



**SPORT-TEC HANTEL BANK**  
**FLAT, INCLINE, DECLINE**  
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 - das perfekte Trainingsgerät für Ihr zu Hause!**

Diese Hantelbank überzeugt insbesondere durch ihre vielfältigen und einfachen Einstellungsmöglichkeiten und ihre hohe Belastbarkeit.

Der massive Stahlrahmen und eine mögliche Belastung bis 500 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 transportieren. Die Hantelbank kann an einem Griff angehoben und durch die integrierten Transportrollen bewegt werden.

Durch die 5-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 und dem Zubehör fern und lassen Sie Kinder auf keinen Fall unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Hantelbank und dem Zubehör.

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.

Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass alle Schrauben und Muttern festgezogen sind. Wenn die Hantelbank nicht regelmäßig überprüft wird, kann die Sicherheit gefährdet sein.

Stellen Sie vor der Benutzung sicher, 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. Dritte müssen während der Benutzung des Geräts einen Abstand von min. 1 Meter zum Gerät einhalten.

Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.

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

Die maximale Belastbarkeit von 500 kg darf nicht überschritten werden.

Nur für den Heimgebrauch geeignet.

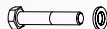
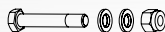
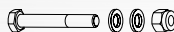
# LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Sport-Tec Hantelbank, Flat, Incline, Decline, LxBxH 128,5x65x45,5 cm	1x

## EINZELTEILE

Die Hantelbank besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Gestell	1x
2	Fußteil mit Rollen	1x
3	Sitzpolster	1x
4	Rückenpolster	1x
5	Griff	1x
6	Polsterrollen	2x
7	M12×150 Schraube + Mutter + Unterlegscheibe	2x 2x 4x
8	M12×120 Schraube + Mutter + Unterlegscheibe	2x 2x 4x
9	M8×20 Schraube + ø 70 Unterlegscheibe	2x 2x
10	M8×20 Schraube + Unterlegscheibe	4x 4x
11	M8×65 Schraube + Unterlegscheibe	4x 4x



## MONTAGE

### Wichtige Hinweise:

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

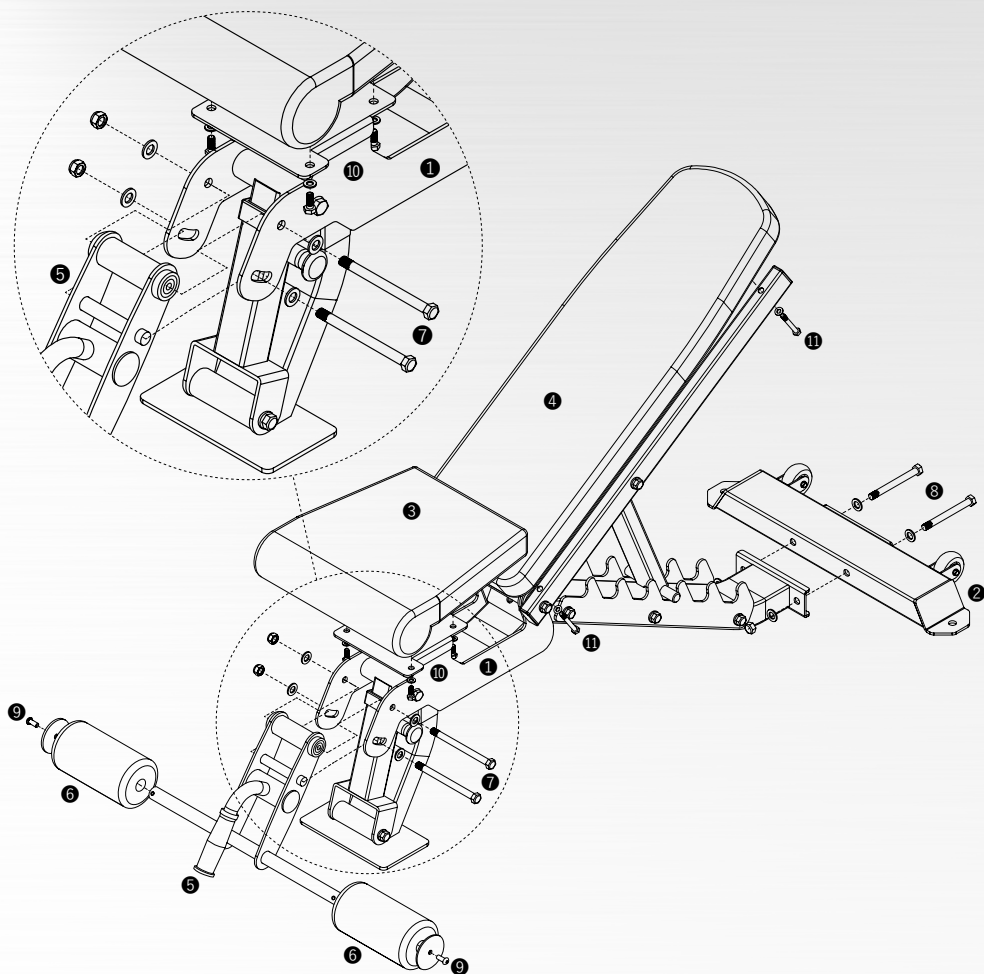
Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen kontaktieren Sie uns bitte unmittelbar.

