

*Il peso massimo dell'utente è di 120 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION



MESSAGGIO IMPORTANTE
ATTENZIONE - SI PREGA DI LEGGERE

RICHIESTO L'ASSEMBLAGGIO DA ADULTI
RISCHIO DI SOFFOCAMENTO Parti di piccole dimensioni.
NON per bambini sotto i 3 anni di età.

AVVERTIMENTO:

Sebbene venga fatto ogni tentativo per garantire il massimo livello di protezione a tutte le attrezzature, non possiamo garantire di non incorrere in lesioni. L'utente si assume tutti i rischi di incorrere in lesioni dovuti all'uso. Tutta la nostra merce viene venduta a queste condizioni, a cui nessun rappresentante dell'azienda può rinunciare o modificare.

INFORMAZIONI DI SICUREZZA

IMPORTANTE: leggere interamente prima del montaggio o dell'uso.

Questa attrezzatura sportiva è costruita per ottenere una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni devono essere applicate ogni volta che si utilizza un'attrezzatura sportiva. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di montare, mettere in funzione o utilizzare questa attrezzatura, e osservare le seguenti precauzioni di sicurezza.

Avvertenze per l'assemblaggio

- Assicurarsi di disporre di tutte le parti e gli utensili elencati.
- Rimuovere tutti i raccordi dai sacchetti di plastica e separarli nei rispettivi gruppi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalle aree di lavoro, le parti di piccole dimensioni possono causare il soffocamento se ingerite.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre le parti prima di iniziare il montaggio.
- Il montaggio di questa attrezzatura viene eseguito al meglio da 2 persone insieme.
- Assemblare l'attrezzatura il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- L'attrezzatura indipendente deve essere installata su una base stabile e in piano.
- Smaltire tutti gli imballaggi con attenzione e responsabilità.

Avvertenze per l'uso

- Questa attrezzatura sportiva è realizzata per allenarsi in un ambiente privato. Utilizzare l'attrezzatura solo per l'uso previsto.
- **NON** apportare modifiche all'attrezzatura che possano comprometterne la sicurezza.
- **Avvertenza! Le persone incinte o con lesioni fisiche preesistenti non dovrebbero mai utilizzare l'attrezzatura sportiva senza previa consultazione con un medico di fiducia.**
- Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute.
INTERROMPERE l'esercizio se si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE IL MEDICO** prima di continuare con il programma di allenamento.
- Adattare sempre il vostro stile di allenamento al vostro livello di forma fisica e al vostro stato di salute.
- Prima di ogni sessione di allenamento, controllare il corretto funzionamento e la sicurezza dell'attrezzatura.
- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia installata correttamente e che tutti i dispositivi di sicurezza siano funzionanti! Danni o alterazioni al

prodotto risultanti da modifiche ne invalideranno la garanzia. Per problemi derivanti dalla modifica o da altre limitazioni, il venditore non è ritenuto responsabile.

- Eventuali danni devono essere segnalati al venditore immediatamente dopo la consegna e prima dell'uso o dell'installazione. I reclami pervenuti successivamente non verranno presi in considerazione.
- Utilizzare solo utensili adatti per il montaggio.
- L'installazione deve essere eseguita SOLO da adulti. I bambini non dovrebbero essere presenti nelle immediate vicinanze dell'area di lavoro in cui si svolgono le operazioni di assemblaggio.
- Assicurarsi che tutti i raccordi siano montati saldamente prima di lasciare che il prodotto venga utilizzato.
- Controllare tutti i raccordi a intervalli regolari per danni, componenti allentati e altri fattori che possono portare a un allentamento della sicurezza.
- Non lasciare i bambini incustoditi sulla panca pesi! Non è un giocattolo! Chiedere loro di non giocare o arrampicarsi sull'attrezzatura.
- In caso di guasto durante l'uso o durante la manutenzione, interrompere l'uso dell'attrezzatura per evitare qualsiasi rischio di lesioni.
- I bambini o le persone con capacità fisiche o mentali ridotte, o coloro che non hanno familiarità con questa attrezzatura, non dovrebbero essere autorizzati a usare questa panca pesi!
- Tenere presente che questo manuale e le precauzioni di sicurezza possono solo focalizzare la vostra attenzione su eventuali pericoli. Quando si maneggia questo dispositivo è sempre necessario prestare attenzione e usare il buon senso.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, riscaldarsi sempre con esercizi di stretching.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare che dadi e bulloni siano stretti saldamente.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e in piano, con una cover protettiva per il pavimento o la moquette.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminata per rilevare danni e / o usura. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo, o se si sentono rumori insoliti dall'attrezzatura durante l'uso, FERMARSI! Non utilizzare l'attrezzatura fino a quando il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adatti durante l'uso. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di allenamento dovrete consultare il vostro medico personale per verificare se necessitate di un esame fisico completo. Ciò è particolarmente importante se avete più di 35 anni, non vi siete mai allenati prima, siete incinta o soffrite di qualsiasi malattia.

