NEO SPORT

Ławeczka do ćwiczeń pod sztangę

Weight Bench
Trainingsbank

NS-201

PL **INSTRUKCJA**

EN **MANUAL**

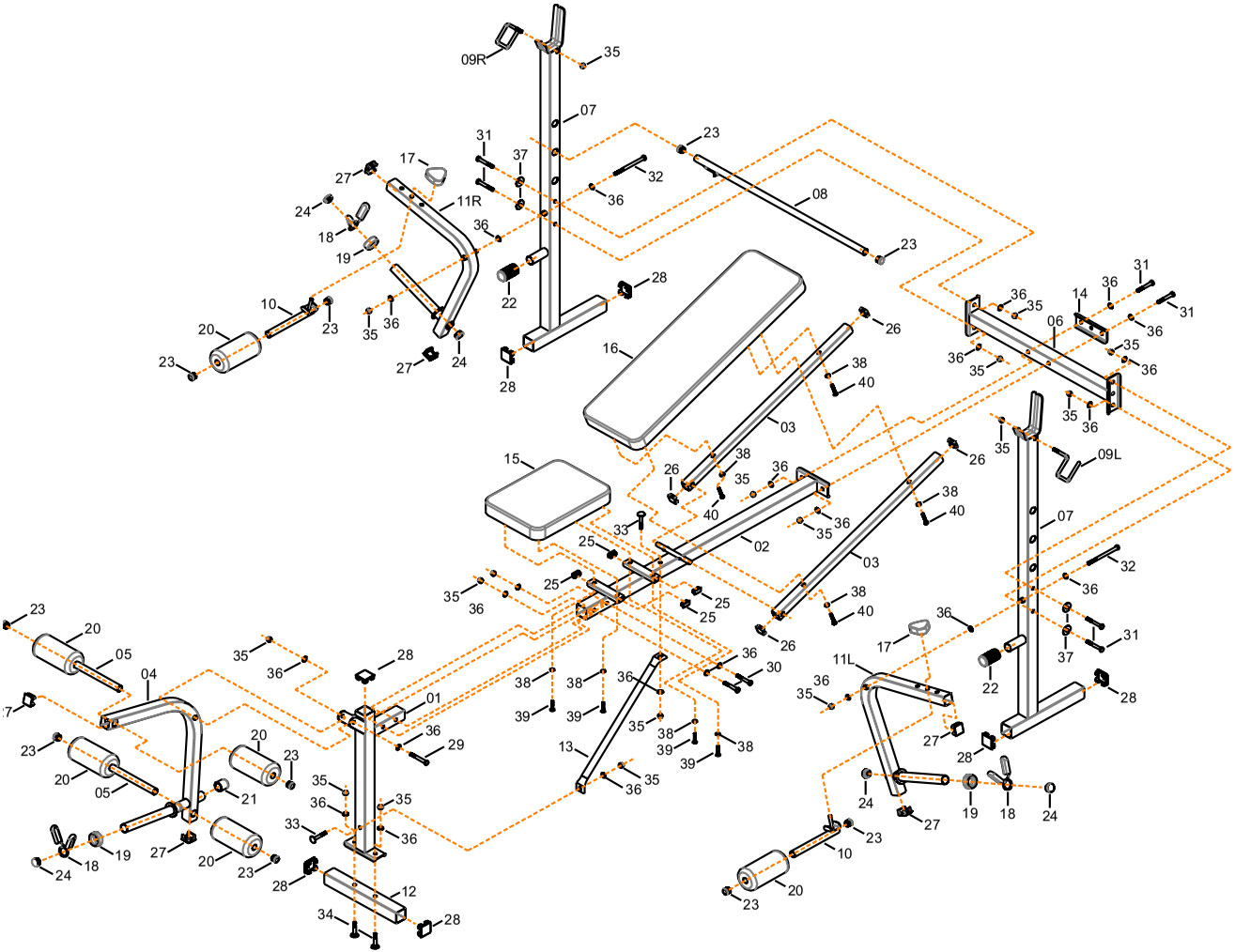
D **BEDIENUNGSANLEITUNG**

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- **Przyrząd posiada klasę HC**
  H - wyłącznie do użytku domowego. Nie może być wykorzystywany jako sprzęt terapeutyczny, rehabilitacyjny lub w celach komercyjnych.
  C - minimalna dokładność.
- **Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie powinna przekraczać 100kg.**
- Ławeczka powinna być ustawiona na suchym, płaskim i stabilnym podłożu. Zaleca się podłoże wyłożyć wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia.
- Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Zaleca się pozostawić min. 1 m wolnej przestrzeni w miejscu, w którym schodzi się z urządzenia.
- Przed pierwszym użyciem a następnie w regularnych odstępach czasu sprawdź czy połączenie wszystkich śrub i bolców.
- Ćwicz wyłącznie na sprawnym i kompletnym przyrządzie.
- Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa.
- W przypadku stwierdzenia braków części w ławeczce lub jej uszkodzenie należy zaniechać dalszego używania sprzętu do czasu jego naprawy. Należy niezwłocznie wymienić części na nowe lub dokonać wymaganej naprawy - zgłoś się do swojego sprzedawcy.
- Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min). Zwróć szczególną uwagę na dzieci bawiące się w pobliżu urządzenia. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów. Zdejmij biżuterię.
- Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem i upewnij się, że nie istnieją żadne przeciwwskazania.
- Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej szmatki z wodą i/lub łagodnego środka czyszczącego.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.

SICHERHEITSHINWEISE

- **Das Gerät entspricht den Anforderungen der Klasse HC.**
  HC – die Trainingsbank ist ausschließlich zum Training im Heimbereich konzipiert.
- **Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 100 kg.**
- Stellen Sie die Trainingsbank auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Für zusätzlichen Schutz, es wird empfohlen, den Untergrund mit einem Fußbodenbelag abzudecken.
- Achten Sie darauf, dass die Trainingsbank in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 0,6m Meter). Es wird empfohlen, den 1 Meter Abstand halten, auf der Stelle, wo sich vom Gerät absteigen.
- Prüfen Sie die Schrauben und Muttern vor der ersten Nutzung, danach regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Verwenden Sie die Trainingsbank nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile die Trainingsbank Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben.
- Kontrollieren Sie die Trainingsbank regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden.
- Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Die Trainingsbank darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Erwärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten vor dem Training. Achten Sie besonders auf die Kinder, die in der Nähe von des Gerätes spielen. Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe während des Trainings. Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, die sich mit den beweglichen Teilen des Heimtrainers verfangen könnte. Entfernen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck, Ringe und Ketten.
- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Übertrainieren Sie nicht. Inkorrektes oder exzessives Training können Verletzungen hervorrufen.
- Halten Sie die Haustiere und Kinder in einem Sicherheitsabstand von Trainingsbank ein.
- Zur Reinigung verwenden Sie nur ein weiches Tuch und/oder ein sanftes Reinigungsmittel.
- Achten Sie auf die richtige Position Ihres Körpers bei der Bewegung des Geräts, um Ihre Wirbelsäule nicht zu beschädigen
- Das Gerät ist ausschließlich für die Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit der Trainingsbank spielen oder trainieren.


