SPORT-TEC Physio & Fitness

www.sport-tec.de

SPORT-TEC HANTELBANK

ANLEITUNG

Art.-Nr. 30062· Kategorie: Hantelbänke

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Verstellbare Hantelbank Solid - das perfekte Trainingsgerät für Ihr Zuhause!

Die Sport-Tec Hantelbank Solid überzeugt insbesondere durch ihre vielfältigen und einfachen Einstellmöglichkeiten und ihre hohe Belastbarkeit.

Der massive Stahlrahmen und eine mögliche Belastung bis 300 kg sorgen dafür, dass die Hantelbank auch besonders anspruchsvollen Trainingseinheiten mit hohen Gewichten standhält.

Die Hantelbank soll nicht immer an der gleichen Stelle stehen? Kein Problem! Sie lässt sich trotz ihrem massiven Gewicht bequem und einfach bewegen. Die Hantelbank kann an einem Griff angehoben und mit den integrierten Transportrollen verschoben werden.

Durch die 4-fach verstellbare Sitzfläche, die 7-fach verstellbare Rückenlehne und die stufenlos verstellbaren Beinpolster eignet sich die Hantelbank für klassisches Bankdrücken, aber auch für Sit-Ups, Trizeps-Übungen, Dips an der Hantelbank und Bauch-Workouts. Mit wenigen Handgriffen können Sie die Hantelbank vor oder zwischen dem Training einstellen.

Viel Spaß beim Training!

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung der Hantelbank zu Verletzungen führen kann.

Die Hantelbank ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von der Hantelbank fern und lassen Sie Kinder auf keinen Fall unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Hantelbank.

Überprüfen Sie die Hantelbank vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen und alle Teile richtig befestigt sind. Eine beschädigte Hantelbank darf nicht weiter verwendet werden, da sie Verletzungen verursachen kann.

Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass die Hantelbank sicher auf einem geeigneten Untergrund steht. Der Untergrund sollte eben, belastbar und fest sein.

Halten Sie vor der erstmaligen Benutzung der Hantelbank Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob das Training mit der Hantelbank für Sie geeignet ist und in welchem Umfang ein Training erfolgen darf.

Wenn Sie sich unwohl fühlen, krank oder angeschlagen sind, darf nicht trainiert werden. Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt oder Therapeuten.

Die Hantelbank ist unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness zu verwenden. Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungsniveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Beginnen Sie Ihr Training nie mit maximaler Belastung, sondern steigern Sie sich langsam.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.

Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.

Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung der Hantelbank keine Hindernisse befinden und Sie Dritte während des Trainings nicht gefährden.

Die Hantelbank darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.

Achten Sie beim Verschieben und Abstellen der Hantelbank darauf, dass sich keine Gegenstände oder Körperteile unter dem Gerät befinden.

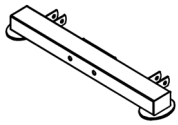
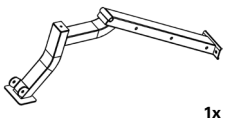
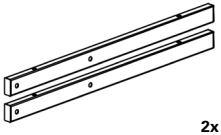
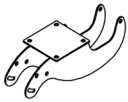
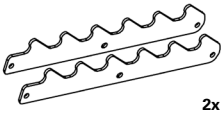
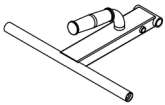
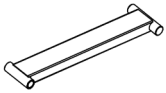
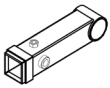
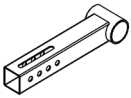
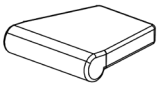
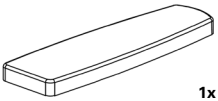
Die maximale Belastbarkeit von 300 kg darf nicht überschritten werden.

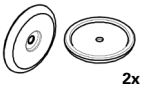
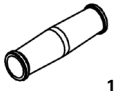
Nur für den Heimgebrauch geeignet.

LIEFERUMFANG

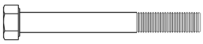
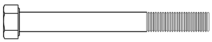
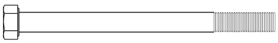
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
❶	Sport-Tec Hantelbank Solid	1x

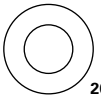
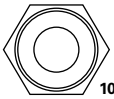
EINZELTEILE ABBILDUNG

Ⓐ Hintere Basis  1x	Ⓑ Hauptrahmen  1x	Ⓒ Rückenlehnenstütze  2x	Ⓓ Sitzstütze  1x
Ⓔ Verstellplatte  2x	Ⓕ Beinverlängerung  1x	Ⓖ Rückenlehnenverstellung  1x	Ⓗ Einsteller (außen)  1x
Ⓘ Sitzverstellung  1x	Ⓙ Sitz  1x	Ⓚ Rückenlehne  1x	Ⓛ Schaumstoffrolle 2x

Ⓜ Rollenabdeckung  2x	Ⓝ Gummipuffer 1x	Ⓞ Rad 2x	Ⓟ Knauf (M16) 1x	Ⓠ Hülse (50) 4x	Ⓡ Hülse (25) 6x
Ⓢ 1x Griff  1x	Ⓣ Endkappe (25-50) 4x	Ⓤ Endkappe (50-70) 2x	Ⓥ Kunststoffhülse 1x	Ⓦ Bodenschoner (O) 2x	Ⓧ Bodenschoner (S) 1x

MONTAGEMATERIAL ABBILDUNG

① Schraube (M10x20) 4x	② Schraube (M10x25) 2x	③ Schraube (M8x40) 2x
④ Schraube (M10x65) 4x	⑤ Schraube (M10x105) 1x	⑥ Schraube (M12x90)  2x
⑦ Schraube (M12x95)  4x	⑧ Schraube (M12x110) 2x	⑨ Schraube (M12x160)  2x

⑩ Unterlegscheibe (M8) 4x	⑪ Unterlegscheibe (M10) 12x	⑫ Unterlegscheibe (M12)  20x	⑬ Sicherungs-mutter (M8) 2x	⑭ Sicherungs-mutter (M10) 1x	⑮ Sicherungs-mutter (M12)  10x

MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Prüfen Sie zu Beginn, ob alle Einzelteile im Lieferumfang enthalten sind und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen. Bei Beanstandungen kontaktieren Sie uns bitte unmittelbar.

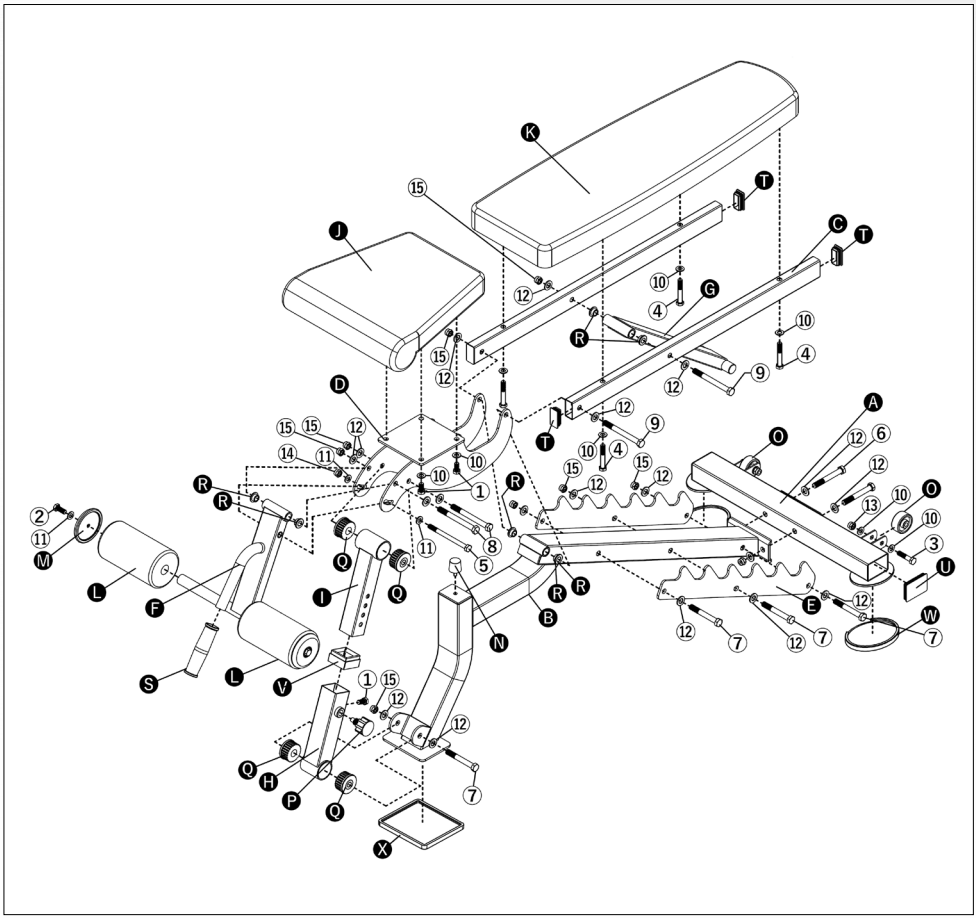
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

Aus Sicherheitsgründen werden zum Aufbau der Hantelbank zwei Personen benötigt. Stellen Sie sicher, dass sich während des Aufbaus keine weiteren Personen in unmittelbarer Nähe der Hantelbank aufhalten.