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.



Befestigen Sie zunächst das Fußsteil **2** mit den M12×120 Schrauben **8** und zugehörigen Muttern und Unterlegscheiben am Gestell **1**.

Montieren Sie anschließend das Sitzpolster **3** mit den M8×20 Schrauben **10** und den zugehörigen Unterlegscheiben sowie das Rückenpolster **4** mit den M8×65 Schrauben **11** und den zugehörigen Unterlegscheiben an das Gestell.

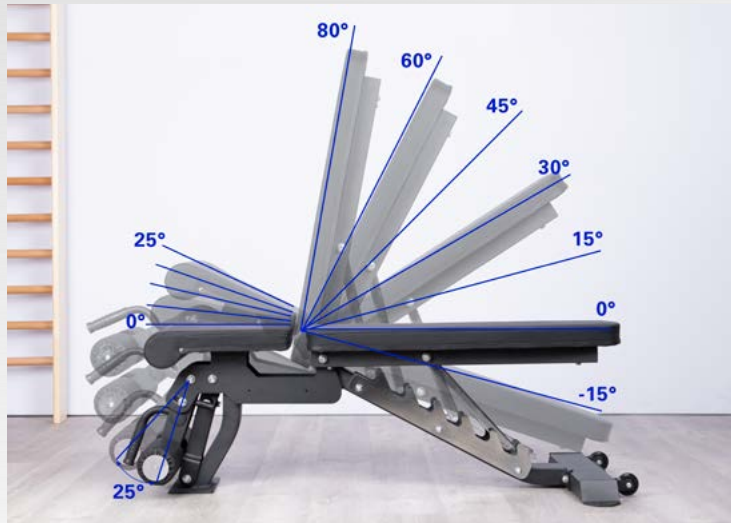
Anschließend können Sie den Griff **5** mit den M12×150 Schrauben **7** und zugehörigen Muttern und Unterlegscheiben an das vordere Ende des Gestells montieren.

Stecken Sie die Polsterrollen **6** auf die dafür vorgesehenen Stellen am Griffstück **5**. Befestigen Sie die Rollen schließlich mit den M8×20 Schrauben und ø 70 Unterlegscheiben **9**.

Kontrollieren Sie abschließend noch einmal, dass alle Teile ordnungsgemäß montiert wurden.

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG

## EINSTELLMÖGLICHKEITEN



### Rückenlehne - 7-fach verstellbar (15°-80°)

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 Ihr Training fortsetzen.

### Sitzpolster - 5-fach verstellbar (0°-25°)

Zum Verstellen der Sitzfläche müssen Sie den Hebel unter der Sitzfläche nach außen ziehen. Halten Sie den Hebel nur an seinem Kunststoffgriff 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 den Hebel zurück in seine Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass der Hebel und der damit verbundene Bolzen korrekt im Rahmen platziert ist. Überprüfen Sie, dass die Sitzfläche fest in ihrer Position verankert ist und sich nicht mehr bewegen lässt bevor Sie Ihr Training fortsetzen.

### Polsterrollen - stufenlos verstellbar (25°)

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 25° 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 zu unkontrollierten Bewegungen kommen, welche zu Verletzungen oder Beschädigungen führen können.

## TRANSPORT

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

	<b>Sport-Tec Hantelbank, Flat, Incline, Decline</b>
Art.-Nr.	30062
Farbe	schwarz
Max. Belastbarkeit	500 kg
Eigengewicht	38,95 kg
Maße (LxBxH)	128,5x65x45,5 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

Adjustable weight bench - the perfect exercise equipment for your home!