09R
35
07
23
31
37
32
36
08
23
17
27
11R
24
18
19
36
22
28
10
20
23
35
36
27
24
28
16
26
38
40
03
14
06
09L
15
33
25
02
11L
01
29
12
34
13
30
39
21

MAKSYMALNE DOPUSZCZALNE OBCIĄŻENIA
Maximale Belastbarkeiten

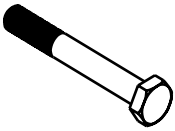
WAGA UŻYTKOWNIKA Gewicht des Benutzers	MAX **100 kg**
STOJAKI POD SZTANGĘ Ständer	MAX **45 kg**
ROZPIĘTKA Butterflybügel	MAX **2 x 22 kg**
PRASA DO NÓG Beinentwickler	MAX **18 kg**

PL LISTA CZĘŚCI EN PARTS LIST D GERÄTETEILE

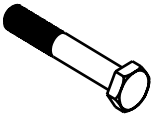
#	NAZWA CZĘŚCI	PART NAME	NAME DES TEILS	PCS
01	Noga przednia	Leg extension upright	Vorderer Füß	1
02	Rama główna	Main frame	Hauptrahme	1
03	Wsporniki oparcia	Backrest supports	Rohr für Rückenlehne	2
04	Prowadnica nóg	Leg extension	Beinheber	1
05	Profil pianek przednich	Front foam roller	Rohr für Schaumstoffrolle	2
06	Wspornik tylny	Upright support bar	hinteres Querrohr	1
07	Wsporniki pionowe sztangi	Uprights	Ständer	2
08	Wspornik oparcia	Backrest adjustment rod	Stütze für Rückenlehne	1
09L	Blokada sztangi lewa	Barbell locking pins left	Sicherheitshaken links	1
09R	Blokada sztangi prawa	Barbell locking pins right	Sicherheitshaken rechts	1
10	Profil pianek motylkowych	Butterfly arm pad bars	Querstange	2
11L	Ramię motylkowe lewe	Butterfly arm left	Linker Butterflybügel	1
11R	Ramię motylkowe prawe	Butterfly arm right	Rechter Butterflybügel	1
12	Stabilizator przedni	Front stabiliser	Vorderbasisrohr	1
13	Wspornik stabilizujący	Stability tube	Stabilisierungsstange	1
14	Nakładka łącząca	Connecting iron sheet	Verstärkungsplatte	1
15	Siedzisko	Seat	Sitzpolster	1
16	Oparcie	Backrest	Rücklehne	1

17	Nakrętki na bolce blokujące	Inner knob	Knopf	2
18	Zaciski sprężynowe	Spring band clamp	Federringverschluss	3
19	Odbijaki	Barbell cushion	runder Innenstopfen	3
20	Pianki	Foam	Polster	6
21	Nakładka	Buffer	Kappe	1
22	Piankowe oparcie	Foam grips	Schaumstoffgriffe	2
23	Nakładki okrągłe Ø19	Round end caps Ø19	runder Innenstopfen Ø19	10
24	Nakładki okrągłe Ø25	Round end caps Ø25	runder Innenstopfen Ø25	5
25	Nakladki prostokątne 26x13	Square end caps 26x13	Schaumstoffgriffe	4
26	Nakładki kwadratowe 25 x 25 mm	Square end caps 25 x 25 mm	25 × 25 mm Vierkant-Innenstopfen	4
27	Nakładki kwadratowe 30 x 30 mm	Square end caps 30 x 30 mm	30 × 30 mm Vierkant-Innenstopfen	6
28	Nakładki kwadratowe 38 x 38 mm	Square end caps 38 x 38 mm	38 × 38 mm Vierkant-Innenstopfen	7
29	Śruba sześciokąt M8 x 60	Hex bolts M8 x 60	Sechskantschraube M8 x 60	1
30	Śruba sześciokąt M8 x 50	Hex bolts M8 x 50	Sechskantschraube M8 x 50	2
31	Śruba sześciokąt M8 x 55	Hex bolts M8 x 55	Sechskantschraube M8 x 55	6
32	Śruba sześciokąt M8 x 112	Hex bolts M8 x 112	Sechskantschraube M8 x 112	2
33	Śruba płaska M8 x 50	Carriage bolts M8 x 50	Flachschraube M8 x 50	2
34	Śruba płaska M8 x 45	Carriage bolts M8 x 45	Flachschraube M8 x 45	2
35	Nakrętka M8	Nut M8	Sicherungsmutter M8	17
36	Podkładka Ø8,3 x Ø16	Flat washer Ø8,3 x Ø16	Unterlegscheibe Ø8,3 x Ø16	24
37	Podkładka Ø8,5 x Ø28	Flat washer Ø8,5 x Ø28	Unterlegscheibe Ø8,5 x Ø28	4
38	Podkładka Ø6,3 x Ø13	Flat washer Ø6,3 x Ø13	Unterlegscheibe Ø6,3 x Ø13	8
39	Śruba M6 x 30	Cross flat screw M6 x 30	Schraube M6 x 30	4
40	Śruba M6 x 40	Cross flat screw M6 x 40	Schraube M6 x 40	4
41	Klucz S13/S14/S15	S13/S14/S15 tool	Multifunktions-Schrauben-schlüssel S13/S14/S15	2

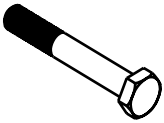
PL WYKAZ ŚRUB EN SCREW LIST D SCHRAUBENLISTE



