întindeți brațele în lateral într-un arc larg, simțind întinderea mușchilor. Apoi aduceți brațele din nou împreună. **5. Presă cu haltere din poziție șezând (umeri)**. Setați spătarul aproape vertical (80-90°). Ținând halterele la nivelul urechilor, împingeți-le deasupra capului și reveniți la poziția inițială fără a lăsa coatele să coboare prea jos. **6. Flexii cu haltere din poziție șezând**. Așezat cu spatele drept pe spătar, țineți halterele de-a lungul corpului. Ridicați-le până la înălțimea umerilor, ținând coatele aproape de trunchi. Coborâți-le încet, menținând tensiunea. **7. Presă cu haltere franceză în poziție șezând sau culcat.** Țineți unul sau două gantere deasupra capului, cu brațele întinse. Îndoiți coatele, coborând ganterele în spatele capului, apoi întindeți brațele, tensionând tricepsul. **8. Rânduri cu gantere în sprijin**. Stați lateral față de bancă. Așezați un braț și un genunchi pe bancă, apucați haltera cu cealaltă mână. Din poziția suspendată, ridicați haltera până la șold, ținând cotul aproape de corp, apoi coborâți-o încet.

IT

Per garantire la sicurezza durante l'allenamento, è necessario lasciare almeno 0,6 metri di spazio libero su ogni lato dell'area di allenamento **(A, B)** per consentire la discesa di emergenza dall'attrezzo. Se accanto è presente un altro attrezzo, lo spazio libero può essere parzialmente condiviso. Prima di iniziare l'allenamento, posizionare la panca su una superficie stabile e piana. Lo schienale va regolato in base al tipo di esercizio eseguito. **I**l sedile va regolato in modo da garantire una posizione stabile e impedire lo scivolamento durante l'allenamento. Dopo aver impostato l'angolo desiderato dello schienale e del sedile, è necessario verificare che i meccanismi di bloccaggio siano saldamente bloccati e non presentino gioco. **I**l carico deve essere adeguato alle proprie capacità, iniziando con un peso minore e aumentandolo gradualmente con il progredire dell'allenamento. Tipi di esercizi eseguiti: **1. Distensione dei manubri su panca orizzontale**. Sdraiarsi sulla panca con la schiena e i glutei aderenti allo schienale. Sollevare i manubri sopra il torace ,con le mani rivolte in avanti. Abbassare lentamente i manubri fino a quando i gomiti si trovano appena sotto la linea del busto, quindi spingerli dinamicamente verso l'alto. **2. Distensione con manubri su panca inclinata positiva (30-45°)** . Regolare lo schienale in posizione inclinata, appoggiarsi stabilmente, con i piedi piatti a terra. Dalla posizione di partenza sopra la gabbia, sollevare i manubri verso l'alto e leggermente verso il centro, controllando il percorso del movimento. Non raddrizzare completamente i gomiti. **3. Distensione dei manubri su panca inclinata negativa**. **I**mpostare la panca con una leggera inclinazione verso il basso (circa -15°). Sollevare i manubri dalla gabbia verso l'alto, portandoli leggermente verso i fianchi. Mantenere il controllo durante la discesa. **4. Distensioni con manubri.** Sdraiati su una panca orizzontale o inclinata. Con i gomiti leggermente piegati, solleva i manubri sopra il torace, quindi allarga le braccia ai lati con un ampio arco, sentendo l'allungamento dei muscoli. Quindi avvicina nuovamente le braccia. **5. Distensioni con manubri da seduti (sulle spalle)**. **I**mposta lo schienale in posizione quasi verticale (80-90°). Tenendo i manubri all'altezza delle orecchie, spingili verso l'alto sopra la testa e torna alla posizione di partenza senza abbassare troppo i gomiti . **6. Flessione delle braccia con manubri da seduti**. Seduto con la schiena dritta e appoggiata allo schienale, tieni i manubri lungo il corpo. Sollevali all'altezza delle spalle, mantenendo i gomiti vicini al busto. Abbassali lentamente, mantenendo la tensione. **7. Distensione francese con manubri da seduti o da sdraiati.** Tenete uno o due manubri sopra la testa con le braccia tese . Piegate i gomiti, abbassando i manubri dietro la testa, quindi distendete le braccia, tendendo i tricipiti. **8. Rematore con manubri in appoggio**. Posizionatevi di lato rispetto alla panca. Appoggia una mano e un ginocchio sullo schienale, con l'altra mano afferra il manubrio. Da una posizione di sospensione, solleva il manubrio fino all'anca, tenendo il gomito vicino al corpo, quindi abbassalo lentamente.