PULIZIA E MANUTENZIONE

1. Esaminare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni da usura che potrebbero essersi verificati nel tempo.

Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene controllata regolarmente per rilevare danni e usura su cavi, pulegge e raccordi.

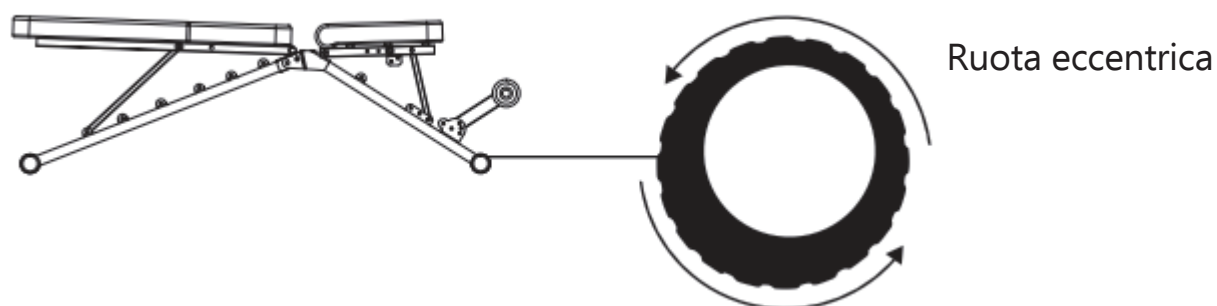
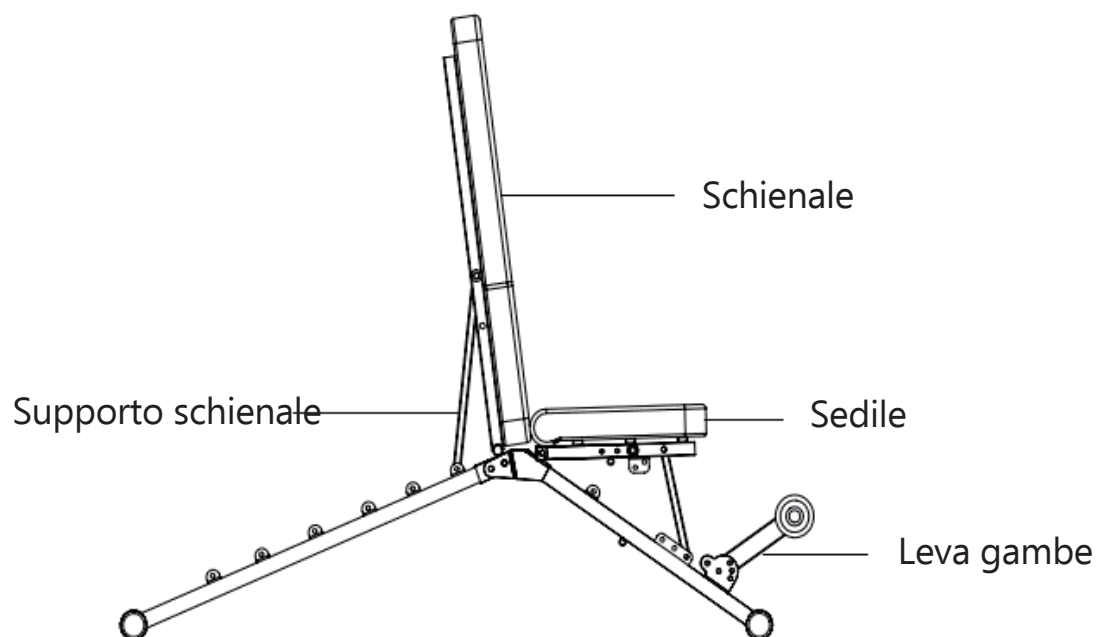
2. Lubrificare periodicamente le parti mobili con olio leggero per prevenire l'usura prematura.