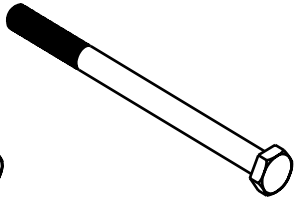
(29) M8x60 x1



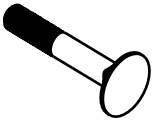
(30) M8x50 x2



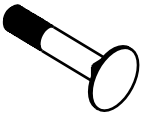
(31) M8x55 x6



(32) M8x112 x2



(33) M8X50 x2



(34) M8x45 x2

(35) M8 x17

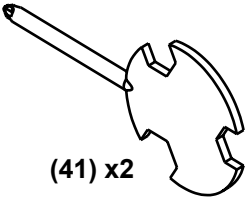
(36) 8,3x16 x24

(37) 8,5x28 x4

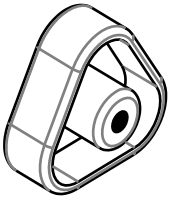
(38) 6,3x13 x8

(39) M6x30 x4

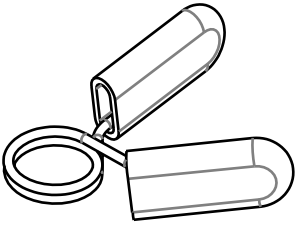
(40) M6x40 x4



(41) x2



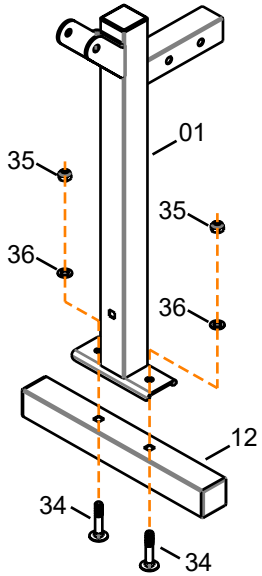
(17) x2



(18) x3

PL MONTAŻ EN ASSEMBLY D EINBAU

1

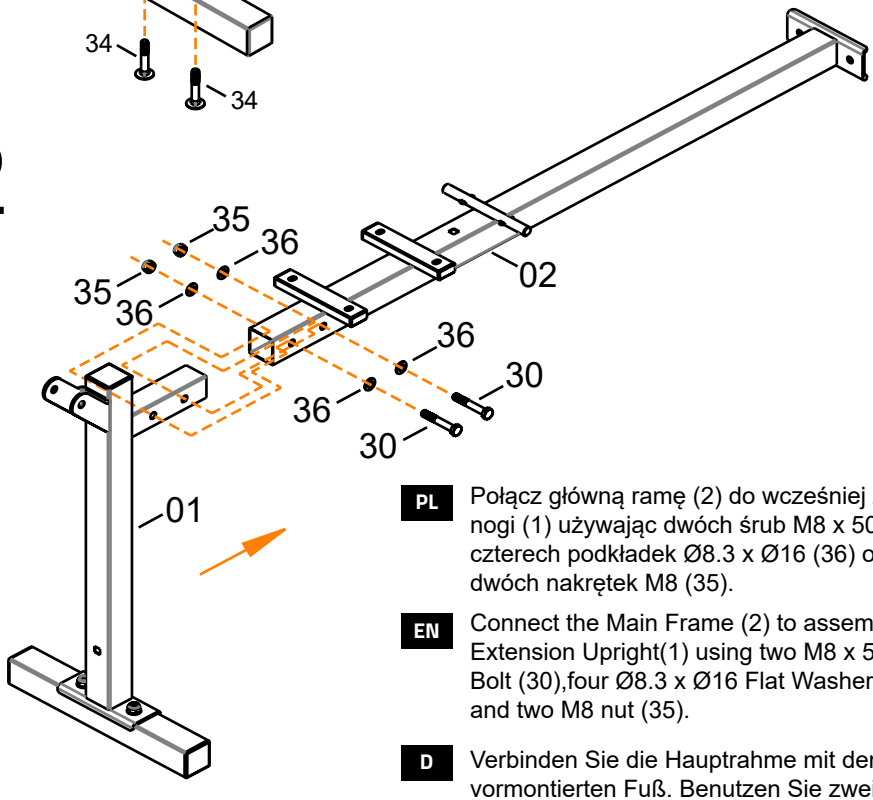


PL Zamontuj przedni stabilizator (12) do nogi przedniej (1) korzystając z dwóch śrub M8 x 45 (34), dwóch podkładek Ø8.3 x Ø16 (36) oraz dwóch nakrętek M8 (35).

EN Fit the Front Stabiliser (12) to the Leg Extension Upright (1) and using with two M8 x 45 Carriage Bolt (34), two Ø8.3 x Ø16 Flat Washer (36) and two M8 nut (35).

D Befestigen Sie das Vorderbasisrohr (12) mit zwei Schrauben M8 x 45 (34), zwei Unterlegscheiben Ø8,3 x Ø16 (36) und zwei Sicherungsmuttern M8 (35) am vorderen Füß.

2



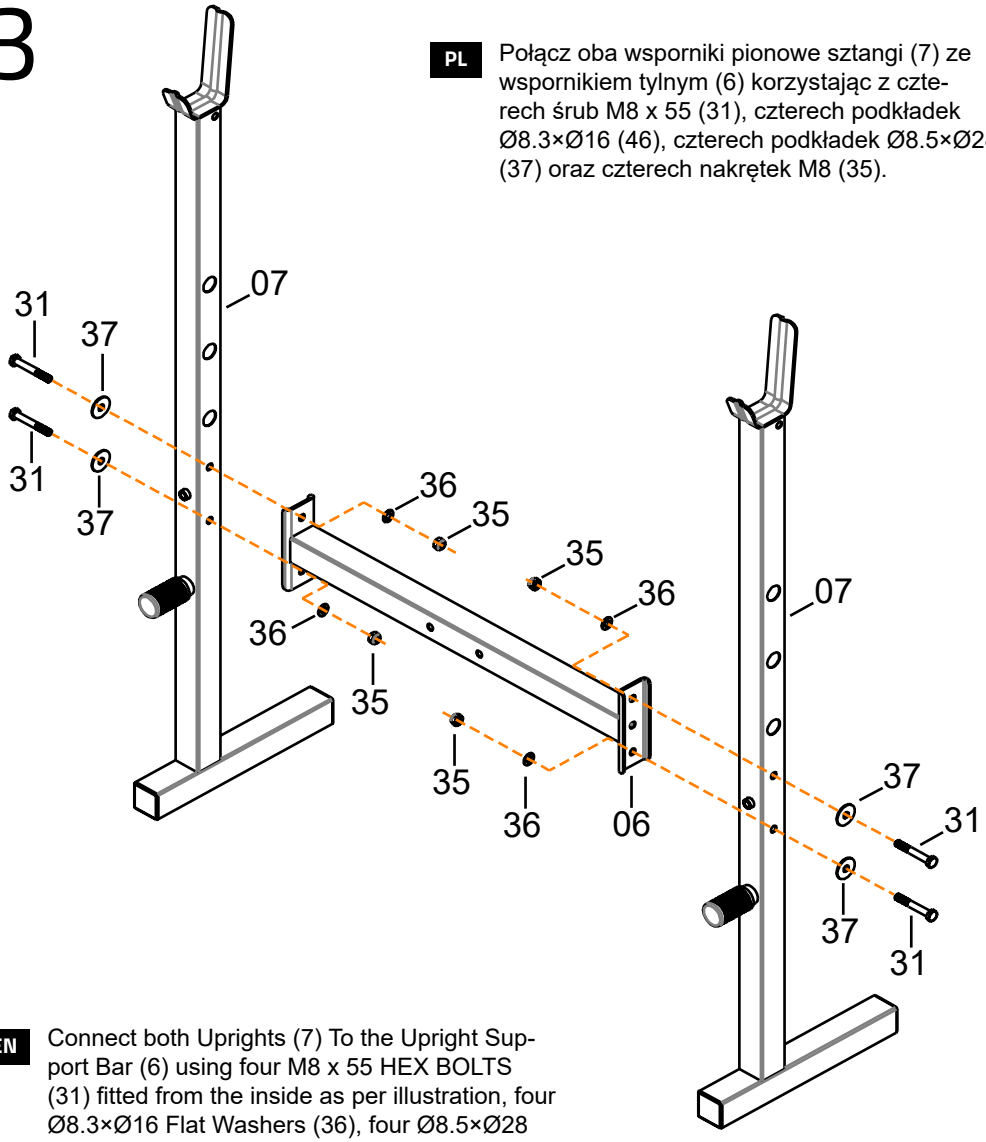
PL Połącz główną ramę (2) do wcześniej złożonej nogi (1) używając dwóch śrub M8 x 50 (30), czterech podkładek Ø8.3 x Ø16 (36) oraz dwóch nakrętek M8 (35).

EN Connect the Main Frame (2) to assembled Leg Extension Upright(1) using two M8 x 50 Hex Bolt (30),four Ø8.3 x Ø16 Flat Washers (36), and two M8 nut (35).

D Verbinden Sie die Hauptrahme mit dem gerade vormontierten Fuß. Benutzen Sie zwei Schrauben M8 x 50 (30), zwei Unterlegscheiben Ø8,3 x Ø16 (36) und zwei Sicherungsmuttern M8 (35).

3

PL Połącz oba wsporniki pionowe sztangi (7) ze wspornikiem tylnym (6) korzystając z czterech śrub M8 x 55 (31), czterech podkładek Ø8.3×Ø16 (46), czterech podkładek Ø8.5×Ø28 (37) oraz czterech nakrętek M8 (35).