ES

Ohutuse tagamiseks treeningu ajal tuleb treeninguala **(A, B)** ümber jätta vähemalt 0,6 meetrit vaba ruumi igast küljest, et võimaldada treeningseadmelt hädajuhul mahatulekut. Kui kõrval asub teine treeningseade, võib vaba ruumi osaliselt jagada.Enne treeningu alustamist tuleb pink asetada stabiilsele, tasasele pinnale. Seljatugi reguleeritakse vastavalt teostatava harjutuse liigile. **I**stet reguleeritakse nii, et tagada stabiilne asend ja vältida libisemist treeningu ajal. Pärast seljatoe ja istme soovitud nurga seadistamist tuleb kontrollida, kas lukustusmehhanismid on kindlalt lukustatud ja ei ole lõtku. Koormus tuleb valida vastavalt oma võimetele, alustades väiksemast kaalust ja suurendades seda järk-järgult treeningu edenedes. Harjutuste liigid: **1. Kangi surumine horisontaalsel pingil**. Asetage end pingile selg ja tuharad vastu seljatuge. Tõstke kangid rindkere kohale , käed suunatud ettepoole. Laske kangid aeglaselt alla, kuni küünarnukid on veidi allpool rindkere joont, ja tõstke need seejärel jõuliselt üles. **2. Kangide surumine kaldpinnal (30–45°).** Seadke seljatugi kaldeni, toetuge kindlalt, jalad maas. Tõstke kangid algasendist rinnakorvi kohale ja veidi keskele, kontrollides liikumist. Ärge sirutage küünarnukke täielikult. **3. Kangi surumine kaldpinkil.** Seadke pink kergelt allapoole kaldu (u. –15°). Tõstke hantlid rinnakorvist üles, juhtides neid kergelt puusade suunas. Säilitage kontroll langetamisel. **4. Hantlitega laienemised**. Asetage end horisontaalsele või kaldpinnalisele pingile. Kergelt painutatud küünarnukkidega tõstke hantlid rindkere kohale ja seejärel sirutage käed laiali, tundes lihaste venitust. Seejärel tõstke käed uuesti kokku. **5. Kangi surumine istudes (õlgadele)**. Seadke seljatugi peaaegu vertikaalsesse asendisse (80–90°). Hoides hantleid kõrva kõrgusel, suruge need pea kohale ja naaske algasendisse, ilma et küünarnukid langeksid liiga madalale. **6. Kükitamine hantlitega istudes. I**studes sirgelt, selg toetatud seljatoele, hoidke hantleid keha ääres. Tõstke need õlgade kõrgusele, hoides küünarnukid keha ääres. Laske aeglaselt alla, hoides pinget. **7. Prantsuse hantlite surumine istudes või lamades.** Hoia üks või kaks hantlit pea kohal sirgete kätel. Painuta küünarnukid, langetades hantlid pea taha, seejärel siruta käed, pingutades tricepsi. **8. Rinnalihaste treenimine kangiga.** Asu küljega pinki poole. Toeta üks käsi ja põlv pingi seljatoele, teise käega haara kang. Riputusasendist tõsta kang puusani, hoides küünarnuki keha lähedal, seejärel langeta aeglaselt.