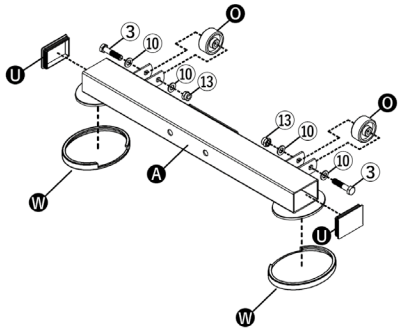
Um Verletzungen zu vermeiden achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger nicht zwischen den Einzelteilen einklemmen.

Um Ihren Bodenbelag vor Druckstellen und Verschmutzungen zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, empfehlen wir die Verwendung einer Bodenschutzmatte.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

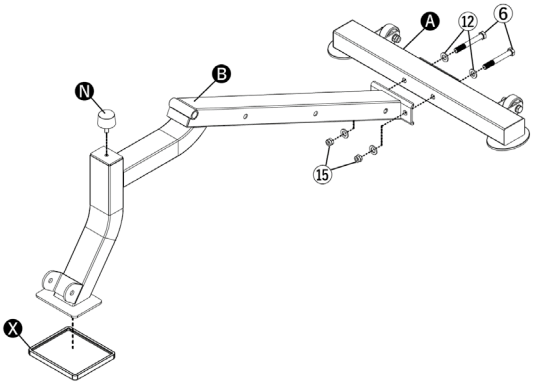


SCHRITT 1



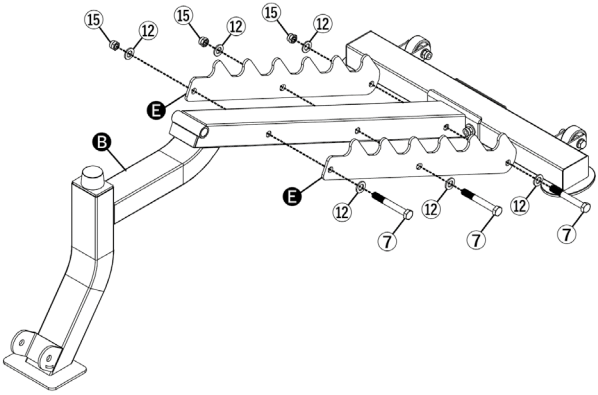
1. Befestigen Sie die beiden Räder Ⓞ mit zwei Schrauben (M8x40) ③, vier Unterlegscheiben (M8) ⑩ und zwei Sicherungsmuttern (M8) ⑬ an der hinteren Basis Ⓐ.
2. Befestigen Sie die beiden Endkappen (50-70) Ⓤ an den Enden der hinteren Basis Ⓐ.
3. Stecken Sie die Bodenschoner (O) Ⓦ auf die Füße der hinteren Basis Ⓐ.

SCHRITT 2



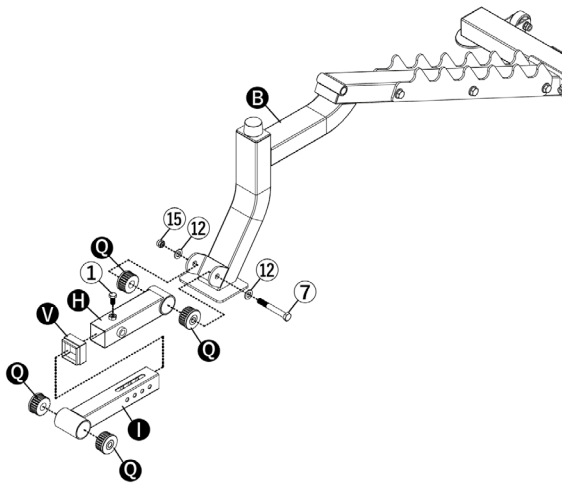
1. Stellen Sie den Hauptrahmen Ⓑ aufrecht auf den Boden.
2. Befestigen Sie die hintere Basis Ⓐ mit zwei Schrauben (M12x90) ⑥, vier Unterlegscheiben (M12) ⑫ und zwei Sicherungsmuttern (M12) ⑮ am Hauptrahmen Ⓑ.
3. Schrauben Sie den Gummipuffer Ⓝ in die obere Platte des Hauptrahmens Ⓑ.
4. Stecken Sie den Bodenschoner (S) Ⓧ auf das Fußteil des Hauptrahmens Ⓑ.

SCHRITT 3



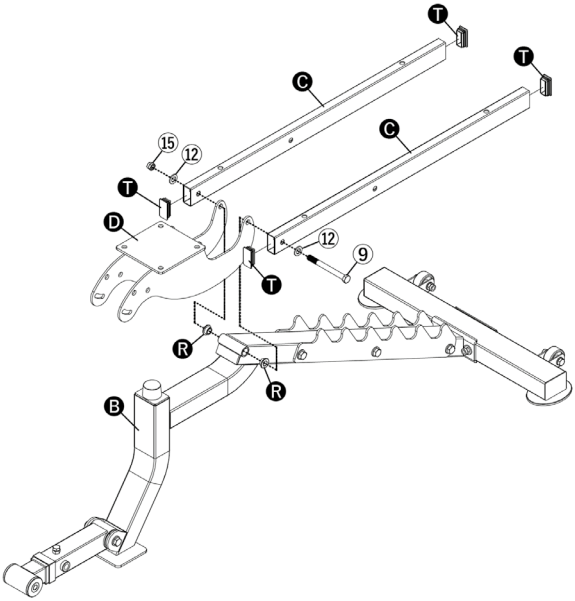
1. Befestigen Sie die beiden Verstellplatten Ⓔ mit drei Schrauben (M12x95) ⑦, sechs Unterlegscheiben (M12) ⑫ und drei Sicherungsmuttern (M12) ⑮ am Hauptrahmen Ⓑ.

SCHRITT 4



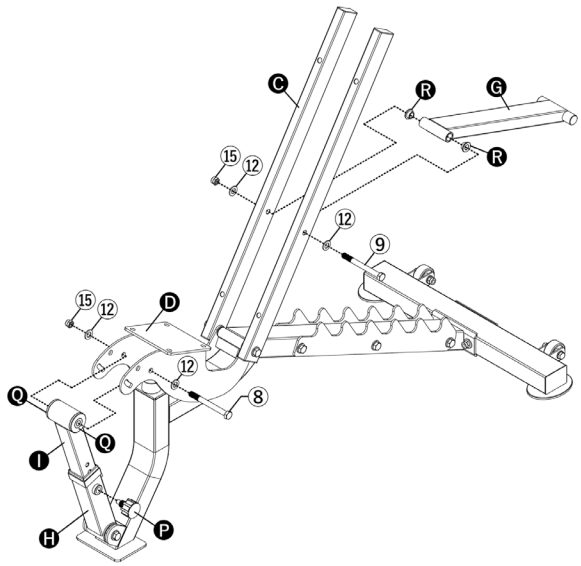
1. Befestigen Sie den Einsteller (außen) H und zwei Hülsen (50) Q mit einer Schraube (M12x95) ⑦, zwei Unterlegscheiben (M12) ⑫ und einer Sicherungsmutter (M12) ⑮ am Hauptrahmen B.
2. Befestigen Sie die Kunststoffhülse V am anderen Ende des Einstellers (außen) H.
3. Schieben Sie die Sitzverstellung I in den Einsteller (außen) H und schrauben Sie diesen mit der Schraube (M10x20) ① im Einsteller (außen) H fest.
4. Befestigen Sie die beiden Hülsen (50) Q an den Enden der Sitzverstellung I.

SCHRITT 5



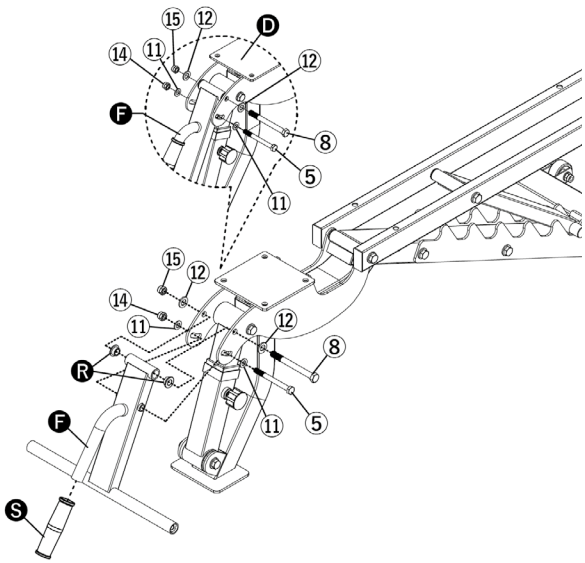
1. Stecken Sie die vier Endkappen T auf die Enden der Rückenlehnenstützen C.
2. Stecken Sie die beiden Hülsen (25) R in die dafür vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen B.
3. Nun befestigen Sie die Sitzstütze D und die zwei Rückenlehnenstützen C mit einer Schraube (M12x160) ⑨, zwei Unterlegscheiben (M12) ⑫ und einer Sicherungsmutter (M12) ⑮ an diesem Aufnahmepunkt des Hauptrahmens B.