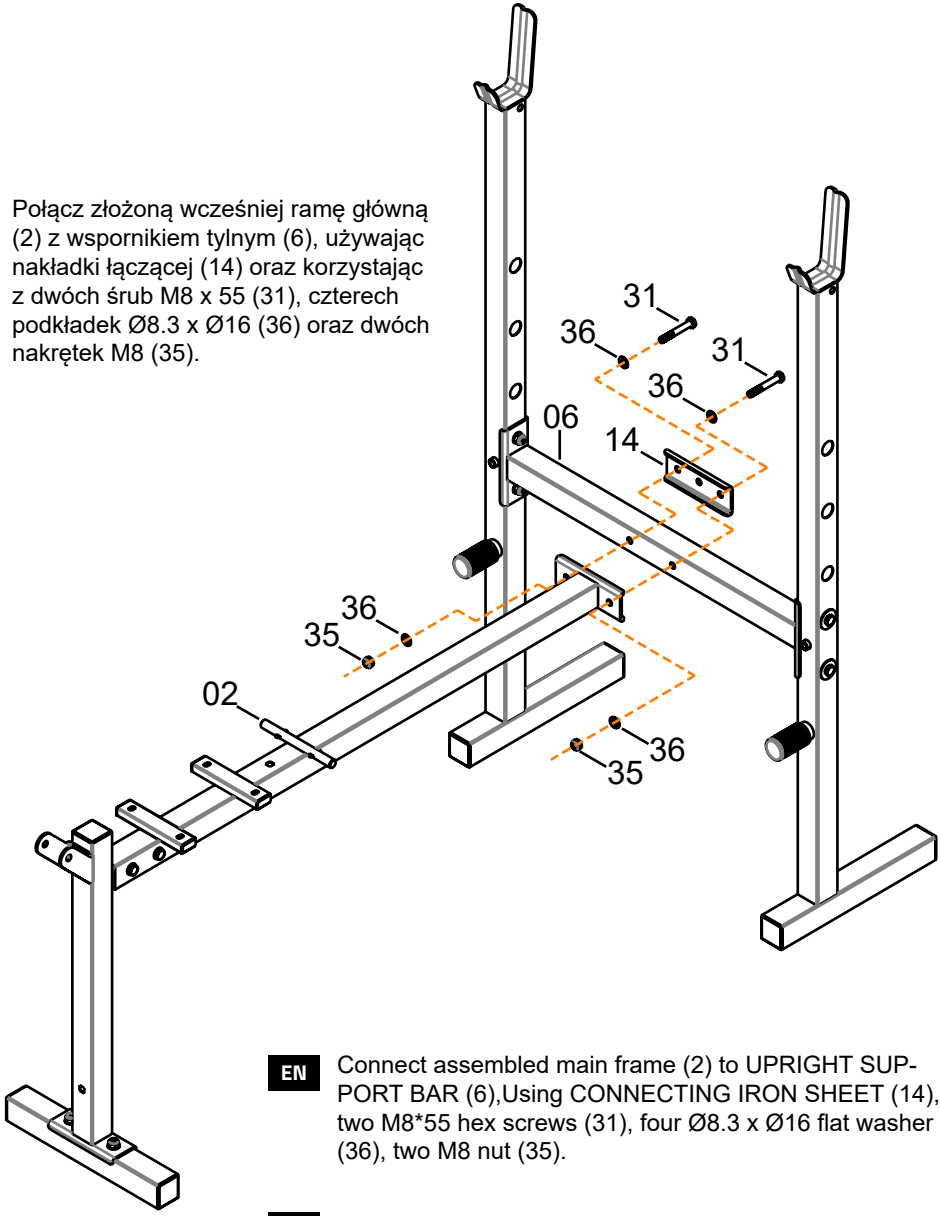


EN Connect both Uprights (7) To the Upright Support Bar (6) using four M8 x 55 HEX BOLTS (31) fitted from the inside as per illustration, four Ø8.3×Ø16 Flat Washers (36), four Ø8.5×Ø28 Flat Washers (37) and four M8 nuts (35).

D Stellen Sie den rechten und linken Ständer (7) auf einen ebenen Untergrund und setzen Sie das hintere Querrohr(6) dazwischen. Sichern Sie die Ständer und das hintere Querrohr mit vier Schrauben M8 x 55 (31) ,vier Unterlegscheiben Ø8.3×Ø16 (36), vier Unterlegscheiben Ø8.5×Ø28 (37). Danach ziehen Sie die Schrauben mit vier Muttern M8 (35) fest.

4

PL Połącz złożoną wcześniej ramę główną (2) z wspornikiem tylnym (6), używając nakładki łączącej (14) oraz korzystając z dwóch śrub M8 x 55 (31), czterech podkładek Ø8.3 x Ø16 (36) oraz dwóch nakrętek M8 (35).

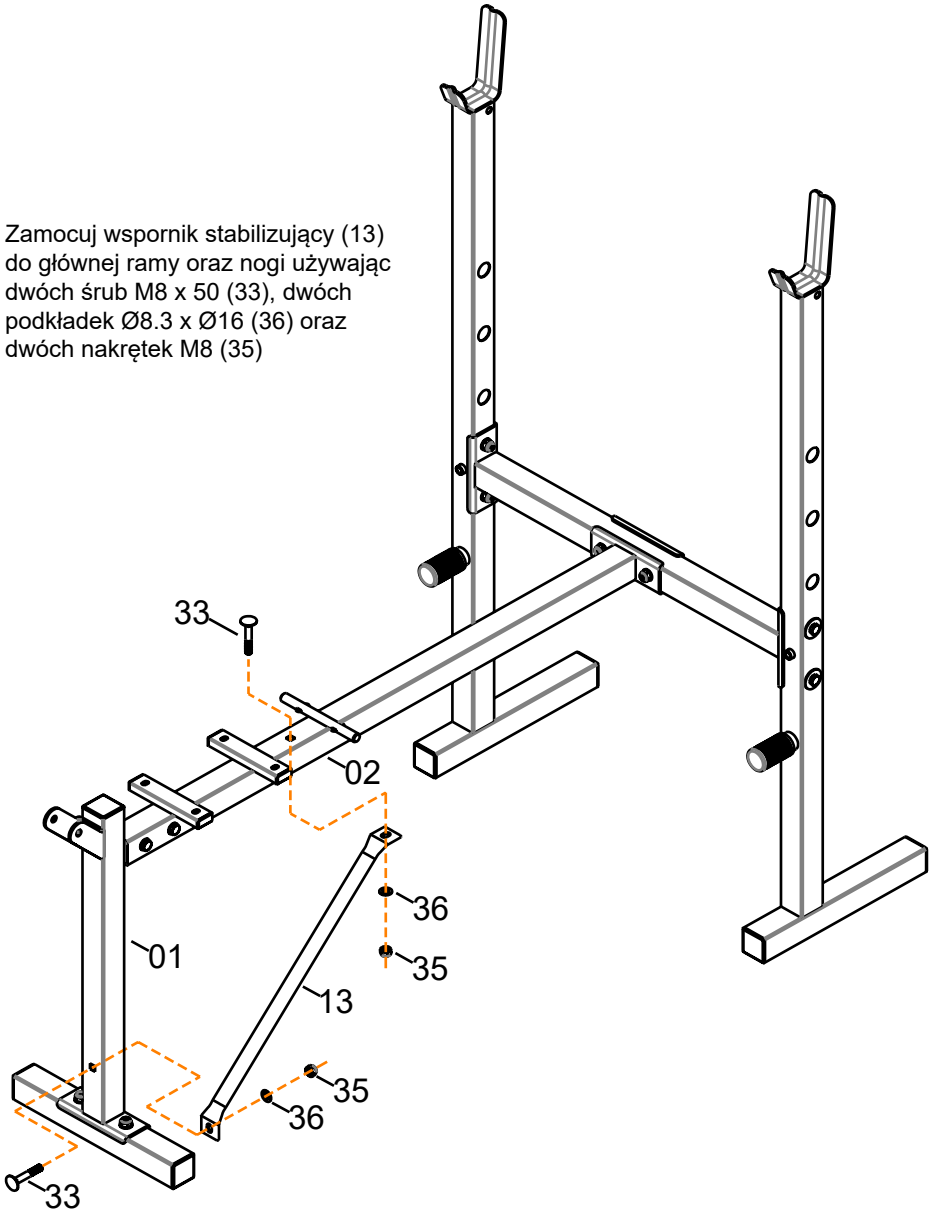


EN Connect assembled main frame (2) to UPRIGHT SUPPORT BAR (6),Using CONNECTING IRON SHEET (14), two M8*55 hex screws (31), four Ø8.3 x Ø16 flat washer (36), two M8 nut (35).