3. Ispezionare e stringere tutte le parti prima di utilizzare l'attrezzatura. Sostituire immediatamente i componenti difettosi e / o tenere l'attrezzatura fuori uso fino all'avvenuta riparazione. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.

4. L'attrezzatura può essere pulita utilizzando un panno morbido e umido. Non utilizzare solventi o detergenti abrasivi.

PRIMA DI INIZIARE

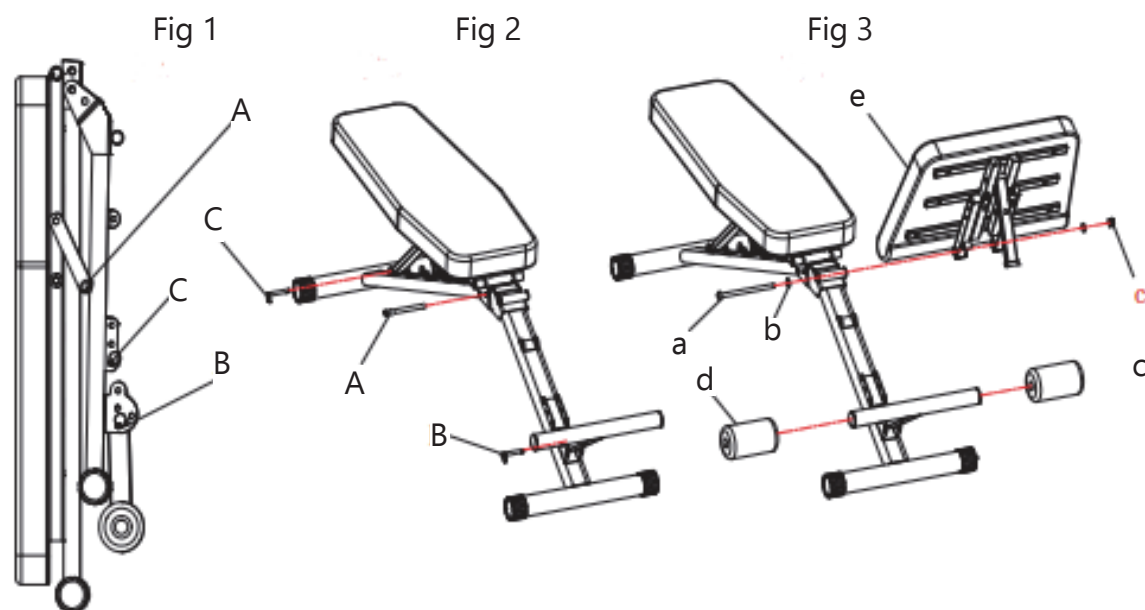
Prima di continuare a leggere, consultare lo schema sottostante e familiarizzare con le parti come indicato.



I quattro manicotti delle gambe sono dotati di ruote eccentriche, che possono essere ruotate per adattarsi a pavimenti irregolari. Se la panca pesi oscilla su un pavimento in piano, è possibile che le ruote siano state installate con angolazioni diverse. Si consiglia di posizionare il prodotto su un terreno ampio e in piano per regolare le ruote eccentriche.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Assemblaggio

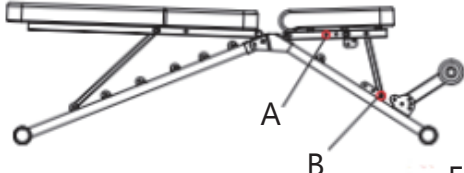
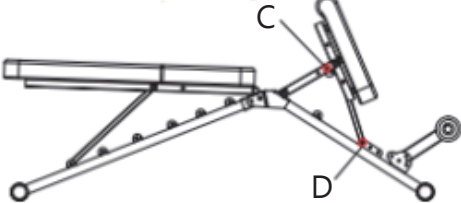
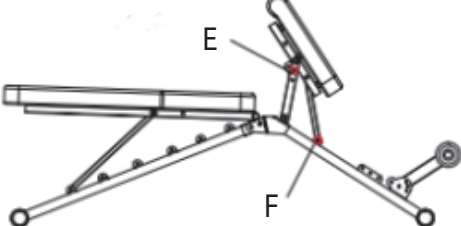