SCHRITT 6



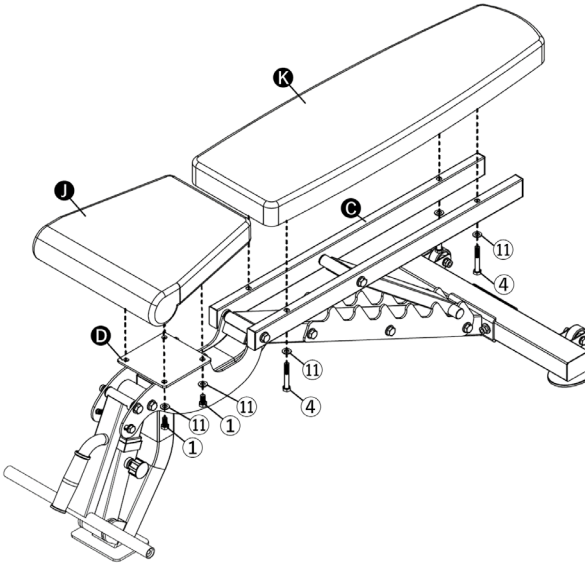
1. Stecken Sie die beiden Hülsen (25) Ⓡ in die dafür vorgesehene Aufnahme an der Rückenlehnenverstellung Ⓖ.
2. Befestigen Sie die Rückenlehnenverstellung Ⓖ mit einer Schraube (M12x160) ⑨, zwei Unterlegscheiben (M12) ⑫ und einer Sicherungsmutter (M12) ⑮ an den zwei Rückenlehnenstützen Ⓒ.
3. Stecken Sie die beiden Hülsen (50) Ⓠ in die dafür vorgesehene Aufnahme an der Sitzverstellung Ⓘ.
4. Befestigen Sie die Sitzverstellung Ⓘ mit einer Schraube (M12x110) ⑧, zwei Unterlegscheiben (M12) ⑫ und einer Sicherungsmutter (M12) ⑮ an der Sitzstütze Ⓓ.
5. Befestigen Sie den Knauf Ⓟ am Einsteller (außen) Ⓗ.

SCHRITT 7



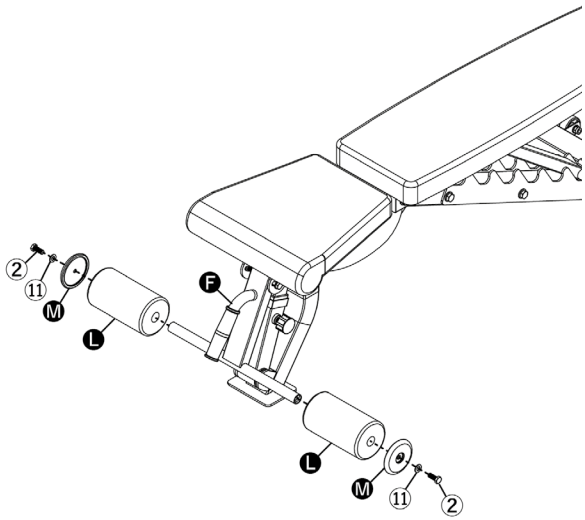
1. Stecken Sie die beiden Hülsen (25) Ⓡ in die dafür vorgesehene Aufnahme an der Beinverlängerung Ⓕ.
2. Befestigen Sie diesen Teil der Beinverlängerung Ⓕ mit einer Schraube (M12x110) ⑧, zwei Unterlegscheiben (M12) ⑫ und einer Sicherungsmutter (M12) ⑮ an der Sitzstütze Ⓓ (oberes Loch).
3. Führen Sie eine Schraube (M10x105) ⑤ mit zwei Unterlegscheiben (M10) ⑪ und einer Sicherungsmutter (M10) ⑭, durch die Sitzstütze Ⓓ (unteres Loch), in das untere Loch der Beinverlängerung Ⓕ ein.
4. Schieben Sie den Griff Ⓢ auf das Rohr der Beinverlängerung Ⓕ.

SCHRITT 8



1. Befestigen Sie den Sitz ❶ mit vier Schrauben (M10x20) ① und vier Unterlegscheiben (M10) ⑪ an der Sitzstütze ❶.
2. Befestigen Sie die Rückenlehne ❶ mit vier Schrauben (M10x60) ④ und vier Unterlegscheiben (M10) ⑪ an den Rückenlehnenstützen ❶.

SCHRITT 9



1. Befestigen Sie die Schaumstoffrollen ❶ und Rollenabdeckungen ❶ mit zwei Schrauben (M10x25) ② und zwei Unterlegscheiben (M10) ⑪ an der Beinverlängerung ❶.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

EINSTELLMÖGLICHKEITEN

Rückenlehne - 7-fach verstellbar (-15° bis 85°)

Zum Verstellen der Rückenlehne, müssen Sie diese lediglich anheben und so die Stützstrebe aus der Rasterung lösen. Anschließend platzieren Sie die Stützstrebe an der entsprechenden Position der Rasterung, um die Rückenlehne in die gewünschte Position zu bringen.

Überprüfen Sie, dass die Stützstrebe sicher befestigt ist bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.

Sitzpolster - 4-fach verstellbar (0° bis 15°)

Zum Verstellen der Sitzfläche müssen Sie den Knauf unter der Sitzfläche gegen den Uhrzeigersinn drehen und so die Sicherungsschraube lösen. Ziehen Sie den Knauf nach außen. Halten Sie den Knauf nur an seinem Kunststoffteil fest und nicht weiter vorne am Metall, da sonst Ihre Finger eingeklemmt werden könnten. Halten Sie mit der zweiten Hand den Griff und damit die Sitzfläche fest, da diese sonst unkontrolliert herunter klappen kann. Platzieren Sie Ihre Finger auf keinen Fall zwischen der Sitzfläche und dem Rahmen, das es sonst zu Verletzungen kommen kann.

Bringen Sie die Sitzfläche in die gewünschte Stellung und stecken Sie die Sicherungsschraube zurück in ihre Ausgangsposition. Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn, um die Sicherungsschraube zu fixieren. Achten Sie darauf, dass der Knauf und die damit verbundene Sicherungsschraube korrekt im Rahmen platziert ist. Überprüfen Sie, dass die Sitzfläche fest in ihrer Position verankert ist und sich nicht mehr bewegen lässt bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.

Polsterrollen - stufenlos verstellbar (30°)

Zum Verstellen der Polsterrollen benötigen Sie zwei Gabelschlüssel (oder alternatives Werkzeug). Halten Sie mit einem Schlüssel den Schraubenkopf fest und lösen Sie mit dem zweiten Gabelschlüssel die Mutter am anderen Ende der Schraube ein Stück. Jetzt können Sie das Griffstück mit den Polsterrollen stufenlos bis zu 30° bewegen.

Ziehen Sie die Mutter wieder auf die gleiche Weise fest, wie sie gelöst wurde.

Kontrollieren Sie, dass sich das Griffstück nicht mehr bewegen lässt. Sollte der Griff zu locker sein, kann es beim Anheben der Hantelbank oder beim Training zu unkontrollierten Bewegungen kommen, welche zu Verletzungen oder Beschädigungen führen können.

TRANSPORT

Stellen Sie sich hinter die Hantelbank und heben Sie diese am dafür vorgesehenen Griff an, bis das Gewicht vollständig auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie die Hantelbank leicht durch den Raum schieben. Für weitere Transportstrecken sollten Sie die Hantelbank abbauen und sicher verpacken.

PFLEGE UND REINIGUNG

Reinigen Sie die Hantelbank nach jedem Training mit einem weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel oder Wasser. Aggressive oder alkoholhaltige Reinigungsmittel können das Material beschädigen.

Sollte die Polsterfläche nass werden, achten Sie darauf, dass diese an einem gut belüfteten Ort vollständig trocknen kann, da sich sonst Gerüche oder Schimmel bilden können.

ENTSORGUNG

Das Produkt kann über den Sperrmüll oder in Einzelteilen bei einem Wertstoffhof entsorgt werden.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Sport-Tec Hantelbank Solid
Art.-Nr.	30062
Farbe	schwarz
Max. Belastbarkeit	300 kg
Eigengewicht	30kg
Maße (LxBxH)	143x65x44 cm
Ursprungsland	Made in China

Read these instructions carefully before use.
Follow the instructions and keep the instructions for use in a safe place.

GENERAL INFORMATION

Adjustable weight training bench solid – the perfect exercise machine for your home!

The Sport-Tec weight training bench solid is particularly impressive due to its versatile and easy adjustment options and its high load capacity.

The solid steel frame and a possible load of up to 300 kg ensure that the weight training bench can withstand even particularly demanding training sessions with high weights.

You need the bench to not always stay in the same place? No problem! Despite its solid weight, it is comfortable and easy to move. The weight training bench can be lifted by a handle and moved with the integrated transport rollers.

Due to the 4-way adjustable seat, 7-way adjustable backrest and continuously adjustable leg cushions, the weight training bench is suitable for the classic bench press, but also for sit-ups, triceps exercises, bench dips and abdominal workouts. You can adjust the bench before or between training in just a few simple steps.

Enjoy the training!

SAFETY INSTRUCTIONS

Please note that improper use of the weight bench can lead to injuries.

The weight training bench is not a toy! Always keep children away from the weight training bench and do not, under any circumstance, leave children unattended in a room with the weight training bench.

Check the weight training bench before each use and make sure that it is not damaged and that all parts are properly fastened. Do not continue to use the weight training bench if it is damaged as it may cause injury.

Before use, ensure that the weight training bench is standing securely on a suitable surface. The surface should be level, resilient and firm.

Before using the weight bench for the first time, consult your doctor as to whether using the weight bench is suitable for you and to what extent you should be exercising.

If you feel uncomfortable, ill or unwell, you should not exercise. If you feel nauseous, dizzy or unwell when exercising, stop exercising immediately and contact a doctor or therapist.

The weight bench should be used taking your level of physical fitness into account. Tailor your exercise to suit your level of performance. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Never start exercising at maximum exertion, increase effort slowly.