NL

Om de veiligheid tijdens het trainen te garanderen, moet er rondom de trainingsruimte **(A, B)** aan elke kant minimaal 0,6 meter vrije ruimte worden gelaten, zodat u in geval van nood van het trainingsapparaat kunt afstappen. Als er naast het apparaat nog andere trainingsapparaten staan, kan de vrije ruimte gedeeltelijk worden gedeeld. Zet de bank voor aanvang van de training op een stabiele, vlakke ondergrond. De rugleuning wordt ingesteld afhankelijk van het soort oefening dat wordt uitgevoerd. De zitting wordt zo ingesteld dat een stabiele houding wordt gegarandeerd en wegglijden tijdens de training wordt voorkomen. Nadat u de gewenste hoek van de rugleuning en de zitting hebt ingesteld, moet u controleren of de vergrendelingsmechanismen goed zijn vergrendeld en geen speling hebben. Pas de belasting aan uw mogelijkheden aan, begin met een lager gewicht en verhoog dit geleidelijk naarmate de training vordert. Soorten oefeningen: **1. Bankdrukken met halters op een horizontale bank**. Ga op de bank liggen met uw rug en billen tegen de rugleuning. Til de halters boven uw borstkas , met uw handen naar voren gericht. Laat de halters langzaam zakken tot je ellebogen zich net onder de lijn van je romp bevinden en duw ze vervolgens krachtig omhoog. **2. Dumbbell press op een positieve schuine bank (30-45°).** Zet de rugleuning in een hoek, leun stevig tegen de rugleuning en zet je voeten plat op de grond. Til vanuit de startpositie boven de borstkas de halters omhoog en lichtjes naar het midden, waarbij u de beweging controleert. Strek uw ellebogen niet volledig. **3. Drukken van halters op een negatieve schuine bank**. Zet de bank in een lichte neerwaartse helling (ongeveer -15°). Til de halters van de halterbank omhoog en breng ze iets naar uw heupen. Houd controle tijdens het laten zakken. **4. Dumbbell flyes. Ga op een horizontale of schuine bank liggen** . Til met licht gebogen ellebogen de halters boven je borstkas en spreid je armen vervolgens in een brede boog naar de zijkanten, waarbij je de spieren voelt strekken. Breng vervolgens je armen weer naar elkaar toe. **5. Drukken met halters in zittende houding (op de schouders)**. Zet de rugleuning bijna verticaal (80-90°). Houd de halters ter hoogte van je oren, druk ze omhoog boven je hoofd en keer terug naar de beginpositie zonder je ellebogen te laag te laten zakken.

PL

Aby zapewnić bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, wokół przestrzeni treningowej **(A,B)** należy pozostawić co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni z każdej strony pozwalające na awaryjne zejście ze sprzętu do ćwiczeń. Jeśli obok stoi inny sprzęt do ćwiczeń, wolną przestrzeń można częściowo współdzielić.
Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy ustawić ławkę na stabilnym, równym podłożu. Oparcie ustawia się w zależności od rodzaju wykonywanego ćwiczenia. Siedzisko reguluje się tak, aby zapewnić stabilną pozycję i zapobiec zsuwaniu się podczas ćwiczeń. Po ustawieniu wybranego kąta oparcia i siedziska trzeba sprawdzić, czy mechanizmy blokujące są pewnie zablokowane i nie mają luzów. Obciążenie należy dobrać do swoich możliwości, zaczynając od mniejszego ciężaru i zwiększając go stopniowo wraz z postępem treningu.
Rodzaje wykonywanych ćwiczeń: **1. Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej.** Połóż się na ławce z plecami i pośladkami przylegającymi do oparcia. Unieś hantle nad klatkę piersiową, dłonie skierowane do przodu. Powoli opuszczaj hantle w dół, aż łokcie znajdą się tuż poniżej linii tułowia, po czym dynamicznie wypchnij je w górę. **2. Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej dodatniej (30–45°)**. Ustaw oparcie pod kątem, oprzyj się stabilnie, stopy płasko na ziemi. Z pozycji startowej nad klatką unoś hantle w górę i lekko do środka, kontrolując tor ruchu. Nie prostuj łokci całkowicie. **3. Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej ujemnej.** Ustaw ławkę w lekkim nachyleniu w dół (ok. –15°). Unieś hantle z klatki w górę, prowadząc je lekko w stronę bioder. Zachowaj kontrolę przy opuszczaniu. **4. Rozpiętki z hantlami.** Połóż się na ławce poziomej lub skośnej. Z lekko ugiętymi łokciami unieś hantle nad klatkę piersiową, po czym rozłóż ramiona na boki w szerokim łuku, czując rozciągnięcie mięśni. Następnie zbliż ramiona z powrotem do siebie. **5. Wyciskanie hantli siedząc (na barki).** Ustaw oparcie niemal pionowo (80–90°). Trzymając hantle na wysokości uszu, wypychaj je w górę nad głowę i wracaj do pozycji wyjściowej bez opadania łokci zbyt nisko. **6. Uginanie ramion z hantlami siedząc.** Siedząc prosto, z plecami opartymi o oparcie, trzymaj hantle wzdłuż ciała. Unieś je w górę do wysokości barków, utrzymując łokcie przy tułowiu. Powoli opuszczaj, utrzymując napięcie. **7. Francuskie wyciskanie hantli siedząc lub leżąc.** Trzymaj jeden lub dwa hantle nad głową z wyprostowanymi ramionami. Zginaj łokcie, opuszczając hantle za głowę, następnie prostuj ramiona, napinając tricepsy. **8. Wiosłowanie hantlem w podporze.** Ustaw się bokiem do ławki. Oprzyj jedną rękę i kolano na oparciu, drugą ręką chwyć hantel. Z pozycji zwisu unieś hantel do biodra, prowadząc łokieć blisko ciała, a następnie powoli opuść.