This weight bench is particularly convincing due to its versatile and easy adjustment options and its high load capacity.

The solid steel frame and a possible load of up to 500 kg ensure that the weight bench can withstand even particularly demanding training sessions with high weights.

The weight bench isn't meant to stay in the same place all the time? No problem! Despite its solid weight, it is comfortable and easy to transport. The weight bench can be lifted by a handle and moved by the integrated transport rollers.

Due to the 5-fold adjustable seat, the 7-fold adjustable backrest and the continuously adjustable leg cushions, the weight bench is suitable for classic bench press, but also for sit-ups, triceps exercises, dips on the weight bench and abdominal workouts. With just a few simple steps you can adjust the weight bench before or between training.

Enjoy the training!



# SAFETY INSTRUCTIONS

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

The weight bench is not a toy! Always keep children away from the weight bench and accessories. Do not leave children unattended in a room with the weight bench and accessories.

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

Before each use, ensure that all screws and nuts are tightened. If the weight bench is not checked regularly, your safety may be at risk.

Before use, ensure that the weight bench is 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 weight bench. Third parties must maintain a distance of at least 1 meter from the device while using the device.

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

When placing the weight bench after transport, make sure that there are no objects or body parts under the device.

Do not exceed the maximum load-bearing capacity of 500 kg!

Only for domestic use.

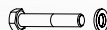
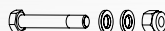
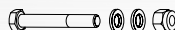
# SCOPE OF DELIVERY

No.	Designation	Quantity
1	Sport-Tec weight bench, Flat, Incline, Decline, LxWxH 128.5x65x45.5 cm	1x

## INDIVIDUAL PARTS

The weight bench consists of the following parts:

No.	Designation	Quantity
1	Frame	1x
2	Foot part with wheels	1x
3	Seat cushion	1x
4	Back cushion	1x
5	Handle	1x
6	Upholstery rollers	2x
7	M12x150 Screw + Mother + Washer	2x 2x 4x
8	M12x120 Screw + Mother + Washer	2x 2x 4x
9	M8x20 Screw + ø 70 Washer	2x 2x
10	M8x20 Screw + Washer	4x 4x
11	M8x65 Screw + Washer	4x 4x



## ASSEMBLY

### Important Notes:

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

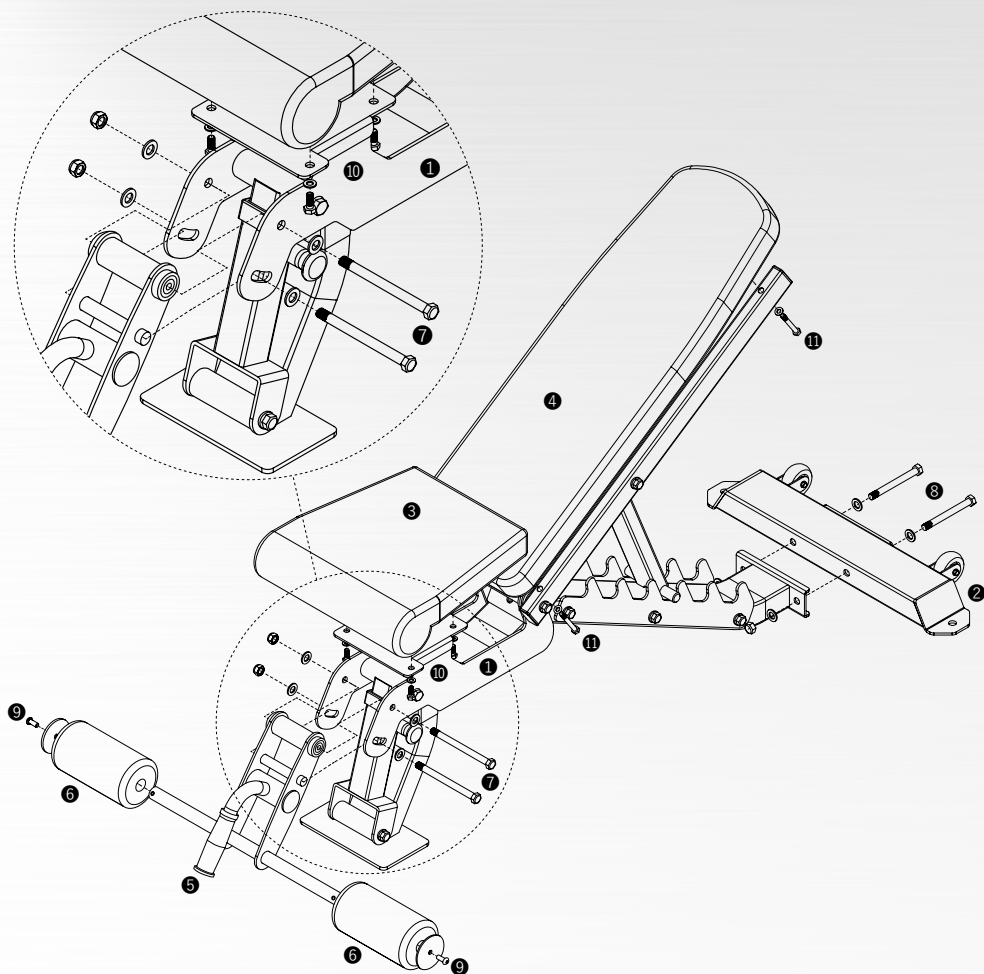
Check at the beginning that all parts and tools belonging to the device are included in the scope of delivery and that there is no damage. If you have any complaints, please contact us immediately.