D Verbinden Sie die gerade vormontierte Hauptrahme (2) mit dem hinteren Querrohr (6). Benutzen Sie die Verstärkungsplatte (14), zwei Schrauben M8 x 55 (31), vier Unterlegscheiben Ø8.3 x Ø16 (36), sowie zwei Muttern M8 (35).

5

PL Zamocuj wspornik stabilizujący (13) do głównej ramy oraz nogi używając dwóch śrub M8 x 50 (33), dwóch podkładek Ø8.3 x Ø16 (36) oraz dwóch nakrętek M8 (35)

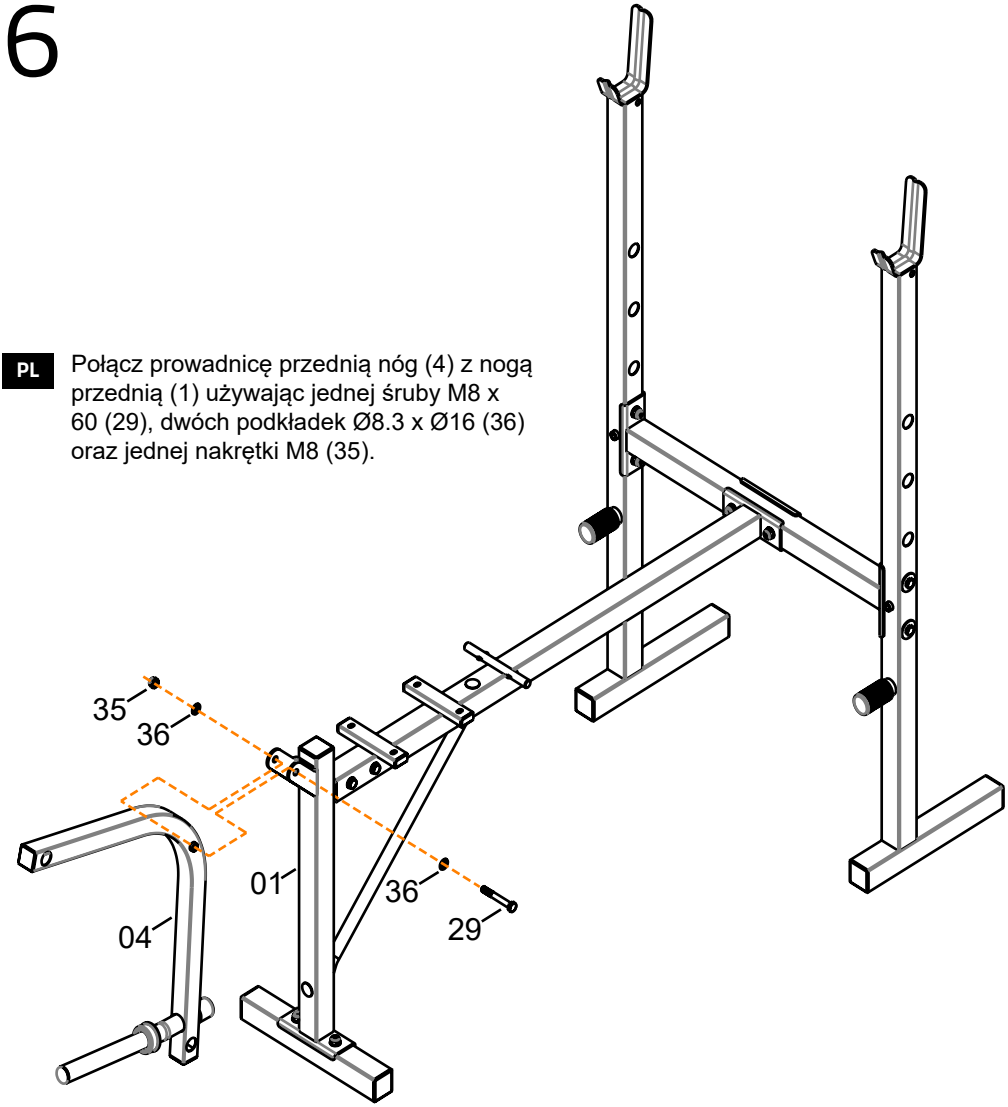


EN Connect the Stability tube (13) to Main frame and assembled Leg Extension Upright using two M8 x 50 Carriage bolt (33), two Ø8.3 x Ø16 flat washer (36), two M8 nut (35).

D Verbinden Sie die Stabilisierungsstange (13) mit der Hauptrahme und mit vorderem Fuß. Benutzen Sie zwei Schrauben M8 x 50 (33), zwei Unterlegscheiben Ø8.3 x Ø16 (36), sowie zwei Muttern M8 (35).

6

PL Połącz prowadnicę przednią nóg (4) z nogą przednią (1) używając jednej śruby M8 x 60 (29), dwóch podkładek Ø8.3 x Ø16 (36) oraz jednej nakrętki M8 (35).