DE

Um die Sicherheit während des Trainings zu gewährleisten, sollte um den Trainingsbereich **(A, B)** herum auf jeder Seite mindestens 0,6 Meter Freiraum gelassen werden, damit Sie im Notfall vom Trainingsgerät heruntersteigen können. Wenn daneben ein anderes Trainingsgerät steht, kann der Freiraum teilweise gemeinsam genutzt werden.
Stellen Sie die Bank vor Beginn des Trainings auf einen stabilen, ebenen Untergrund. Die Rückenlehne wird je nach Art der ausgeführten Übung eingestellt. Der Sitz wird so eingestellt, dass eine stabile Position gewährleistet ist und ein Verrutschen während des Trainings verhindert wird. Nachdem Sie den gewünschten Winkel der Rückenlehne und des Sitzes eingestellt haben, müssen Sie überprüfen, ob die Verriegelungsmechanismen sicher verriegelt sind und kein Spiel haben. Die Belastung sollte Ihren Fähigkeiten angepasst werden, wobei Sie mit einem geringeren Gewicht beginnen und es im Laufe des Trainings schrittweise erhöhen sollten.
Arten der durchgeführten Übungen: **1. Bankdrücken mit Hanteln auf einer horizontalen Bank.** Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Gesäß an die Rückenlehne der Bank. Heben Sie die Hanteln über die Brust, die Handflächen zeigen nach vorne. Senken Sie die Hanteln langsam ab, bis sich Ihre Ellbogen knapp unterhalb Ihrer Brust befinden, und drücken Sie sie dann dynamisch nach oben. **2. Bankdrücken auf einer positiven Schrägbank (30–45°)**. Stellen Sie die Rückenlehne schräg ein, stützen Sie sich stabil ab und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Heben Sie die Hanteln aus der Ausgangsposition über der Brust nach oben und leicht zur Mitte, wobei Sie die Bewegungsbahn kontrollieren. Strecken Sie die Ellbogen nicht vollständig durch. **3. Bankdrücken mit Hanteln auf einer negativen Schrägbank**. Stellen Sie die Bank leicht nach unten geneigt ein (ca. –15°). Heben Sie die Hanteln aus dem Käfig nach oben und führen Sie sie leicht in Richtung Hüfte. Behalten Sie beim Absenken die Kontrolle. **4. Fliegende mit Hanteln**. Legen Sie sich auf eine horizontale oder schräge Bank. Heben Sie die Hanteln mit leicht gebeugten Ellbogen über die Brust und strecken Sie dann die Arme in einem weiten Bogen zur Seite, sodass Sie eine Dehnung der Muskeln spüren. Bringen Sie dann die Arme wieder zusammen. **5. Hanteldrücken im Sitzen (auf die Schultern).** Stellen Sie die Rückenlehne fast senkrecht (80–90°) ein. Halten Sie die Hanteln auf Ohrhöhe und drücken Sie sie über den Kopf nach oben. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück, ohne die Ellbogen zu tief sinken zu lassen. **6. Armbeugen mit Hanteln im Sitzen**. Sitzen Sie aufrecht mit dem Rücken an der Rückenlehne und halten Sie die Hanteln entlang des Körpers. Heben Sie sie bis auf Schulterhöhe an und halten Sie dabei die Ellbogen am Körper. Senken Sie sie langsam ab und halten Sie dabei die Spannung aufrecht. **7. Französisches Hanteldrücken im Sitzen oder Liegen**. Halten Sie eine oder zwei Hanteln mit gestreckten Armen über dem Kopf. Beugen Sie die Ellbogen und senken Sie die Hanteln hinter den Kopf, dann strecken Sie die Arme und spannen Sie die Trizeps an. **8. Rudern mit Hanteln in der Stützposition**. Stellen Sie sich seitlich zur Bank. Stützen Sie eine Hand und ein Knie auf der Bank ab und greifen Sie mit der anderen Hand die Hantel. Heben Sie die Hantel aus der Hängeposition bis zur Hüfte an, wobei Sie den Ellbogen nah am Körper halten, und senken Sie sie dann langsam wieder ab.