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.



First attach the foot part **2** with the M12×120 screws **8** and associated nuts and washers to the frame **1**.

Then mount the seat cushion **3** with the M8×20 screws **10** and the associated washers as well as the back cushion **4** with the M8×65 screws **11** and the associated washers on the frame.

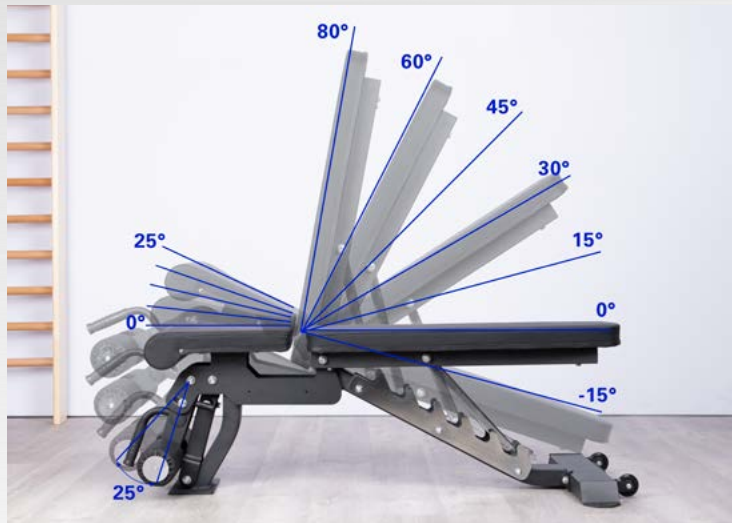
Then you can attach the handle **5** to the front end of the frame with the M12×150 screws **7** and associated nuts and washers.

Put the upholstery rollers **6** on the designated points on the handle **5**. Afterwards fasten the rollers with the M8×20 screws and ø 70 washers **9**.

Finally, check again that all parts have been mounted properly.

# NOTES ON USE

## SETTING OPTIONS



### **Backrest - 7-way adjustable (15°-80°)**

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

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

### **Seat cushion - 5-way adjustable (0°-25°)**

To adjust the seat surface, you must pull the lever under the seat surface outwards. Hold the lever only by its plastic handle and not further forward on the metal, otherwise your fingers could be pinched. Hold the handle and thus the seat firmly with your second hand, otherwise it can fold down uncontrollably. Never place your fingers between the seat and the frame, which could otherwise cause injury.

Bring the seat surface to the desired position and insert the lever back into its starting position. Make sure that the lever and the bolt 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 continuing your workout.

### **Upholstery rollers - continuously adjustable (25°)**

To adjust the cushion rollers, you need two open-end wrenches (or alternative tools). Hold the screw head with a wrench and loosen the nut at the other end of the screw with the second open-end wrench. Now you can move the handle with the cushion rollers steplessly up to 25°.

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 bench, which can lead to injuries or damage.

## TRANSPORT

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

## CARE AND MAINTENANCE

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

	<b>Sport-Tec weight bench, flat, incline, decline</b>
Item No.	30062
Color	black
Max. load-bearing capacity	500 kg
Weight	38.95 kg
Dimensions (LxWxH)	128.5x65x45.5 cm
Country of origin	Made in China

Veillez lire attentivement  
les instructions et les  
conserver correctement.