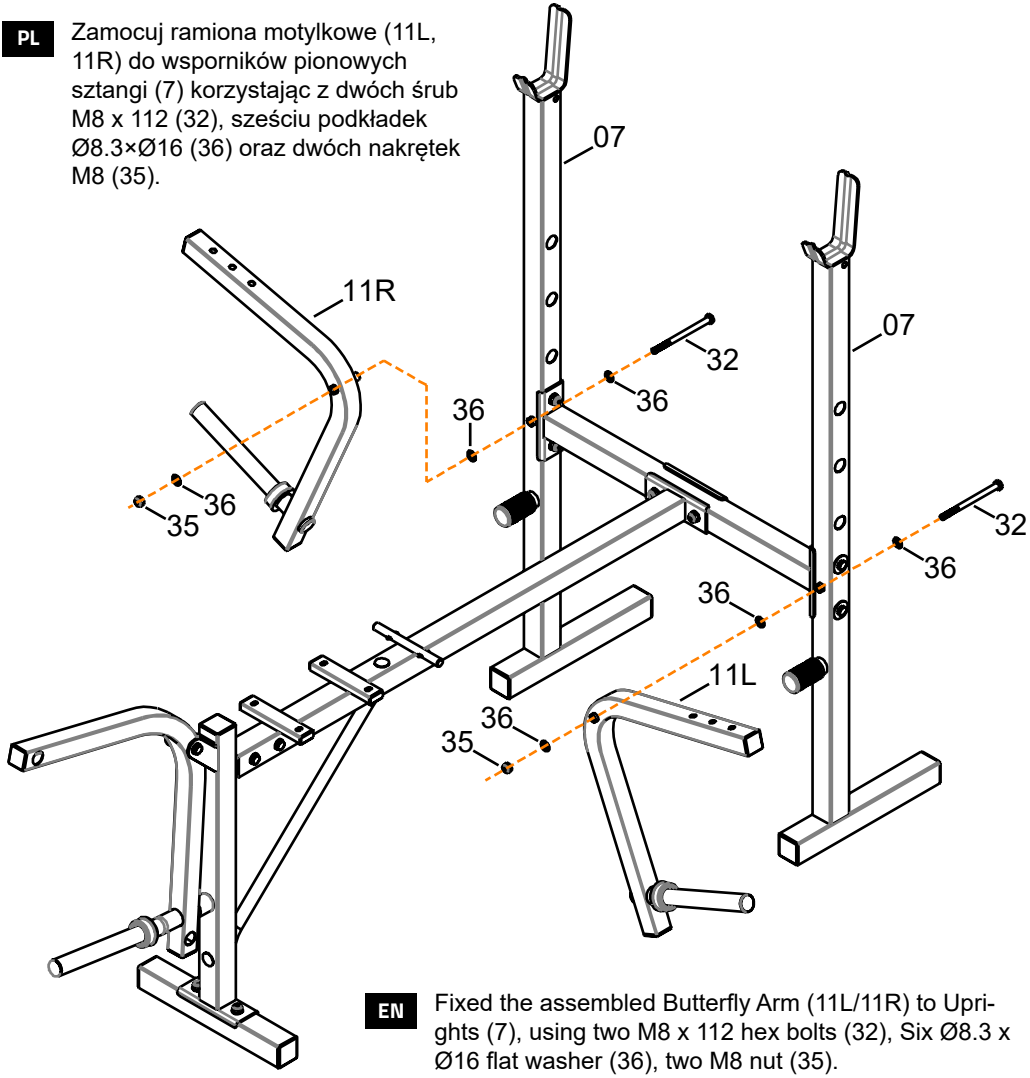


EN Assemble the Leg Extension (4) to the Leg Extension Upright (1) using one M8 x 60 Hex Bolt (29), two Ø8.3 x Ø16 Flat Washers (36) and one M8 Nut (35).

D Verbinden Sie den Beinheber (4) mit dem vorderen Fuß. Sichern Sie diese zwei Teile mit einer Schraube M8 x 60 (29) und zwei Unterlegscheiben Ø8.3 x Ø16 (36). Danach ziehen Sie die Schraube mit der Mutter M8 (35) fest.

7

PL Zamocuj ramiona motylkowe (11L, 11R) do wsporników pionowych sztangi (7) korzystając z dwóch śrub M8 x 112 (32), sześciu podkładek Ø8.3×Ø16 (36) oraz dwóch nakrętek M8 (35).

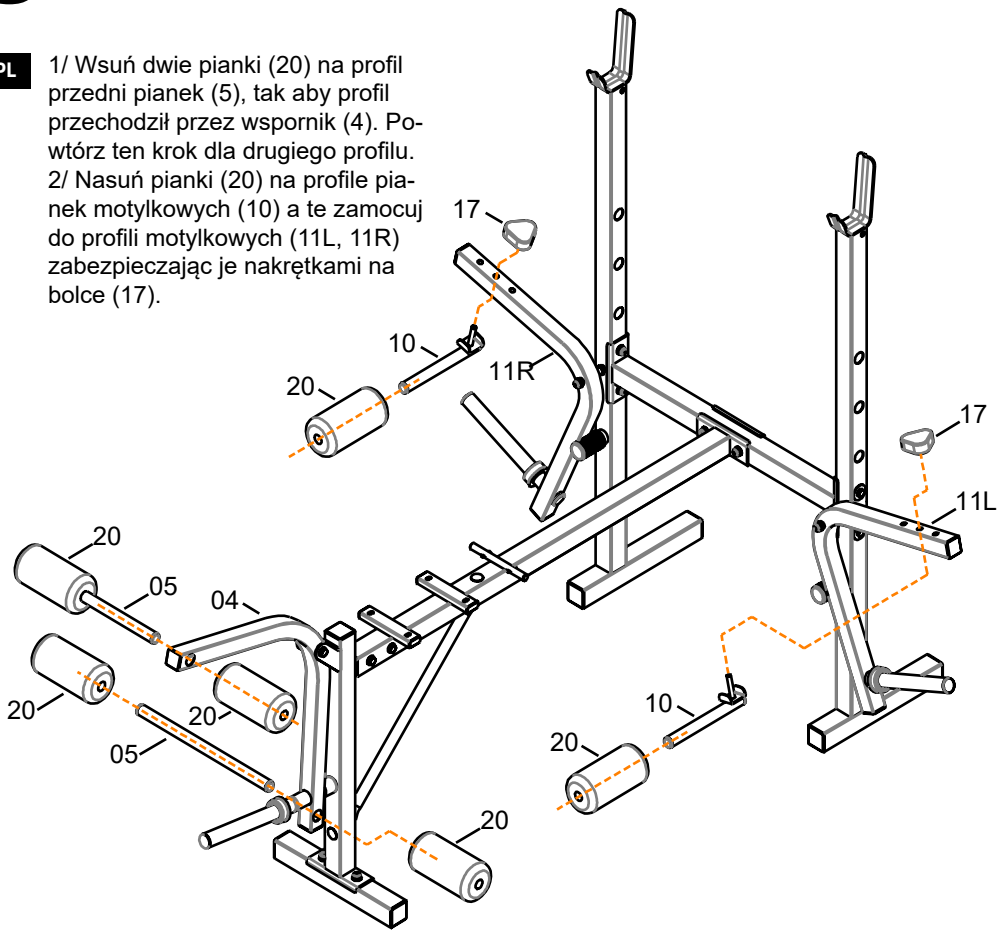


EN Fixed the assembled Butterfly Arm (11L/11R) to Uprights (7), using two M8 x 112 hex bolts (32), Six Ø8.3 x Ø16 flat washer (36), two M8 nut (35).

D Verbinden Sie den linken und rechten Butterflybügel (11L/11R) mit den Ständer. Benutzen Sie zwei Schrauben M8 x 112 (32), sechs Unterlegscheiben Ø8.3 x Ø16 (36) und zwei Muttern M8 (35).

8

PL 1/ Wsuń dwie pianki (20) na profil przedni pianek (5), tak aby profil przechodził przez wspornik (4). Powtórz ten krok dla drugiego profilu.
2/ Nasuń pianki (20) na profile pianek motylkowych (10) a te zamocuj do profili motylkowych (11L, 11R) zabezpieczając je nakrętkami na bolce (17).