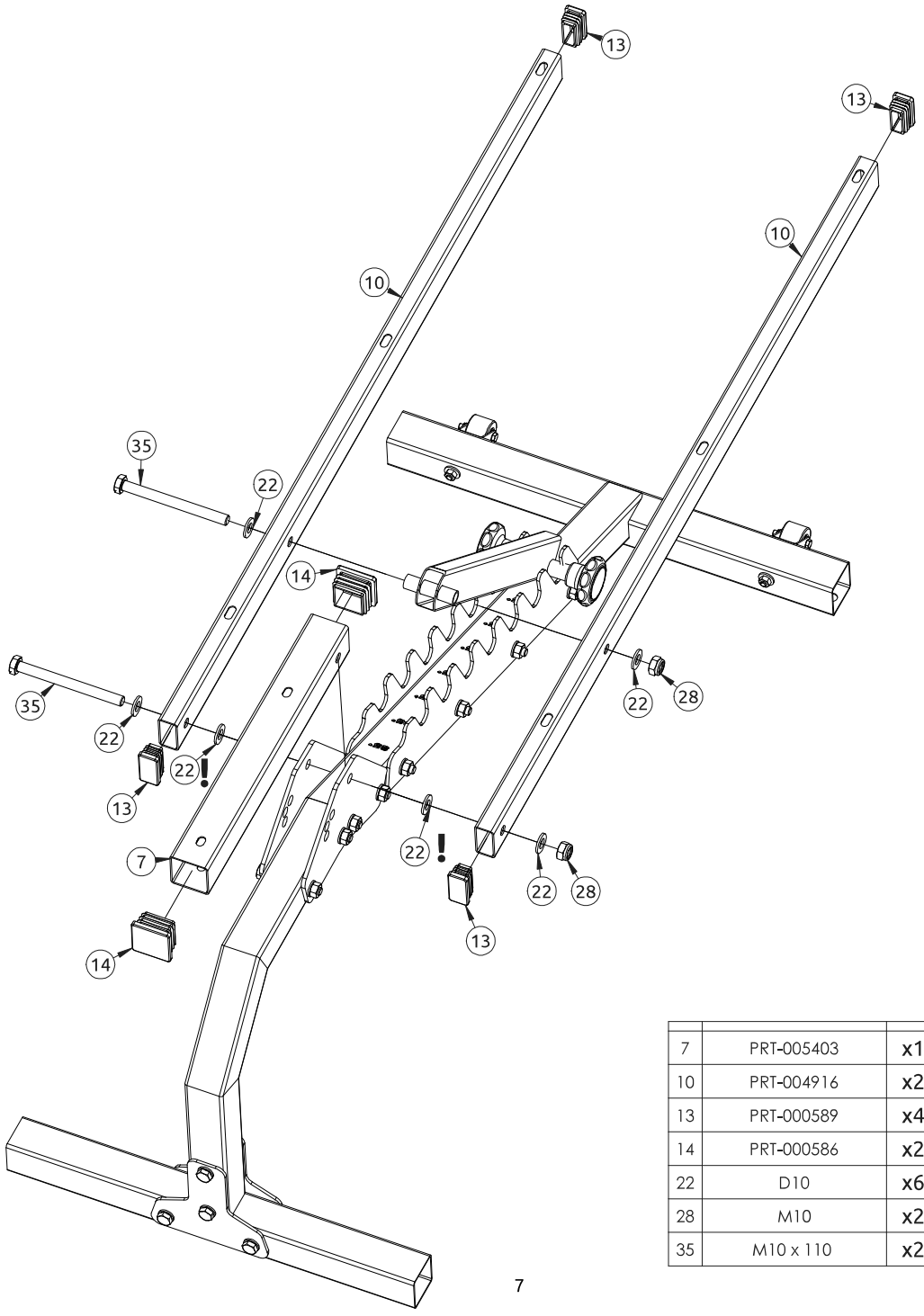
EN

To ensure safety during exercise, leave at least 0.6 meters of free space on each side of the training area **(A, B)** to allow for emergency dismounting from the exercise equipment. If there is other exercise equipment nearby, the free space can be partially shared.
Before starting the exercise, place the bench on a stable, level surface. The backrest is adjusted depending on the type of exercise being performed. The seat is adjusted to ensure a stable position and prevent slipping during exercise. After setting the desired angle of the backrest and seat, check that the locking mechanisms are securely locked and have no play. The load should be adjusted to your abilities, starting with a lighter weight and increasing it gradually as your training progresses.
Types of exercises: **1. Dumbbell press on a horizontal bench.** Lie down on the bench with your back and buttocks against the backrest. Lift the dumbbells above your chest, palms facing forward. Slowly lower the dumbbells until your elbows are just below your torso, then push them up dynamically. **2. Dumbbell press on an incline bench (30-45°)**. Set the backrest at an angle, lean back steadily, feet flat on the ground. From the starting position above your chest, lift the dumbbells up and slightly toward the center, controlling the movement. Do not straighten your elbows completely. **3. Dumbbell press on a decline bench.** Set the bench at a slight downward angle (approx. -15°). Lift the dumbbells from the rack, bringing them slightly toward your hips. Maintain control as you lower them. **4. Dumbbell flyes.** Lie down on a flat or incline bench. With your elbows slightly bent, lift the dumbbells above your chest, then spread your arms out to the sides in a wide arc, feeling the stretch in your muscles. Then bring your arms back together. **5. Seated dumbbell press (shoulders)**. Set the backrest almost vertically (80-90°). Holding the dumbbells at ear level, push them up above your head and return to the starting position without letting your elbows drop too low. **6. Seated dumbbell curls.** Sitting upright with your back against the backrest, hold the dumbbells along your body. Lift them up to shoulder height, keeping your elbows close to your torso. Lower them slowly, maintaining tension. **7. French dumbbell press sitting or lying down.** Hold one or two dumbbells above your head with your arms straight. Bend your elbows, lowering the dumbbells behind your head, then straighten your arms, tensing your triceps. **8. Dumbbell row in support.** Stand sideways to the bench. Rest one hand and knee on the backrest, grab the dumbbell with the other hand. From a hanging position, lift the dumbbell to your hip, keeping your elbow close to your body, then slowly lower it.