Wear suitable clothing and footwear for exercising.

Keep hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewellery and other objects away from the moving parts, as they may get caught in the device.

Make sure that there are no obstacles in the immediate vicinity of the bar and that you do not endanger third parties during training.

In principle, the weight training bench may not be used by more than one person at the same time.

When moving the weight training bench and placing it down, make sure that there are no objects or body parts under the device.

The maximum load capacity of 300 kg must not be exceeded!

For home use only.

SCOPE OF DELIVERY

No.	Designation	Quantity
❶	Sport-Tec weight training bench solid	1x

ILLUSTRATION OF COMPONENT PARTS

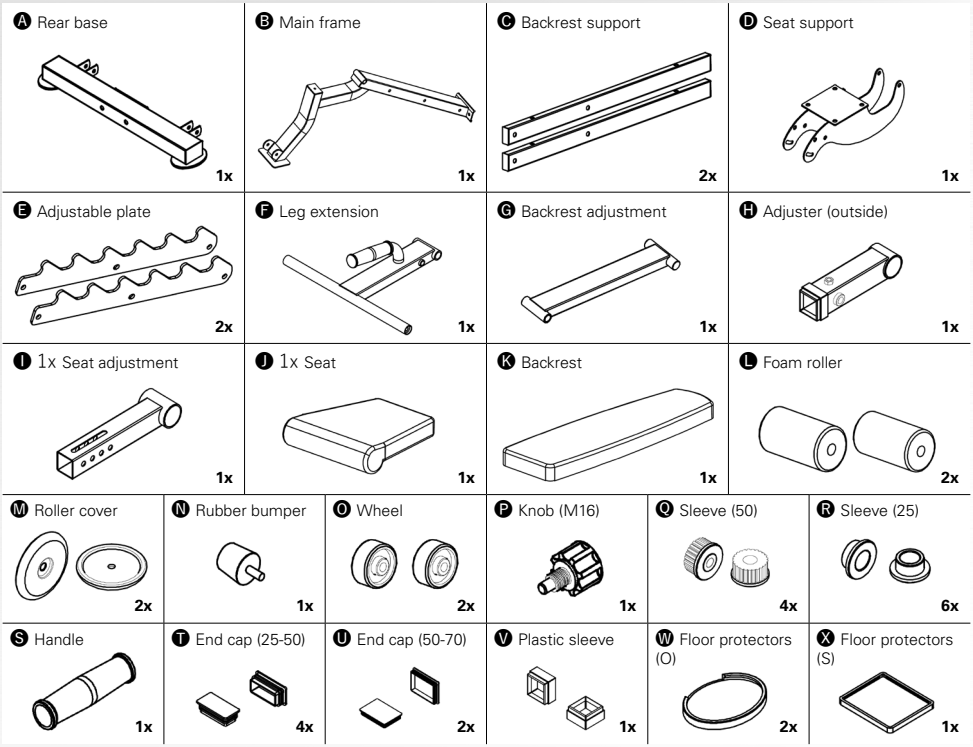
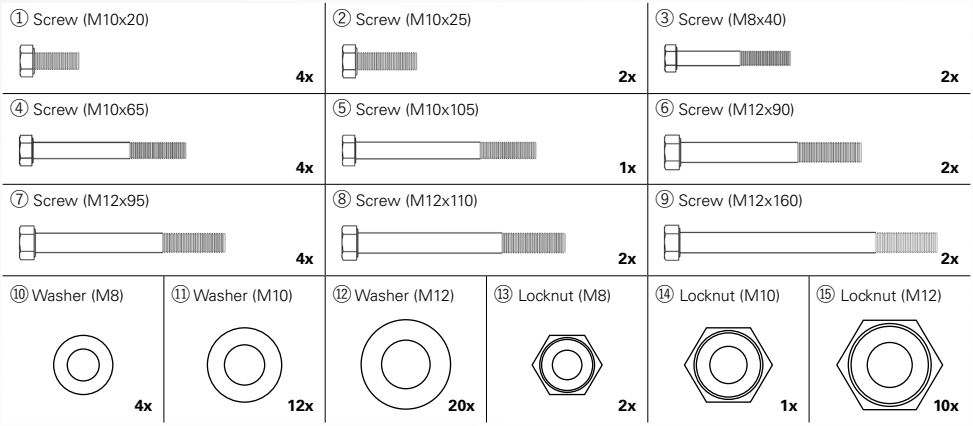


ILLUSTRATION OF MOUNTING MATERIAL



ASSEMBLY

Important Notes:

Before assembling the weight bench, first read through all the instructions carefully.

Check at the beginning that all parts and tools belonging to the device are included in the scope of delivery and that there is no damage. If you have any complaints, please contact us immediately.

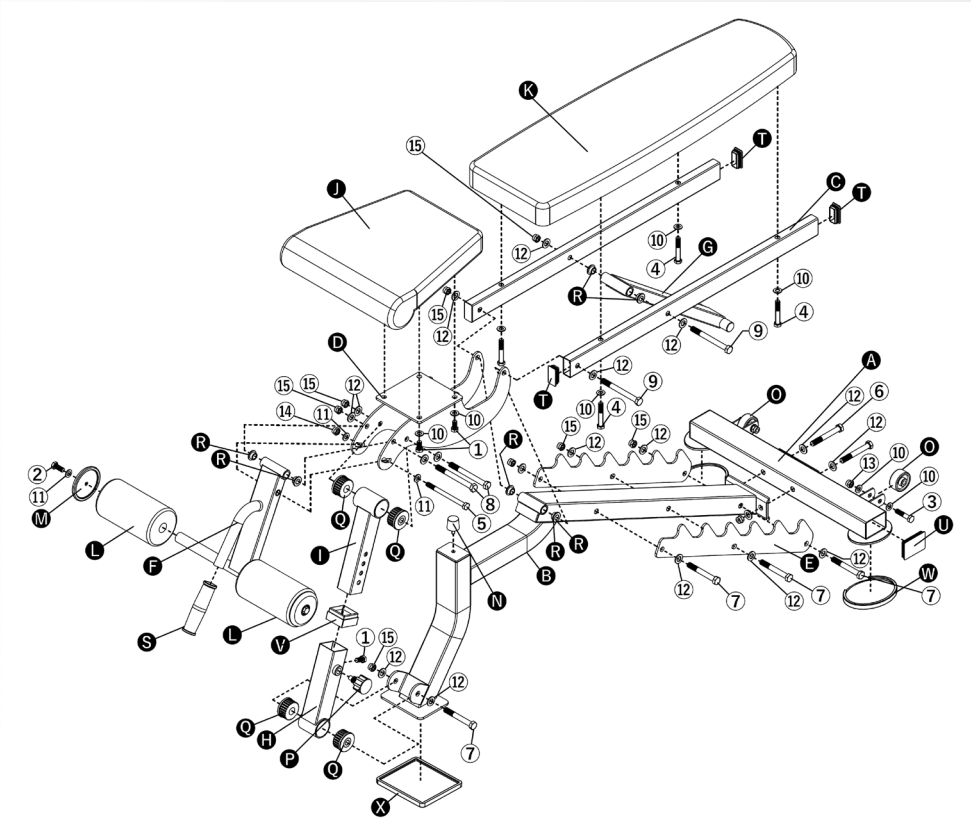
If parts of the scope of delivery are missing or damaged, assembly may not be carried out.

For safety reasons, two people are required to set up the weight bench. Make sure that there are no other people in the immediate vicinity of the pull-up bar during assembly.

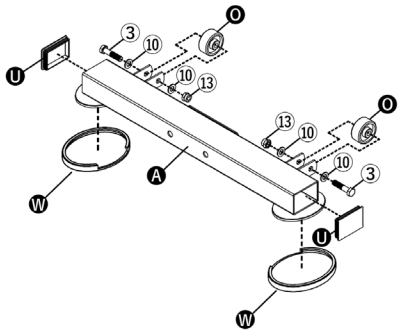
To avoid injury, make sure that you do not pinch your fingers between the individual parts.

To protect your floor covering from pressure points and dirt and to compensate for slight unevenness, we recommend using a floor protection mat.

EXPLODED DIAGRAM

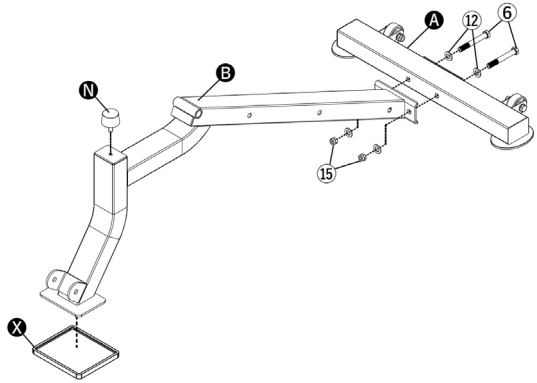


STEP 1



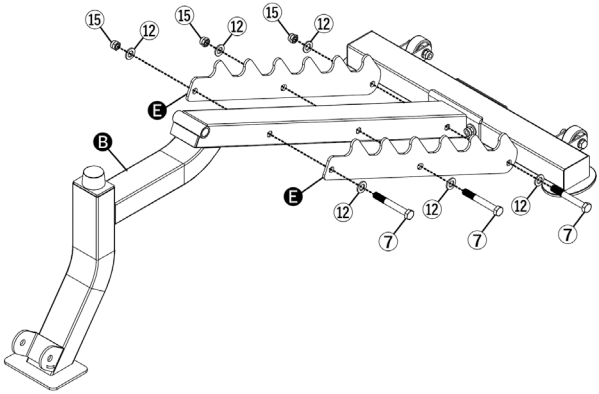
1. Attach the two wheels Ⓞ to the rear base Ⓐ with two screws (M8x40) ③, four washers (M8) ⑩ and two lock nuts (M8) ⑬.
2. Attach the two end caps (50-70) Ⓤ to the ends of the rear base Ⓐ.
3. Put the floor protectors (O) Ⓦ on the feet of the rear base Ⓐ.