## GENERALITES

Banc de musculation réglable : l'appareil d'entraînement parfait à domicile !

Ce banc 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 500 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 transporté 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 SECURITE

Veillez 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 des accessoires et ne laissez en aucun cas les enfants sans surveillance dans une pièce avec le banc de musculation et les

accessoires.

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.

Avant chaque utilisation, assurez-vous que toutes les vis et écrous sont serrés. La sécurité peut être compromise si le banc de musculation n'est pas vérifié régulièrement.

Assurez-vous avant 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 nauséux, 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. Lors de l'utilisation de l'appareil, les tiers doivent respecter une distance d'au moins 1 mètre par rapport à l'appareil.

L'appareil ne doit en principe pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.

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

La capacité de charge maximale de 500 kg ne doit pas être dépassée !

Convient uniquement pour un usage domestique.

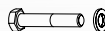
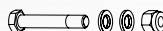
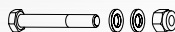
# CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Quantité
1	Banc de musculation Sport-Tec, Flat, Incline, Decline, LxPxH 128,5 x 65 x 45,5 cm	1x

## ÉLÉMENT(S)

Le banc de musculation se compose des éléments suivants :

N°	Désignation	Quantité
1	Cadre	1x
2	Pied avec roulettes	1x
3	Coussin du siège	1x
4	Coussin du dossier	1x
5	Poignée	1x
6	Rouleaux rembourrés	2x
7	Vis M12 x 150 + écrou + rondelles plates	2x 2x 4x
8	Vis M12 x 120 + écrou + rondelles plates	2x 2x 4x
9	Vis M8 x 20 + ø 70 rondelles plates	2x 2x
10	Vis M8 x 20 + rondelles plates	4x 4x
11	Vis M8 x 65 + rondelles plates	4x 4x



## 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.

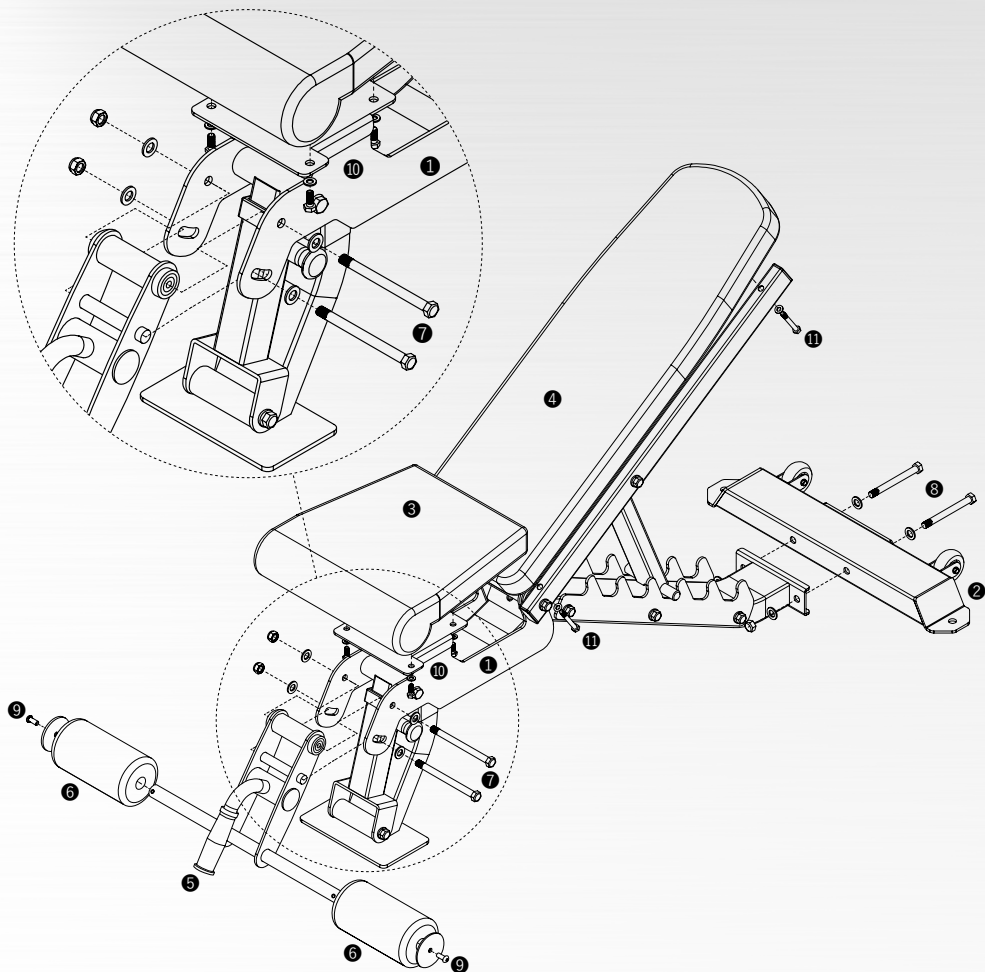
Si des pièces du contenu de la livraison sont manquantes ou endommagées, l'assemblage ne doit pas être effectué.