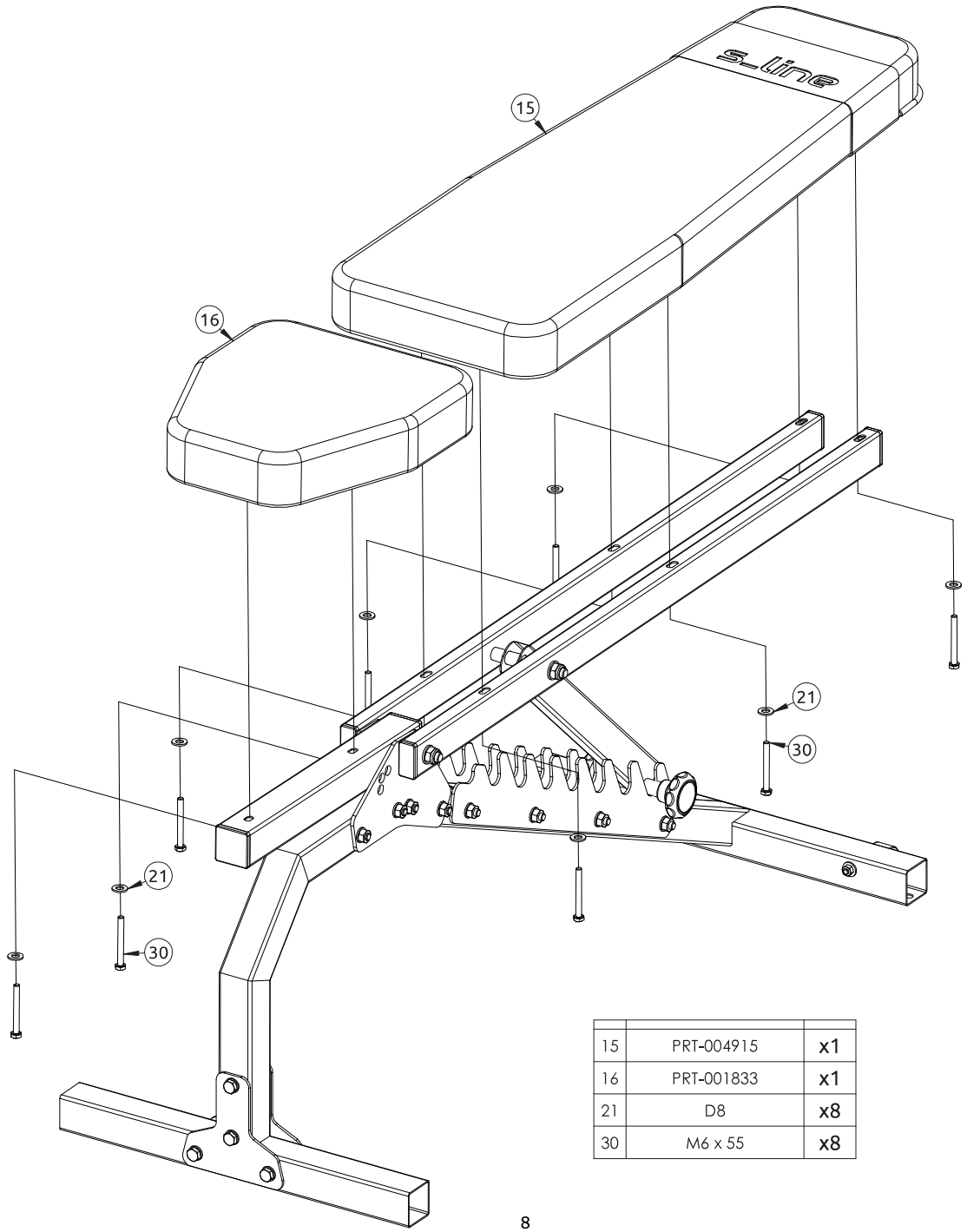
FR

Pour garantir la sécurité pendant les exercices, il convient de laisser au moins 0,6 mètre d'espace libre de chaque côté de l'espace d'entraînement **(A, B)** afin de pouvoir descendre rapidement de l'appareil en cas d'urgence. Si un autre appareil d'entraînement se trouve à proximité, l'espace libre peut être partiellement partagé.
Avant de commencer l'entraînement, placez le banc sur une surface stable et plane. Le dossier doit être réglé en fonction du type d'exercice effectué. Le siège doit être réglé de manière à assurer une position stable et à éviter tout glissement pendant l'entraînement. Une fois l'angle du dossier et du siège réglé, vérifiez que les mécanismes de verrouillage sont bien bloqués et qu'ils ne présentent pas de jeu. Adaptez la charge à vos capacités, en commençant par un poids plus faible et en l'augmentant progressivement au fur et à mesure de votre progression.
Types d'exercices effectués : **1. Développé couché avec haltères sur banc horizontal**. Allongez-vous sur le banc, le dos et les fesses contre le dossier. Soulevez les haltères au-dessus de votre poitrine, les mains tournées vers l'avant. Abaissez lentement les haltères jusqu'à ce que vos coudes se trouvent juste en dessous