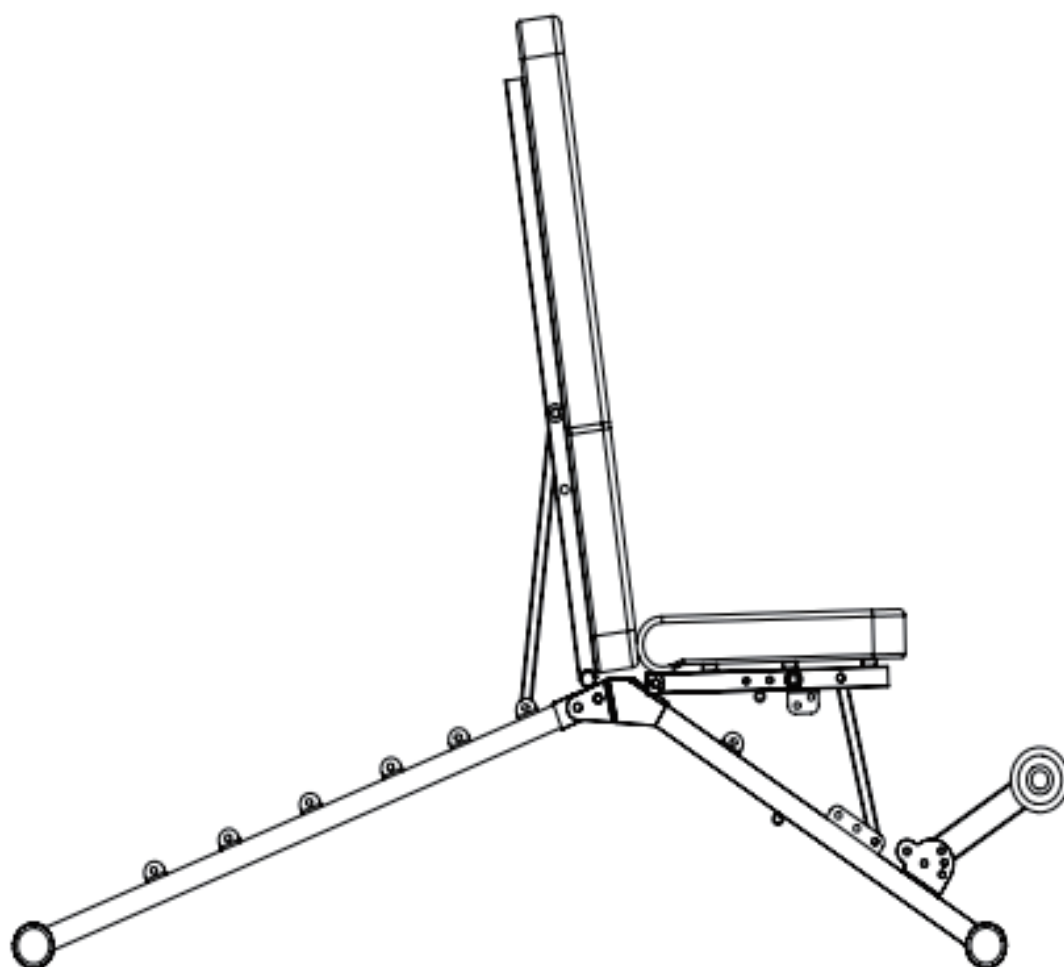
1. Estrarre i perni di sicurezza in A, B e C, come mostrato in Fig. 1.
2. Tirare verso l'alto la fune ed estendere le gambe della panca, come mostrato in Fig. 2.
3. Inserire i perni di sicurezza in A, B e C per bloccare le gambe in posizione.
4. Fissare il sedile (E) al telaio del sedile con una vite (a), una rondella (b) e un dado (c).
5. Inserire le imbottiture in spugna (d) sulla leva della gamba, come mostrato in Fig. 3.

Regolazione

I passaggi seguenti spiegano come è possibile regolare questa panca pesi. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente strette ad ogni sessione di allenamento. Sostituire immediatamente le parti usurate. La superficie di questa panca pesi può essere pulita con un panno umido con un detergente delicato e non abrasivo.

Avvertenza: Non utilizzare alcun tipo di solvente chimico per la pulizia.