STEP 2



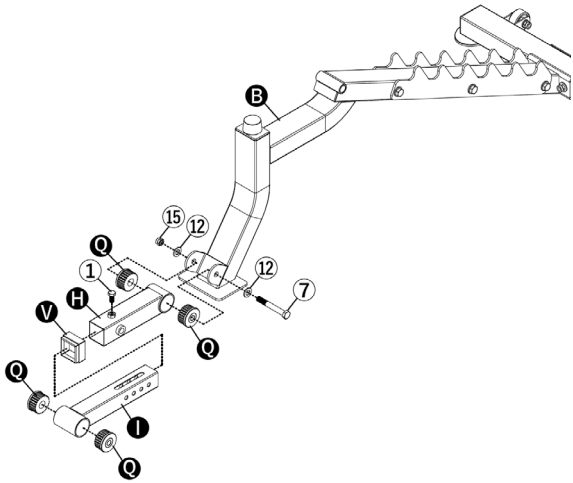
1. Place the main frame Ⓑ upright on the floor.
2. Attach the rear base Ⓐ to the main frame Ⓑ with two screws (M12x90) ⑥, four washers (M12) ⑫ and two lock nuts (M12) ⑮.
3. Screw the rubber bumper Ⓝ into the top plate of the main frame Ⓑ.
4. Put the floor protector (S) Ⓧ on the base of the main frame Ⓑ.

STEP 3



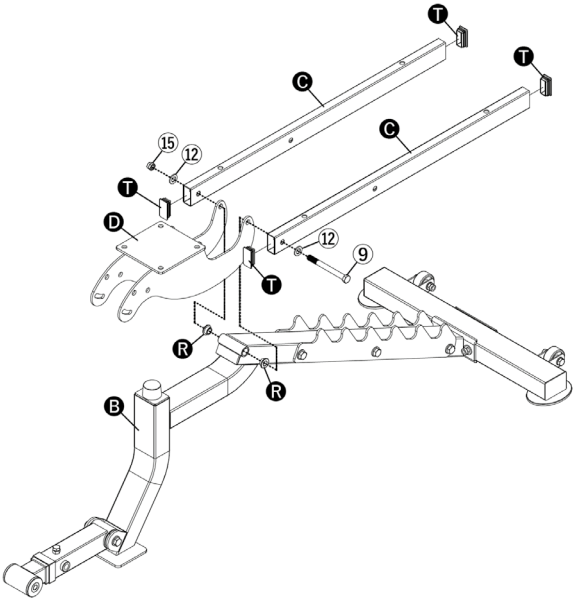
1. Attach the two adjustable plates Ⓔ to the main frame Ⓑ with three screws (M12x95) ⑦, six washers (M12) ⑫ and three lock nuts (M12) ⑮.

STEP 4



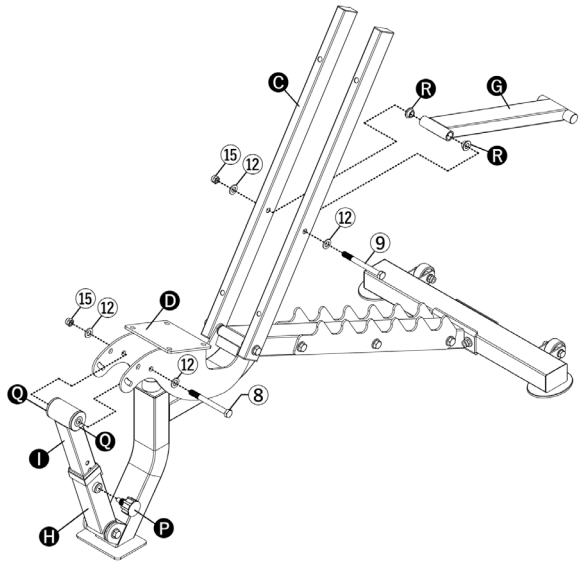
1. Attach the adjuster (outside) H and two sleeves (50) Q to the main frame B with one screw (M12x95) ⑦, two washers (M12) ⑫ and one lock nut (M12) ⑮.
2. Attach the plastic sleeve V to the other end of adjuster (outside) H.
3. Push the seat adjuster I into adjuster (outside) H and screw it firmly into the adjuster (outside) H with one screw (M10x20) ①.
4. Attach the two sleeves (50) Q to the ends of the seat adjuster I.

STEP 5



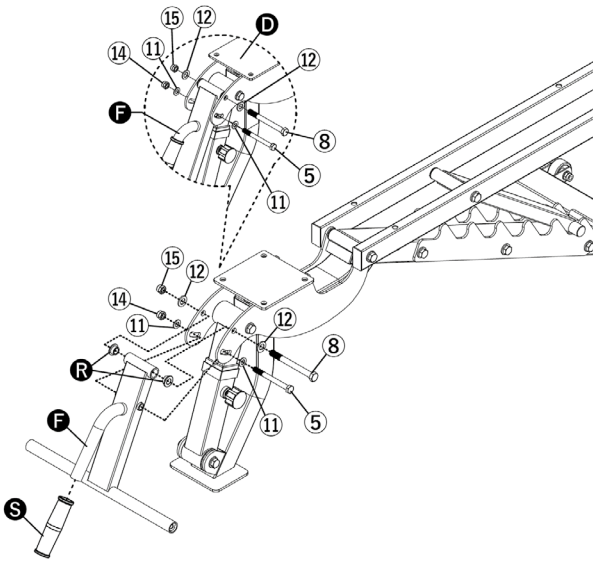
1. Insert the four end caps T ionto the ends of the backrest supports C.
2. Insert the two sleeves (25) R into the holding fixture provided for this purpose on the main frame B.
3. Now attach the seat support D and the two backrest supports C to this mounting point on the main frame B with one screw (M12x160) ⑨, two washers (M12) ⑫ and one lock nut (M12) ⑮.

STEP 6



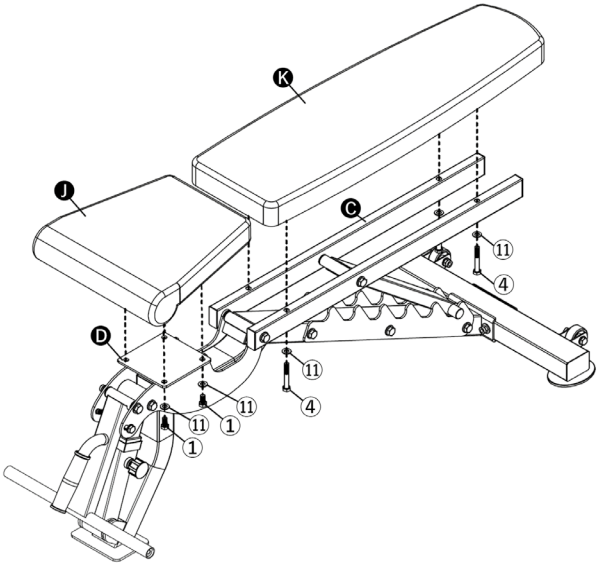
1. Insert the two sleeves (25) Ⓡ into the holding fixture provided for this purpose on the backrest adjuster Ⓖ.
2. Attach the backrest adjuster Ⓖ to the two backrest supports Ⓒ with one screw (M12x160) ⑨, two washers (M12) ⑫ and one lock nut (M12) ⑮.
3. Insert the two sleeves (50) Ⓠ into the holding fixture provided for this purpose on the seat adjuster Ⓘ.
4. Attach the seat adjuster Ⓘ to the seat support Ⓓ with one screw (M12x110) ⑧, two washers (M12) ⑫ and one lock nut (M12) ⑮.
5. Attach the knob Ⓟ to the adjuster (outside) Ⓗ.

STEP 7



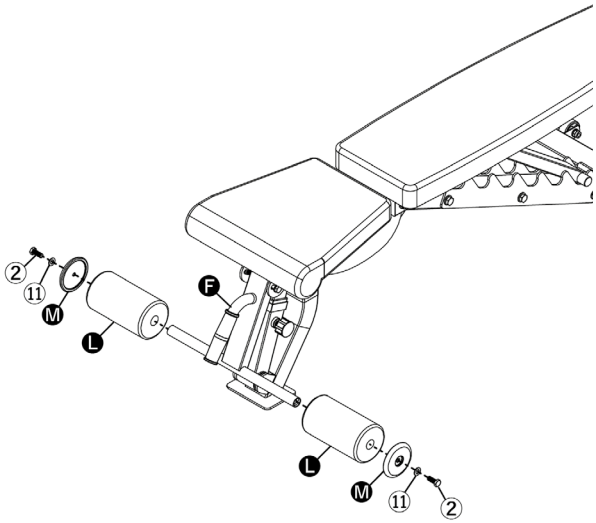
1. Insert the two sleeves (25) Ⓡ into the holding fixture provided for this purpose on the leg extension Ⓕ.
2. Attach this part of the leg extension Ⓕ to the seat support Ⓓ (upper hole) with one screw (M12x110) ⑧, two washers (M12) ⑫, and one lock nut (M12) ⑮.
3. Insert one screw (M10x105) ⑤ through the seat support Ⓓ (lower hole) into the lower hole of the leg extension Ⓕ with two washers (M10) ⑪ and one lock nut (M10) ⑭.
4. Slide the handle Ⓢ onto the tube of the leg extension Ⓕ.