de la ligne du torse, puis poussez-les dynamiquement vers le haut. **2. Développé couché avec haltères sur banc incliné positif (30-45°)**. Réglez le dossier à un angle, appuyez-vous fermement, les pieds à plat sur le sol. À partir de la position de départ au-dessus de la cage thoracique, soulevez les haltères vers le haut et légèrement vers le centre, en contrôlant le mouvement. Ne tendez pas complètement les coudes. **3. Développé couché avec haltères sur banc incliné négatif**. Réglez le banc avec une légère inclinaison vers le bas (environ -15°). Soulevez les haltères de la cage vers le haut, en les guidant légèrement vers les hanches. Gardez le contrôle lors de la descente. **4. Écartés avec haltères**. Allongez-vous sur un banc horizontal ou incliné. Les coudes légèrement fléchis, soulevez les haltères au-dessus de la poitrine, puis écartez les bras sur les côtés en formant un large arc, en sentant l'étirement des muscles. Rapprochez ensuite vos bras l'un de l'autre. **5. Développé couché avec haltères (sur les épaules)**. Réglez le dossier presque à la verticale (80-90°). En tenant les haltères à hauteur des oreilles, poussez-les vers le haut au-dessus de la tête et revenez à la position de départ sans laisser les coudes descendre trop bas.