<p>Modalità allenamento pesante:</p> <p>Inserire le coppiglie nei fori A e B. Lo schienale e il sedile devono essere in posizione orizzontale come mostrato in Figura 1</p>	 <p>Fig 1</p>
<p>Modalità allenamento bicipiti 1:</p> <p>Inserire le coppiglie nei fori C e D. La posizione del sedile deve essere come mostrato in Figura 2</p>	 <p>Fig 2</p>
<p>Modalità allenamento bicipiti 1:</p> <p>Inserire le coppiglie nei fori E e F. La posizione del sedile deve essere come mostrato in Figura 3</p>	 <p>Fig 3</p>



*The maximum user weight is 120 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

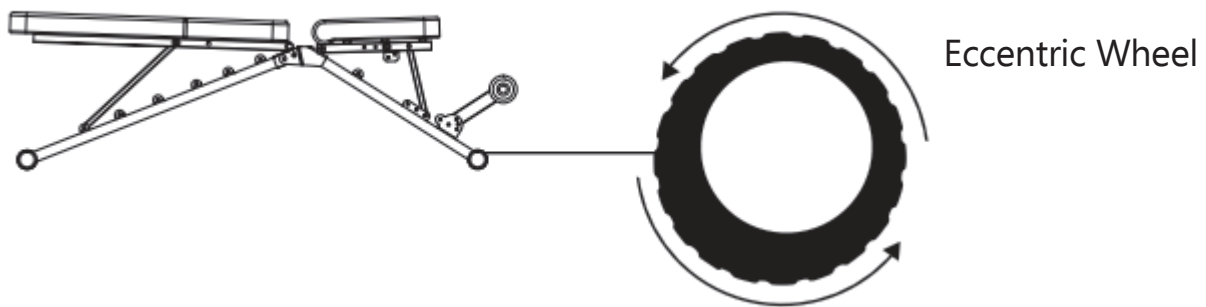
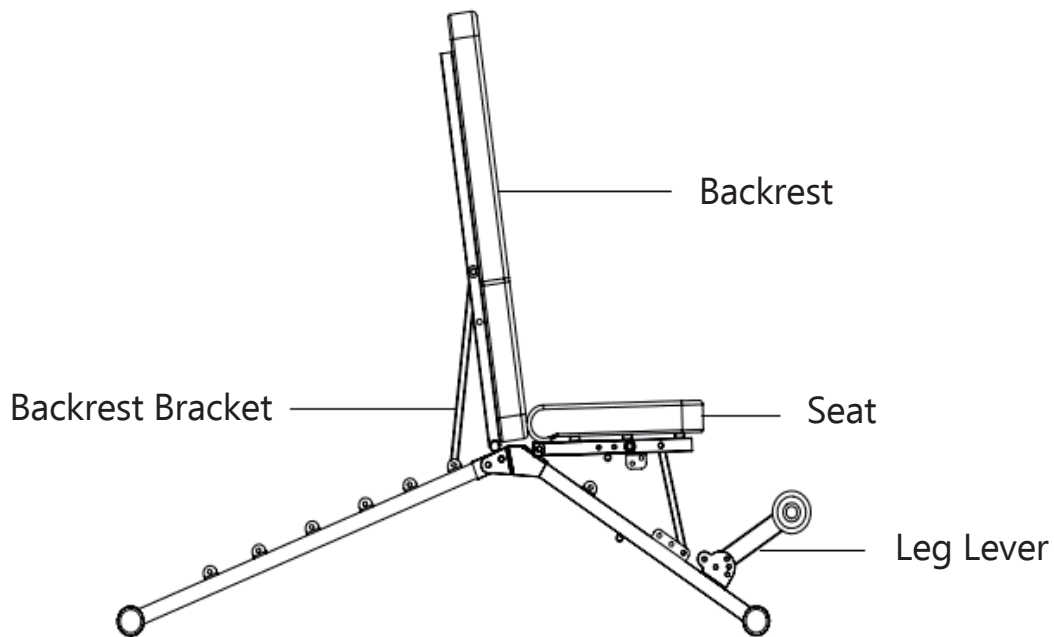
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