STEP 8



1. Attach the seat Ⓙ to the seat support Ⓓ with four screws (M10x20) ① and four washers (M10) ⑪.
2. Attach the backrest Ⓚ to the backrest supports Ⓒ with four screws (M10x60) ④ and four washers (M10) ⑪.

STEP 9



1. Attach the foam rollers Ⓛ and roller covers Ⓜ to the leg extension Ⓕ with two screws (M10x25) ② and two washers (M10) ⑪.

ENGLISH

NOTES ON USE

CONFIGURATION OPTIONS

ENGLISH

Backrest – adjustable 7 ways (-15° to 85°)

To adjust the backrest, you simply have to lift it and release the support brace from the latch. Then place the support brace at the corresponding position of the latch to bring the backrest into the desired position.

Check that the support brace is securely attached before starting your workout.

Seat cushion – adjustable 4 ways (0° to 15°)

To adjust the seat surface, you must turn the knob under the seat surface anti-clockwise, thereby loosening the locking screw. Pull the knob outwards. Hold the knob only by its plastic part and not further forward on the metal, otherwise your fingers could be pinched. Hold the handle firmly with your second hand to thereby keep the seat surface steady, otherwise it can fold down uncontrollably. Never place your fingers between the seat and the frame, as injuries may be caused otherwise.

Bring the seat surface to the desired position and insert the locking screw back into its starting position. Turn the knob clockwise to secure the locking screw. Make sure that the knob and the locking screw connected to it are correctly placed in the frame. Check that the seat surface is firmly anchored in its position and can no longer be moved before you begin your workout.

Padded rollers – continuously adjustable (30°)

To adjust the padded rollers, you need two open-end spanners (or alternative tool). Hold the screw head in place with a wrench and loosen the nut at the other end of the screw with the second open-end spanner. Now you can move the handle with the padded rollers progressively up to 30°.

Tighten the nut again in the same way as it was loosened.

Check that the handle can no longer be moved. If the handle is too loose, it can lead to uncontrolled movements when lifting the weight training bench or during training, which can cause injuries or damage.

TRANSPORT

Stand behind the weight training bench and lift it by the handle provided for this purpose until the weight is completely transferred to the transport rollers. Then you can easily push the weight training bench through the room. For further transport routes, you should disassemble the weight training bench and pack it safely.

CARE AND CLEANING

Clean the weight bench after each workout with a soft cloth and mild cleaning product or water. Aggressive or alcoholic cleaning agents can damage the material.

If the upholstery surface gets wet, make sure that it can dry completely in a well-ventilated place, otherwise odors or mold can form.

DISPOSAL

This product can be disposed of with bulky waste or in individual parts at a recycling center.

PRODUCT FEATURES

	Sport-Tec weight bench solid
Item No.	30062
Color	black
Max. load-bearing capacity	300 kg
Weight	30 kg
Dimensions (LxWxH)	143x65x44 cm
Country of origin	Made in China

Veuillez lire attentivement les instructions et les conserver correctement.

GÉNÉRALITÉS

Banc de musculation réglable Solid : l'appareil parfait pour vous entraîner chez vous !

Le banc Solid de musculation convainc particulièrement par ses possibilités de réglage variées et simples et sa grande robustesse.

Le cadre en acier massif et une capacité de supporter une charge jusqu'à 300 kg permettent au banc de musculation de résister à des séances d'entraînement particulièrement exigeantes avec des poids élevés.

Le banc de musculation ne doit pas toujours rester au même endroit ? Aucun problème ! Malgré son poids énorme, il peut être déplacé facilement et confortablement. Le banc de musculation peut être soulevé par une poignée et déplacé grâce aux roulettes de transport intégrées.

Grâce au siège à 5 positions réglables, au dossier à 7 positions réglables et aux rembourrages pour les jambes réglables en continu, le banc de musculation est adapté au développé couché classique, mais aussi aux redressements assis, aux exercices pour les triceps, aux dips sur le banc de musculation et aux exercices abdominaux. En quelques étapes simples, vous pouvez régler le banc de musculation avant ou entre les entraînements.

Bon entraînement !

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez noter qu'une mauvaise utilisation du banc de musculation peut entraîner des blessures.

Le banc de musculation n'est pas un jouet ! Tenez toujours les enfants éloignés du banc de musculation et ne laissez en aucun cas les enfants sans surveillance dans une pièce avec le banc de musculation.

Vérifiez le banc de musculation avant chaque utilisation et assurez-vous qu'il n'est pas endommagé et que toutes les pièces sont correctement fixées. Un banc de musculation endommagé ne doit plus être utilisé car il peut causer des blessures.

Assurez-vous avant l'utilisation que le banc de musculation est correctement posé sur une surface appropriée. La surface sur laquelle il est posé doit être plate, robuste et ferme.

Avant d'utiliser le banc de musculation pour la première fois, consultez votre médecin pour savoir si l'entraînement sur le banc de musculation vous convient et dans quelle mesure vous pouvez faire de l'exercice.

Si vous vous sentez mal, malade ou dans un état de faiblesse, vous ne devez pas faire d'exercice. Si vous vous sentez nauséeux, étourdi ou mal pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et contactez un médecin ou un thérapeute.

Le banc de musculation doit être utilisé en tenant compte de votre forme physique. Concevez votre entraînement en fonction de votre niveau de performance. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Ne commencez jamais votre entraînement avec une charge maximale, mais augmentez progressivement la charge.

Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement.

Tenez les mains, les pieds et autres parties du corps, les cheveux, les vêtements, les bijoux et autres objets à l'écart des parties mobiles, car elles peuvent se coincer dans l'appareil.

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles à proximité immédiate du banc de musculation et que vous ne mettez pas d'autres personnes en danger pendant votre séance d'entraînement.

Le banc de musculation ne doit en principe pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.

Lorsque vous déplacez et déposez le banc de musculation, assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets ou de parties du corps sous l'appareil.

La capacité de charge maximale de 300 kg ne doit pas être dépassée.

Convient uniquement pour un usage domestique.

CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Quantité
❶	Banc de musculation Sport-Tec Solid	1x

ILLUSTRATION DES PIÈCES DÉTACHÉES

Ⓐ Base arrière 1x	Ⓑ Châssis principal 1x	Ⓒ Support de dossier 2x	Ⓓ Support de siège 1x
Ⓔ Plaque de réglage 2x	Ⓕ Extension de jambe 1x	Ⓖ Réglage du dossier 1x	Ⓗ Dispositif de réglage (extérieur) 1x
Ⓘ Réglage du siège 1x	Ⓙ Siège 1x	Ⓚ Dossier 1x	Ⓛ Rouleau en mousse 2x

Ⓜ Couverture de rouleau 2x	Ⓝ Butée en caoutchouc 1x	Ⓞ Roue 2x	Ⓟ Bouton (M16) 1x	Ⓠ Manchon (50) 4x	Ⓡ Manchon (25) 6x
Ⓢ Poignée 1x	Ⓣ Embout (25-50) 4x	Ⓤ Embout (50-70) 2x	Ⓥ Manchon en plastique 1x	Ⓦ Patins de protection (O) 2x	Ⓧ Patins de protection (S) 1x

ILLUSTRATION DU MATÉRIEL DE MONTAGE

① Vis (M10x20) 4x	② Vis (M10x25) 2x	③ Vis (M8x40) 2x
④ Vis (M10x65) 4x	⑤ Vis (M10x105) 1x	⑥ Vis (M12x90) 2x
⑦ Vis (M12x95) 4x	⑧ Vis (M12x110) 2x	⑨ Vis (M12x160) 2x

⑩ Rondelle (M8) 4x	⑪ Rondelle (M10) 12x	⑫ Rondelle (M12) 20x	⑬ Écrou de sécurité (M8) 2x	⑭ Écrou de sécurité (M10) 1x	⑮ Écrou de sécurité (M12) 10x

MONTAGE

Remarques importantes :

Avant de commencer l'assemblage, lisez d'abord attentivement toutes les étapes à suivre.

Pour commencer, vérifiez si toutes les pièces et tous les outils appartenant à l'appareil ont été livrés et s'il y a des dommages. Si vous avez des réclamations, veuillez nous contacter immédiatement.