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.





Fixez d'abord le pied sur le cadre ② à l'aide des vis M12 x 120 ⑧ et des écrous et rondelles plates correspondants ①.

Montez ensuite le coussin du siège sur le cadre ③ avec les vis M8 x 20 ⑩ et les rondelles plates correspondantes, ainsi que le coussin du dossier ④ avec les vis M8 x 65 ⑪ et les rondelles plates correspondantes.

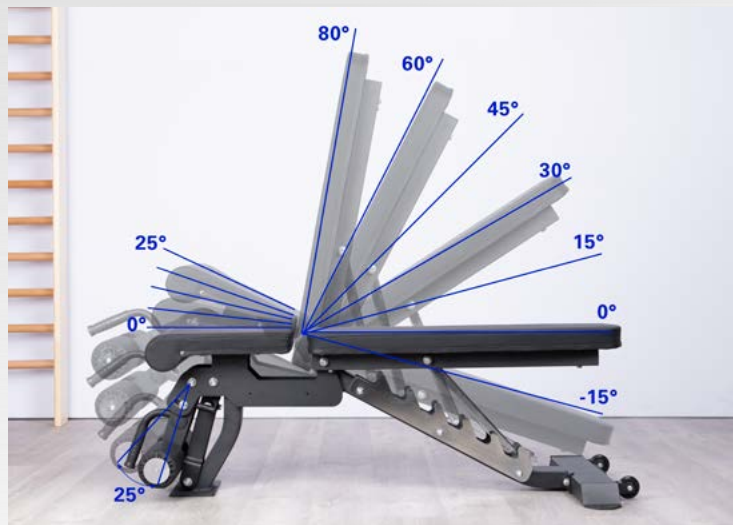
Vous pouvez ensuite monter la poignée à l'avant du cadre ⑤ à l'aide des vis M12 x 150 ⑦ et des écrous et rondelles plates correspondants.

Insérez les rouleaux rembourrés ⑥ aux endroits prévus à cet effet sur la poignée ⑤. Enfin, fixez les rouleaux avec les vis M8 x 20 et les rondelles plates ø 70 ⑨.

Ensuite, vérifiez à nouveau que toutes les pièces ont été correctement montées.

# CONSEILS D'UTILISATION

## POSSIBILITES DE REGLAGE



### Dossier - 7 positions de réglage (15 ° à 80 °)

Pour ajuster le dossier, il vous suffit de le soulever pour libérer le support du crantage. Ensuite, placez le support du dossier à la position appropriée du crantage pour amener le dossier dans la position souhaitée.

Assurez-vous que le support du dossier est solidement fixé avant de continuer votre entraînement.

### Coussin du siège - 5 positions de réglage (0 ° à 25 °)

Pour ajuster le siège, vous devez tirer le levier sous le siège vers l'extérieur. Prenez le levier uniquement par sa poignée en plastique et pas plus à l'avant du métal, sinon vous pourriez vous coincer les doigts. Avec la deuxième 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 remplacez le levier dans sa position de départ. Assurez-vous que le levier et le boulon associé 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 continuer votre entraînement.

### Rouleaux rembourrés - réglable en continu (25 °)

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 25 °.

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, ce qui peut entraîner des blessures ou des dommages.

## TRANSPORT

Tenez-vous derrière l'appareil 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 l'appareil dans la pièce. Pour d'autres trajets de transport, vous devez démonter l'appareil 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

	<b>Banc de musculation Sport-Tec, Flat, Incline, Decline</b>
Numéro d'article	30062
Couleur	noir
Charge max.	500 kg
Poids propre	38,95 kg
Dimensions (LxPxH)	128,5 x 65 x 45,5 cm
Pays d'origine	fabriqué en Chine



==== [www.sport-tec.de](http://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](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)