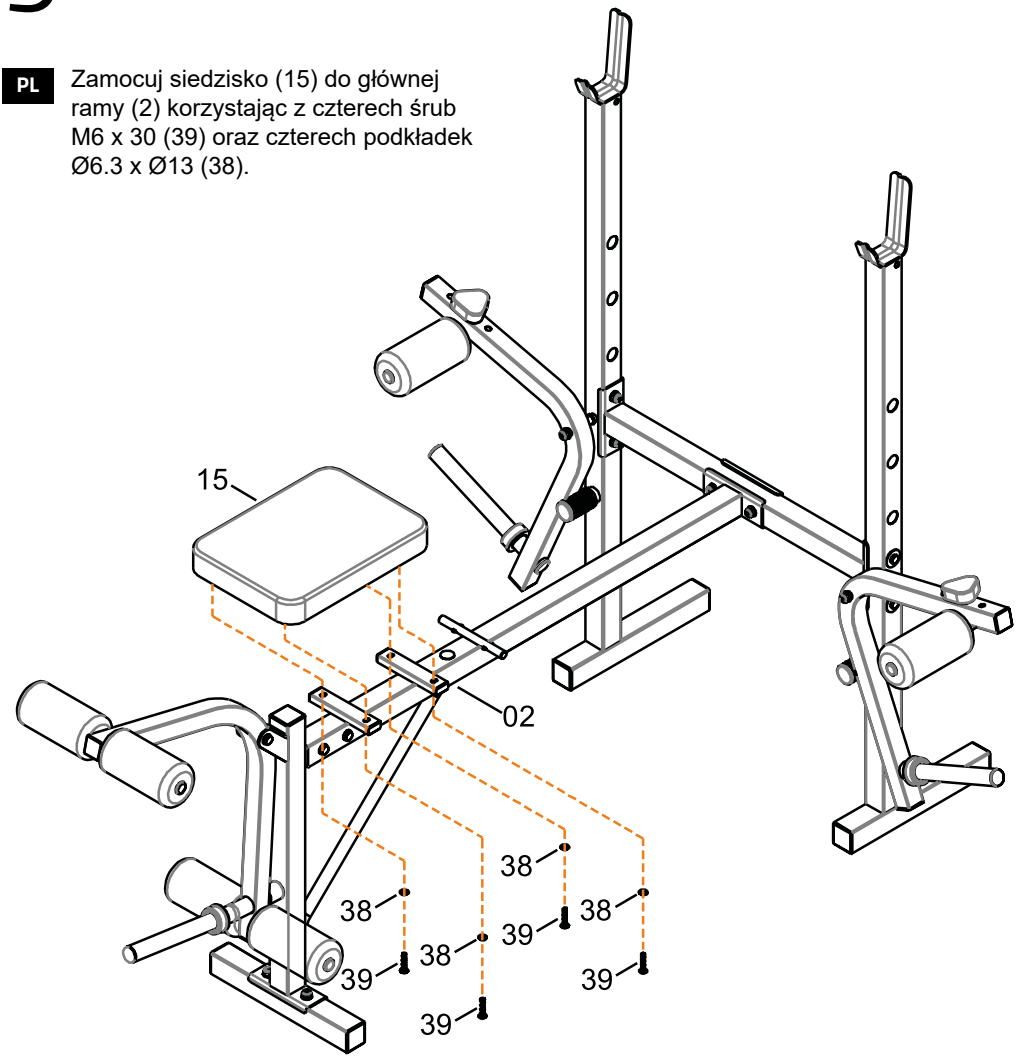


EN 1/ Slide two Foam (20) into one end of Foam roller (5) and fit into position on the Leg Extension. Slide the other two Foam (20) into the other end of Foam roller (5).
2/ Put two BUTTERFLY ARM PAD BARS (10) to BUTTERFLY ARMS(L/R) using inner knob (17), slide the two Foams (20) into BUTTERFLY ARM PAD BARS (10).

D 1/ Schieben Sie die zwei Schaumstoffrollen (20) auf das vordere Rohr für die Schaustoff (5), so dass die Rohre durch den Beinheber (4) durchzieht. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den Butterflybügeln.
2/ Schieben Sie die zwei Schaumstoffrollen (20) auf die Querstangen (10). Verbinden Sie die Querstangen mit den Butterflybügeln (11L/11R). Sichern Sie die Teile mit den Knopfen (17).

9

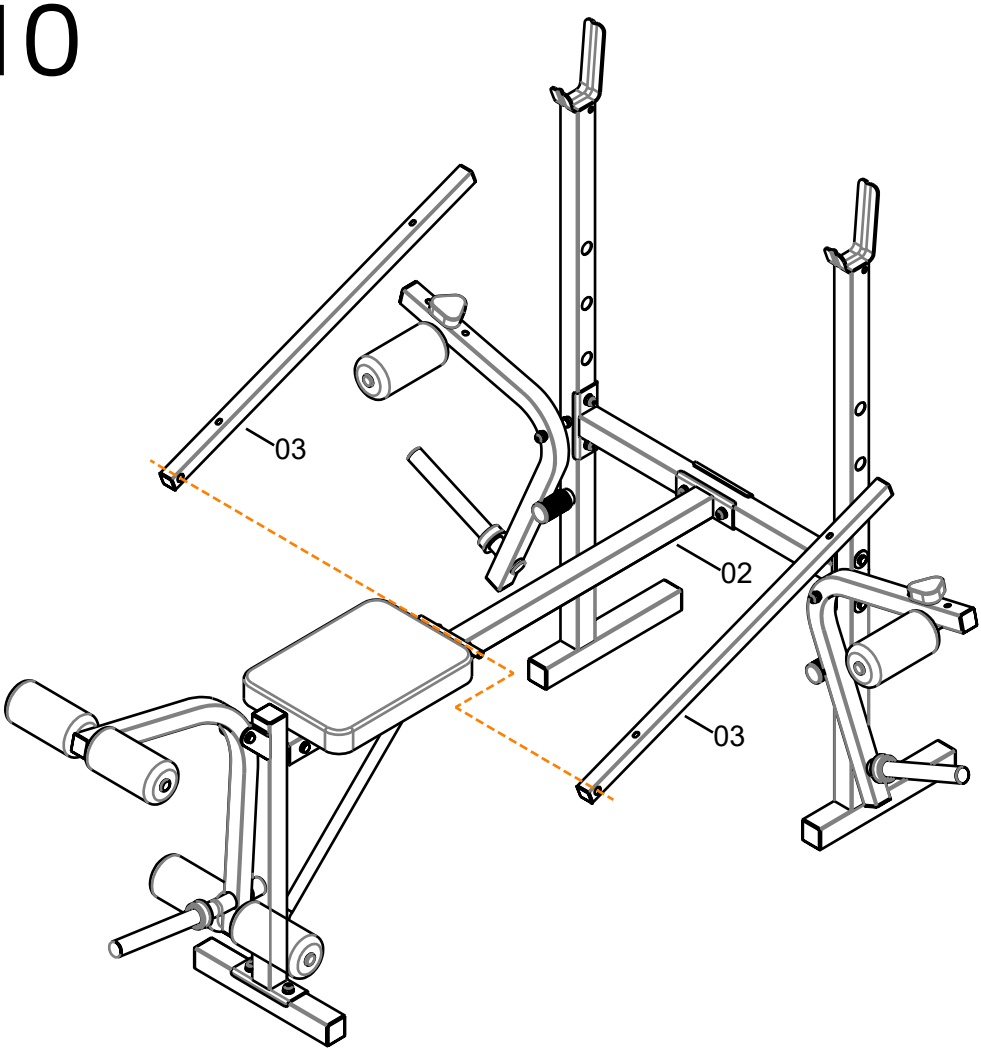
PL Zamocuj siedzisko (15) do głównej ramy (2) korzystając z czterech śrub M6 x 30 (39) oraz czterech podkładek Ø6.3 x Ø13 (38).



EN Fit the Seat (15) to the Front of main frame (2) using four M6 x 30 Cross Flat Head Screws (39) and four Ø6.3 x Ø13 Flat Washers (38).

D Befestigen Sie den Sitzpolster an der Hauptrahme. Benutzen Sie vier Schrauben M6 x 30 (39) und vier Unterlegscheiben Ø6.3 x Ø13 (38).