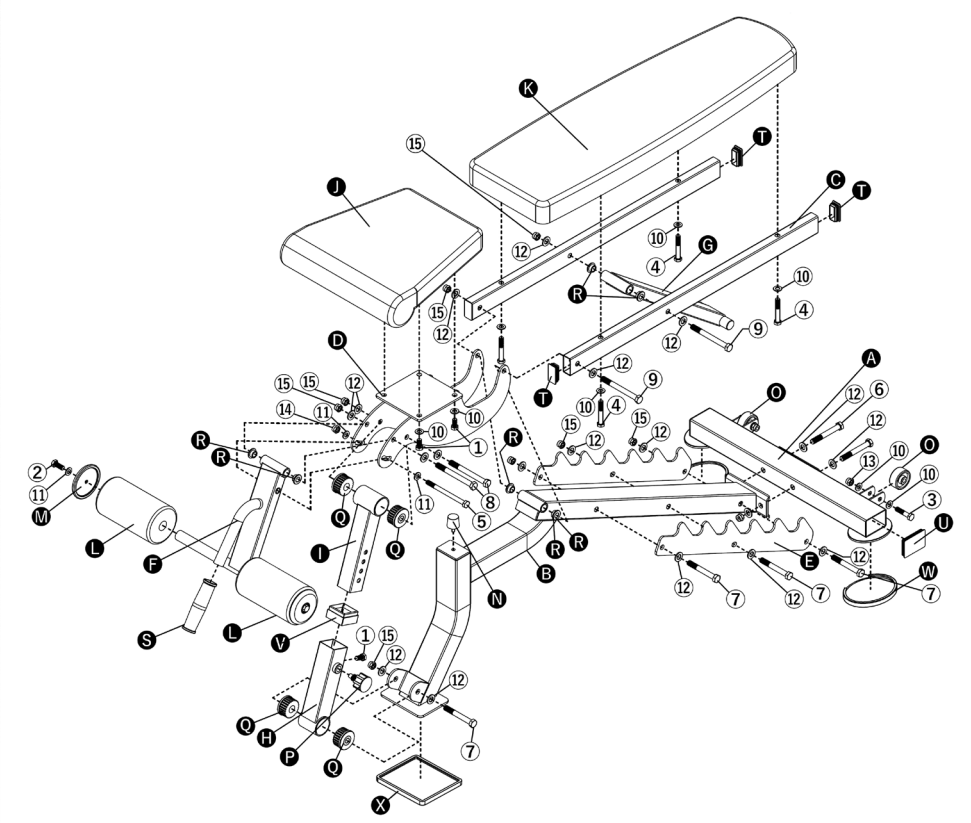
Si des pièces du contenu de la livraison sont manquantes ou endommagées, l'assemblage ne doit pas être effectué.

Pour des raisons de sécurité, deux personnes sont nécessaires pour assembler le banc de musculation. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres personnes à proximité immédiate du banc de musculation pendant l'assemblage.

Pour éviter les blessures, assurez-vous de ne pas coincer vos doigts entre les pièces individuelles.

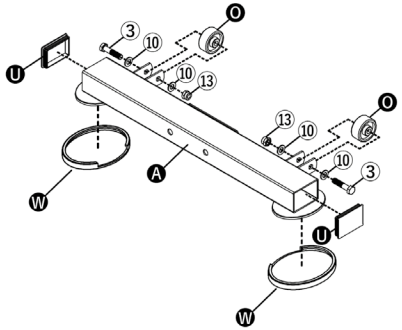
Afin de protéger votre revêtement de sol des points de pression et des salissures et de compenser les légères irrégularités, nous vous recommandons d'utiliser un tapis de protection du sol.

VUE EN ÉCLATÉ



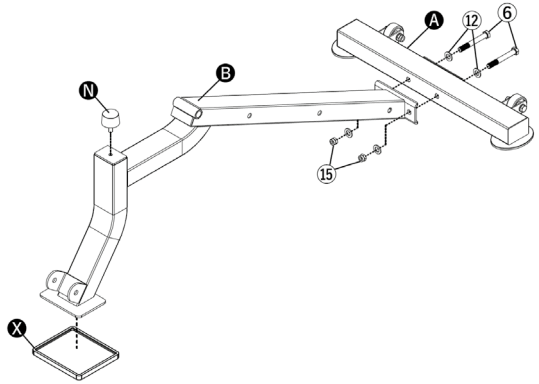
FRANÇAIS

ÉTAPE 1



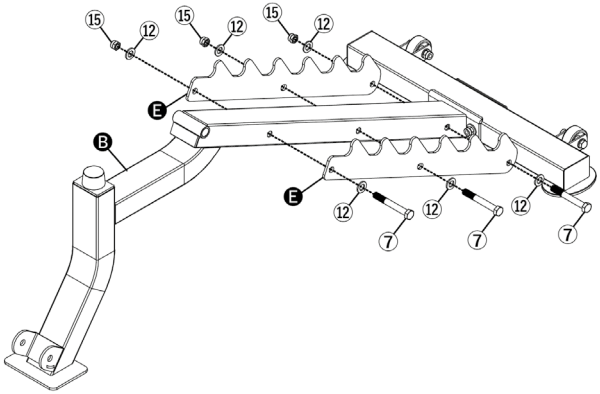
1. Fixez les deux roues Ⓞ à la base arrière Ⓐ à l'aide de deux vis (M8x40) ③, de quatre rondelles (M8) ⑩ et de deux écrous de sécurité (M8) ⑬.
2. Fixez les deux embouts (50-70) Ⓤ aux extrémités de la base arrière Ⓐ.
3. Placez les patins de protection (O) Ⓦ sur les pieds de la base arrière Ⓐ.

ÉTAPE 2



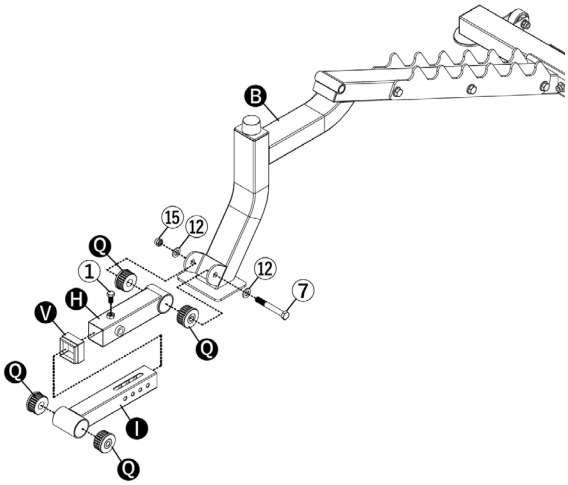
1. Placez le cadre principal Ⓑ à la verticale sur le sol.
2. Fixez la base arrière Ⓐ au cadre principal Ⓑ à l'aide de deux vis (M12x90) ⑥, de quatre rondelles (M12) ⑫ et de deux écrous de sécurité (M12) ⑮.
3. Vissez le tampon en caoutchouc Ⓝ à la plaque supérieure du cadre principal Ⓑ.
4. Placez le patin de protection (S) Ⓧ sur le piedducadreprincipal Ⓑ.

ÉTAPE 3



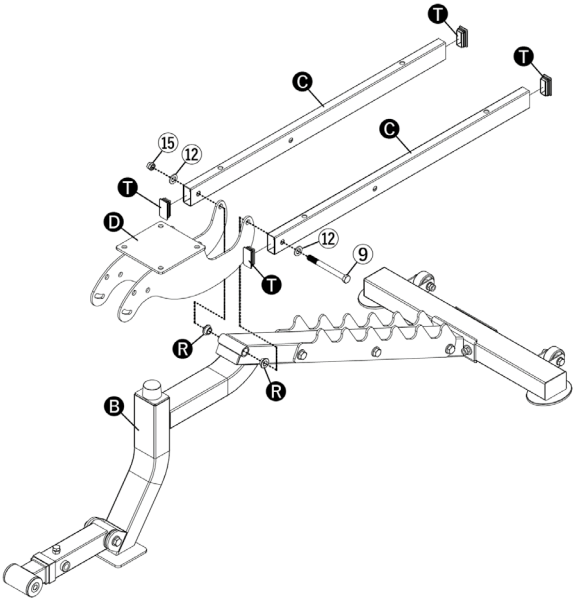
1. Fixez les deux plaques de réglage Ⓔ au cadre principal Ⓑ à l'aide de trois vis (M12x95) ⑦, de six rondelles (M12) ⑫ et de trois écrous de sécurité (M12) ⑮.

ÉTAPE 4



1. Fixez le dispositif de réglage (extérieur) Ⓗ et deux manchons (50) Ⓠ au cadre principal Ⓑ à l'aide d'une vis (M12x95) ⑦, de deux rondelles ⑫ et d'un écrou de sécurité (M12) ⑮.
2. Fixez le manchon en plastique Ⓥ à l'autre extrémité du dispositif de réglage (extérieur) Ⓗ.
3. Poussez le réglage du siège Ⓘ dans le dispositif de réglage (extérieur) Ⓗ et vissez-le à l'aide de la vis (M10x20) ① au dispositif de réglage (extérieur) Ⓗ.
4. Fixez les deux manchons (50) Ⓠ aux extrémités du réglage du siège Ⓘ.

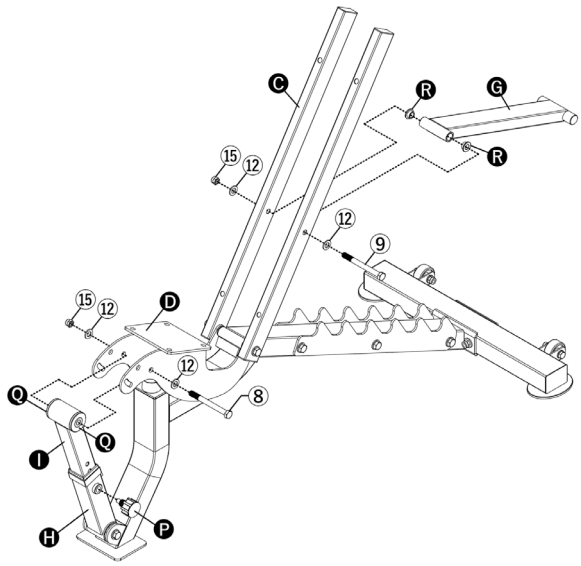
ÉTAPE 5



1. Placez les quatre embouts Ⓣ sur les extrémités des supports du dossier Ⓒ.
2. Insérez les deux manchons (25) Ⓡ dans le logement prévu à cet effet sur le cadre principal Ⓑ.
3. Fixez maintenant le support de siège Ⓓ et les deux supports de dossier Ⓒ à ce point de réception du cadre principal Ⓑ à l'aide d'une vis (M12x160) ⑨, de deux rondelles (M12) ⑫ et d'un écrou de blocage (M12) ⑮.