BEFORE YOU BEGIN

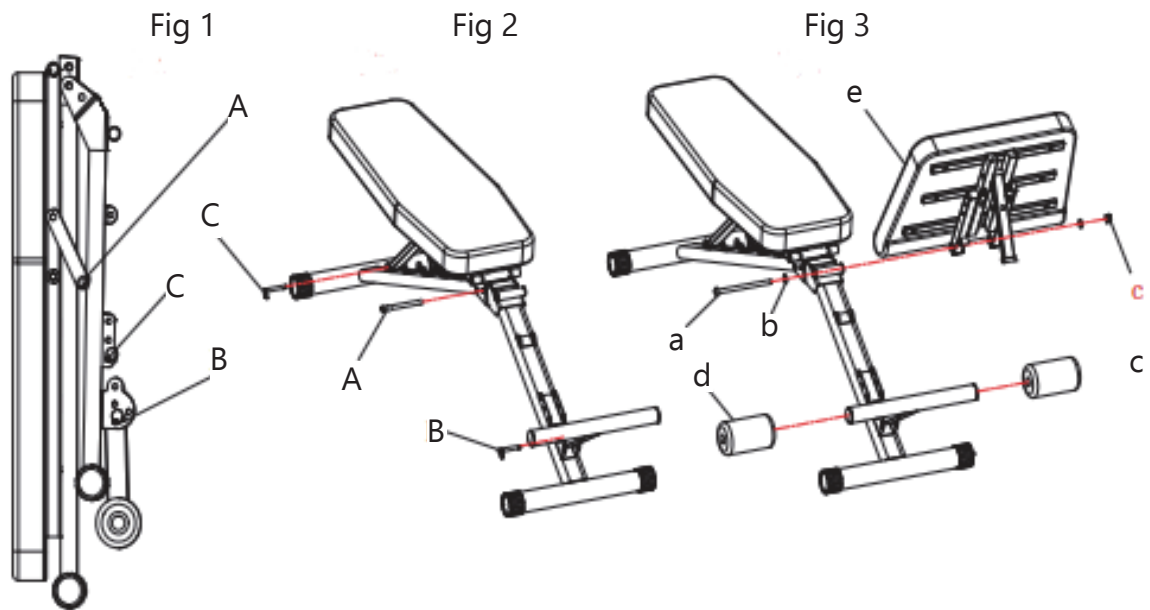
Before reading further, please go through the drawing below and familiarize yourself with the parts as labeled.



The four leg sleeves are designed with eccentric wheels, which can be rotated to adjust to uneven floors. If the weight bench wobbles on flat floor, it is possible that the wheels were installed at different angles. It is recommended to put the product on a large and flat ground to fine-tune the eccentric wheels.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembly

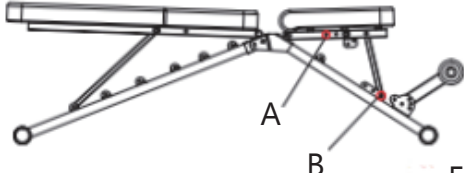
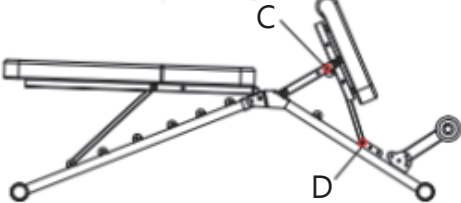
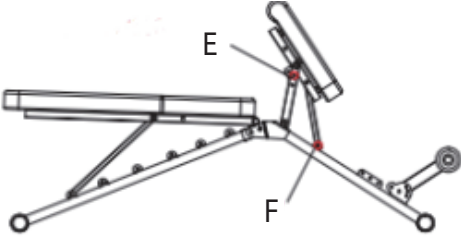


1. Pull out the safety pins at A, B and C, as shown in Fig. 1.
2. Pull up the tether and open up the legs of the bench, as shown in Fig. 2.
3. Insert the safety pins at A, B and C to lock up the legs.
4. Attach the seat (E) to the seat frame with a screw (a) and a washer (b) and a nut (c).
5. Slide in the foam pads (d) onto the leg lever, as shown in Fig. 3.

Adjustment

The steps below explain how this preacher curl bench can be adjusted. Make sure that all parts are properly tightened in each use. Replace any worn parts immediately. The surface of this weight bench can be cleaned with a piece of wet cloth with mild and non-abrasive detergent.

Warning: Do not use any kind of chemical solvents for cleaning.

<p>Heavy training mode:</p> <p>Insert the safety pins into the hole A and B. The backrest and seat are to be in level position as shown in Figure 1</p>	 <p>Fig 1</p>
<p>Biceps training mode 1:</p> <p>Insert safety pins into the hole C and D. The seat position is to be as shown in Figure 2</p>	 <p>Fig 2</p>
<p>Biceps training mode 2:</p> <p>Insert safety pins into the hole E and F. The seat position is to be as shown in Figure 3</p>	 <p>Fig 3</p>