Montageanleitung / Assembly / Montageanleitung / Montážní návod / Schemat montażu / Инструкция по монтажу / Instruction d'installation

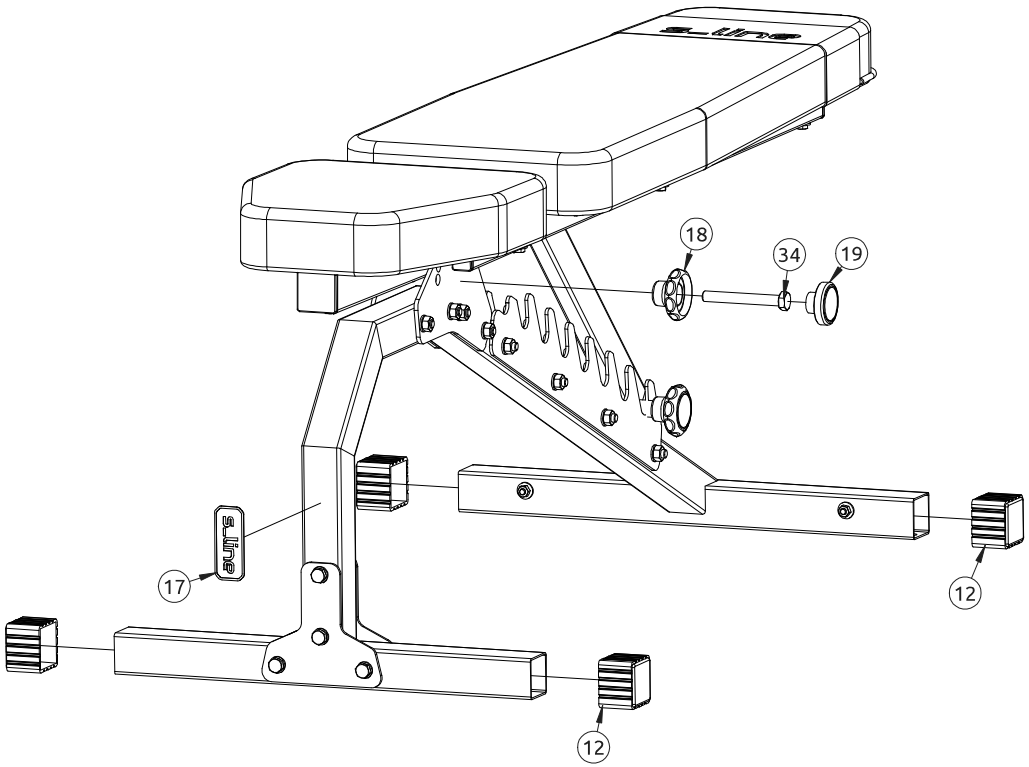


7	PRT-005403	x1
10	PRT-004916	x2
13	PRT-000589	x4
14	PRT-000586	x2
22	D10	x6
28	M10	x2
35	M10 x 110	x2



15	PRT-004915	x1
16	PRT-001833	x1
21	D8	x8
30	M6 x 55	x8

Montageanleitung / Assembly / Montageanleitung / Montážní návod /
Schemat montażu / Инструкция по монтажу / Instruction d'installation



12	PRT-000816	x4
17	PRT-004917	x1
18	PRT-001488	x1
19	PRT-001489	x1
34	M10 x 80	x1