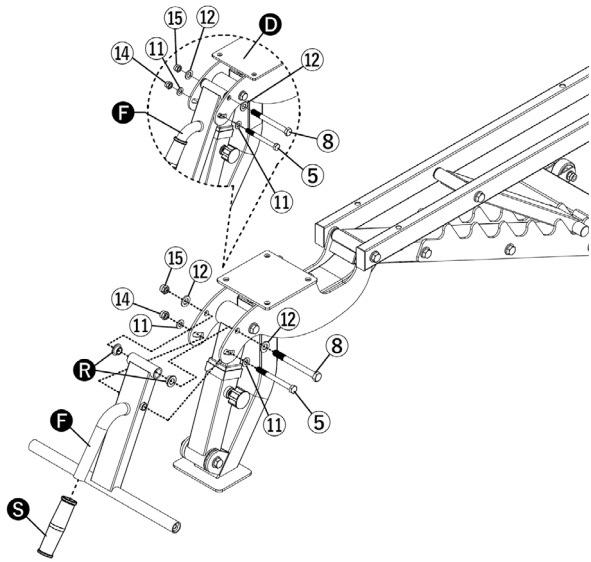
FRANÇAIS

ÉTAPE 6



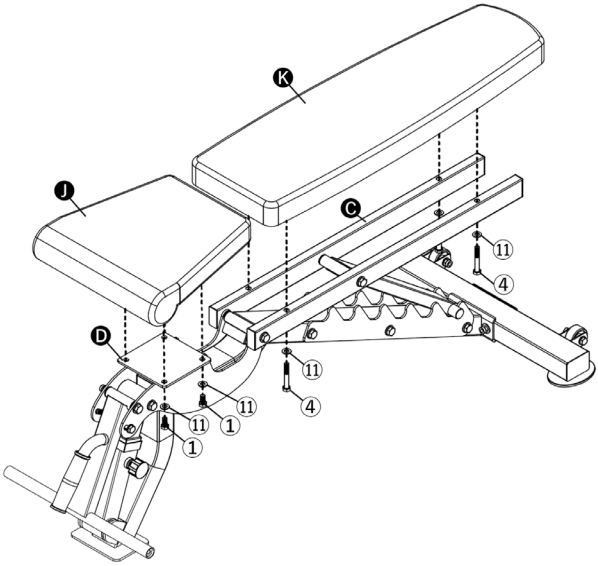
1. Insérez les deux manchons (25) R dans le logement prévu à cet effet, situé au niveau du réglage du dossier G.
2. Fixez le réglage du dossier G aux deux supports de dossier C à l'aide d'une vis (M12x160) ⑨, de deux rondelles (M12) ⑫ et d'un écrou de blocage (M12) ⑮.
3. Insérez les deux manchons (50) Q dans le logement prévu à cet effet, situé au niveau du réglage du siège I.
4. Fixez le réglage du siège I au support de siège D à l'aide d'une vis (M12x110) ⑧, de deux rondelles (M12) ⑫ et d'un écrou de sécurité (M12) ⑮.
5. Fixez le bouton P au dispositif de réglage (extérieur) H.

ÉTAPE 7



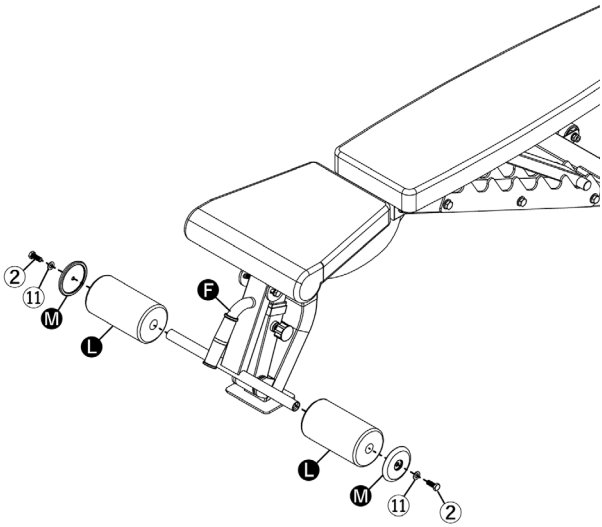
6. Insérez les deux manchons (25) R dans le logement prévu à cet effet, situé au niveau de l'extension de jambe F.
7. Fixez cette partie de l'extension de jambe F au support de siège (trou supérieur) à l'aide d'une vis (M12x110) ⑧, de deux rondelles (M12) ⑫ et d'un écrou de blocage (M12) ⑮.
8. Insérez une vis (M10x105) ⑤, deux rondelles (M10) ⑪ et un écrou de blocage (M10) ⑭ dans le trou inférieur de l'extension de jambe F en les faisant passer à travers le support de siège D (trou inférieur).
9. Faites glisser la poignée S sur le tube de l'extension de jambe F.

ÉTAPE 8



1. Fixez le siège ❶ au support de siège ❶ à l'aide de quatre vis (M10x20) ① et de quatre rondelles (M10) ⑪.
2. Fixez le dossier ❶ aux supports de dossier ❶ à l'aide de quatre vis (M10x60) ④ et de quatre rondelles (M10) ⑪.

ÉTAPE 9

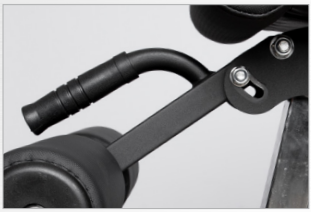


1. Fixez les rouleaux en mousse ❶ et les couvercles des rouleaux ❶ à l'extension de jambe ❶ à l'aide de deux vis (M10x25) ② et de deux rondelles (M10) ⑪.

FRANÇAIS

CONSEILS D'UTILISATION

POSSIBILITÉS DE RÉGLAGE



Dossier : 7 positions de réglage (-15 ° à 85 °)

Pour ajuster le dossier, il vous suffit de le soulever pour libérer le montant de support du dispositif de crantage. Ensuite, placez le montant du support à l'endroit approprié du dispositif de crantage afin d'amener le dossier dans la position souhaitée.

Assurez-vous que le montant du support est solidement fixé avant de commencer votre entraînement.

FRANÇAIS

Assise : 4 positions de réglage (0 ° à 15 °)

Pour ajuster le siège, vous devez tourner le bouton situé sous le siège dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et desserrer ainsi la vis de blocage. Tirez le bouton vers l'extérieur. Prenez le bouton uniquement par sa partie en plastique et pas plus à l'avant du métal, sinon vous pourriez vous coincer les doigts. Avec l'autre main, maintenez fermement la poignée et donc le siège, sinon il peut se rabattre de manière incontrôlée. Ne placez en aucun cas vos doigts entre le siège et le cadre, cela pourrait causer des blessures.

Amenez le siège dans la position souhaitée et replacez la vis de blocage dans sa position de départ. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la vis de blocage. Assurez-vous que le bouton et la vis de blocage associée sont correctement placés dans le cadre. Assurez-vous que le siège est solidement ancré dans sa position et qu'il ne peut plus bouger avant de commencer votre entraînement.

Rouleaux rembourrés : réglables en continu (30 °)

Pour ajuster les rouleaux de rembourrage, vous avez besoin de deux clés plates (ou d'un outil alternatif). À l'aide d'une clé, maintenez fermement la tête de la vis et desserrez un peu l'écrou à l'autre extrémité de la vis à l'aide de la deuxième clé plate. Vous pouvez maintenant déplacer la poignée avec les rouleaux rembourrés en continu jusqu'à 30 °.

Resserrez l'écrou de la même manière qu'il a été desserré.

Assurez-vous que la poignée ne peut plus bouger. Si la poignée est trop lâche, des mouvements incontrôlés peuvent se produire lorsque vous soulevez le banc de musculation ou pendant la séance d'entraînement, ce qui peut entraîner des blessures ou des dommages.

TRANSPORT

Tenez-vous derrière le banc de musculation et soulevez-le par la poignée prévue à cet effet jusqu'à ce que le poids soit complètement déplacé sur les roulettes de transport. Vous pouvez ensuite faire glisser légèrement le banc de musculation dans la pièce. Pour d'autres trajets de transport, vous devez démonter le banc de musculation et l'emballer en toute sécurité.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nettoyez le banc de musculation après chaque séance d'entraînement avec un chiffon doux et un produit de nettoyage doux ou de l'eau. Les produits de nettoyage agressifs ou contenant de l'alcool peuvent endommager le matériau.

Si la surface du rembourrage est mouillée, assurez-vous qu'elle puisse sécher complètement dans un endroit bien ventilé, sinon des odeurs ou des moisissures peuvent se former.

ÉLIMINATION

Le produit peut être jeté avec les déchets encombrants ou en pièces détachées dans un centre de recyclage.

CARACTERISTIQUES DU PRODUIT

	Banc de musculation Sport-Tec Solid
Numéro d'article	30062
Couleur	noir
Charge max.	300 kg
Poids propre	30 kg
Dimensions (LxPxH)	143 x 65 x 44 cm
Pays d'origine	fabriqué en Chine

© Sport-Tec GmbH, 2024-04

Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de