10

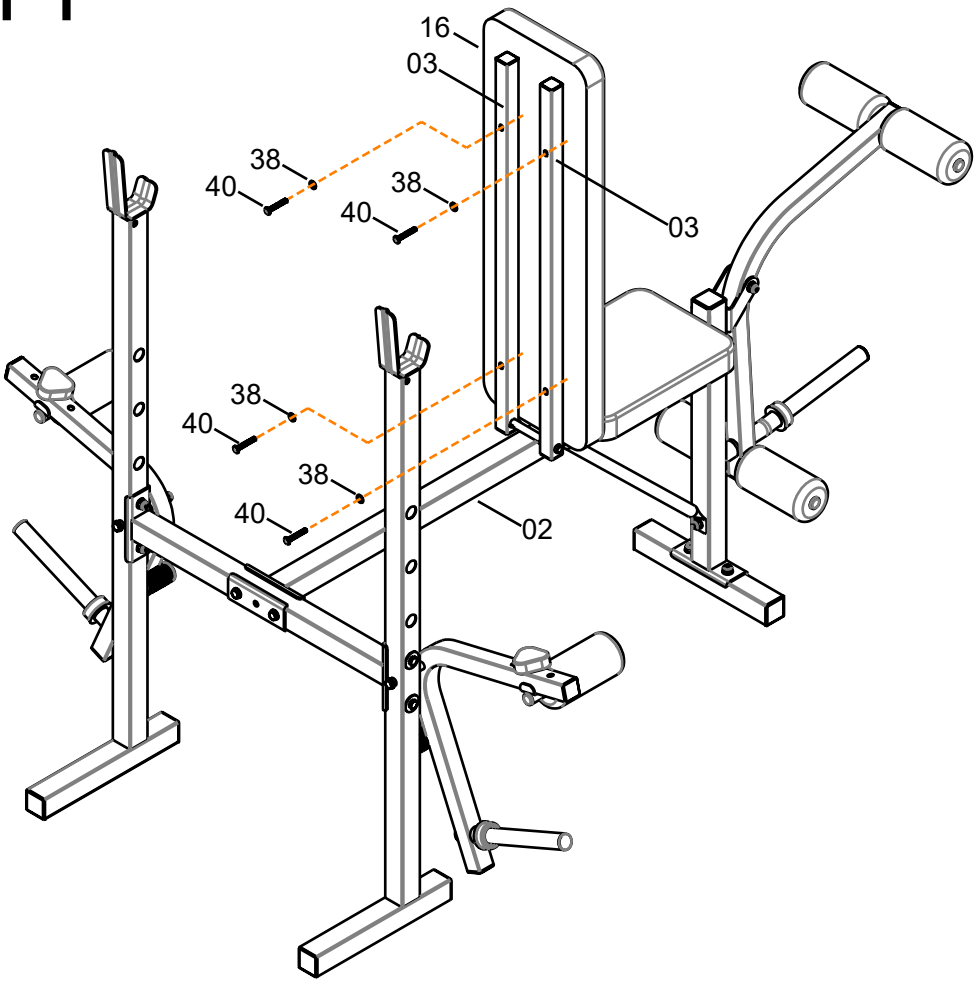


PL Zamocuj oba wsporniki oparcia (3) do głównej ramy (2).

EN Connect the two Backrest Supports (3) to the Main frame (2)

D Verbinden Sie die beide Rohre für die Rückenlehne (3) mit der Hauptrohre (2).

11

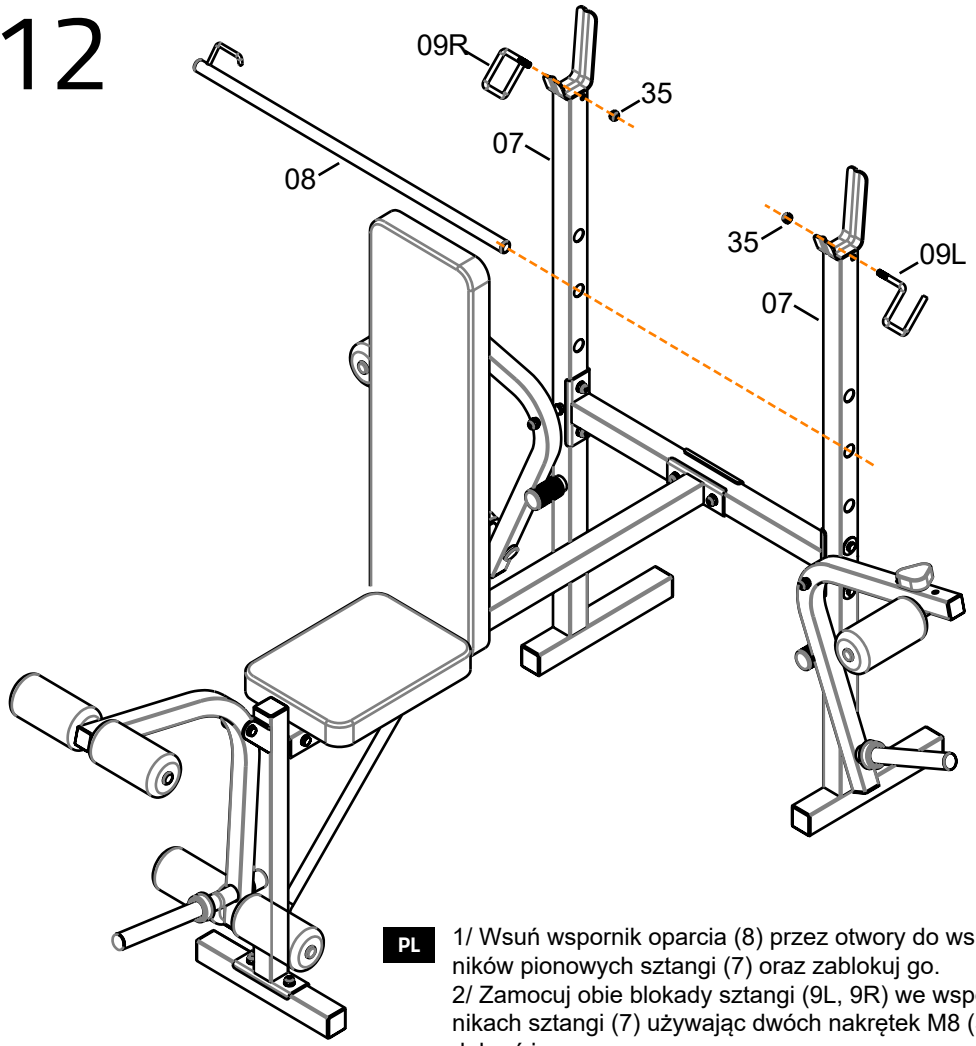


PL Zamocuj oparcie (16) do wsporników oparcia (3) korzystając z czterech śrub M6 x 40 (40) oraz czterech podkładek Ø6.3 x Ø13 (38).

EN Put the Backrest (16) to Backrest Supports (3),Using four M6 x 40 Cross Flat Head Screws (40), four Ø6.3 x Ø13 Flat Washers (38).

D Befestigen Sie die Rückenlehne (16) an den zwei Rohren für die Rückenlehne (3). Benutzen Sie vier Schrauben M6 x 40 (40) und vier Unterlegscheiben Ø6.3 x Ø13 (38).

12



PL 1/ Wsuń wspornik oparcia (8) przez otwory do wsporników pionowych sztangi (7) oraz zablokuj go.
2/ Zamocuj obie blokady sztangi (9L, 9R) we wspornikach sztangi (7) używając dwóch nakrętek M8 (35), dokręć je mocno.

EN 1/ Insert BACKREST ADJUSTMENT ROD (8) to any hole of UPRIGHTS (7) then hold it.
2/ Fixed BARBELL LOCKING PINS (9L/9R) to UPRIGHTS (7), using two M8 nuts (35) then tighten it.

D 1/ Führen Sie die Stütze für die Rückenlehne in die Öffnungen für die Ständer (7) ein, und blockieren sie.
2/ Führen Sie den Sicherheitshaken rechts und den Sicherheitshaken links (9L/9R) oben in die verstellbaren Ständerrohre (7) ein. Sichern Sie die Sicherheitshaken auf der jeweiligen Gegenseite mit den zwei Muttern M8 (35).

Wyprodukowano w Chinach dla:
Manufactured in China for:
Hergestellt in China für:

Global Income s.c.
ul. Chwaszczyńska 135B
81-571 Gdynia
Poland