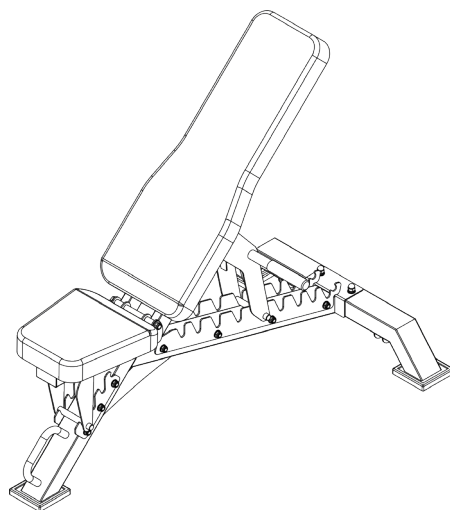


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TX - 400B



CZ	TRÉNINKOVÁ LAVICE
DE	TRAININGSBANK
EN	TRAINING BENCH
FR	BANC DE MUSCULATION
PL	ŁAWKA TRENINGOWA
SK	TRÉNINGOVÁ LAVICA
UA	ТРЕНУВАЛЬНА ЛАВА

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
PL	OSTRZEŻENIA	7
SK	UPOZORNENIE	9
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	10
	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / SCHÉMA DÉMONTÉ / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	12
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTE DE PIÈCES / LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / INSTALLATION / MONTAŻ / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	15
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	20
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	21
EN	INSTRUCTION	22
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	23
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	24
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	25
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	26

PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Maximální bezpečnost a účinnost používání zařízení lze dosáhnout pouze při jeho správné montáži a používání v souladu s tímto návodem. Všichni uživatelé by měli být informováni o platných omezeních, upozorněních a bezpečnostních opatřeních. Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody vzniklé nedodržením pokynů uvedených v návodu.
2. Výrobek je sportovní vybavení, nikoliv hračka. Děti mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělých.
3. Používejte pouze k určenému účelu: výhradně k silovému a všeobecnému tělesnému tréninku v sedě nebo vleže s využitím volných vah nebo vlastní tělesné hmotnosti. Nepoužívejte k jiným účelům.
4. Nestoupejte na lavici a nepoužívejte ji jako stupínek. Nesedte ani se neopírejte o opěrku jiným způsobem, než je určeno při cvičení – hrozí převrácení nebo poškození zařízení.
5. Výrobek není určen k rehabilitačním účelům.
6. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení uvedené v návodu.
7. Cvičte výhradně na rovném, stabilním a nekouzavém povrchu, aby se zařízení během používání neposouvalo.
8. Doporučuje se použití ochranné podložky pod zařízení.
9. Před každým použitím se ujistěte, že všechny upevňovací prvky jsou stabilní a nejsou uvolněné. V případě potřeby dotáhněte šrouby. Nepoužívejte zařízení, pokud zjistíte uvolněné prvky, poškozené regulační mechanismy, prodřenou čalounění, praskliny rámu nebo známky koroze – může to ohrozit vaši bezpečnost.
10. Nepoužívejte lavici, pokud nejsou zajištěny regulační mechanismy opěradla nebo sedadla. Vždy před cvičením zkontrolujte stabilitu nastavené polohy.
11. Nepřidávejte k lavici žádné další příslušenství, závaží ani prvky, které nejsou schváleny výrobcem. Mohlo by dojít k poškození zařízení nebo úrazu.
12. Před zahájením cvičení zaujměte správnou pozici a proveďte zkušební nastavení těla bez závaží, abyste se ujistili, že lavice je správně nastavena a stabilní.
13. Ujistěte se, že velikost, rozsah nastavení a konstrukce lavice odpovídají vaší výšce a tělesné stavbě. Nesprávné přizpůsobení může vést ke zranění nebo snížení efektivity tréninku.
14. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé, pohodlné oblečení, které neomezuje pohyb.
15. Před tréninkem se důkladně zahřejte, abyste připravili svaly a klouby na fyzickou námahu.
16. Při používání lavice zajistěte minimálně 2 metry volného prostoru kolem zařízení.
17. Zařízení může používat vždy pouze jedna osoba. Doporučuje se přítomnost další osoby pro zajištění bezpečnosti.
18. Provádějte cvičení plynule a kontrolovaně. Vyhněte se prudkým pohybům, které by mohly způsobit ztrátu rovnováhy nebo převrácení.
19. Osoby s problémy se zády, páteří, klouby nebo jinými chronickými potížemi, stejně jako osoby užívající léky ovlivňující srdeční činnost, tlak nebo hladinu cholesterolu, by se měly před tréninkem poradit s lékařem.
20. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závrať nebo nevolnost – okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
21. Uchovávejte zařízení na suchém a zastíněném místě, mimo dosah vlhkosti, přímého slunce a zdrojů tepla nebo otevřeného ohně, aby nedošlo ke korozi kovových částí, deformaci nebo změně barvy plastových prvků.
22. Neukládejte ostré předměty v blízkosti zařízení – hrozí poškození konstrukce nebo zranění uživatele.
23. Pravidelně čistěte povrch vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a pot. Po čištění zařízení důkladně osušte.
24. Nepřestavujte zařízení sami. Používejte pouze originální díly.
25. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určeno výhradně pro domácí použití (třída H – domácí využití dle normy).

VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Maximale Sicherheit und Effektivität bei der Nutzung des Geräts werden nur durch eine korrekte Montage und Verwendung gemäß dieser Anleitung gewährleistet. Alle Nutzer müssen über die geltenden Einschränkungen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die durch Missachtung der Anleitung entstehen.
2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
3. Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß: ausschließlich für Kraft- und Ganzkörpertraining im Sitzen oder Liegen unter Einsatz von freien Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht. Nicht für andere Zwecke verwenden.
4. Steigen Sie nicht auf die Bank und verwenden Sie sie nicht als Trittpläche. Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf die Rückenlehne, wenn dies nicht Teil der Übung ist – es besteht Kipp- oder Bruchgefahr.
5. Dieses Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Überschreiten Sie nicht die maximale zulässige Belastung gemäß Anleitung.
7. Übungen dürfen nur auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche durchgeführt werden, um ein Verrutschen des Geräts während der Nutzung zu vermeiden.
8. Die Verwendung einer Schutzmatte unter dem Gerät wird empfohlen.
9. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Befestigungen fest sitzen und nicht gelockert sind. Ziehen Sie ggf. die Schrauben nach. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie gelockerte Teile, defekte Verstellmechanismen, abgenutzte Polsterungen, Risse im Rahmen oder Anzeichen von Korrosion feststellen – dies kann Ihre Sicherheit gefährden.
10. Verwenden Sie die Bank nicht, wenn die Verstellmechanismen der Rückenlehne oder des Sitzes nicht korrekt eingerastet sind. Überprüfen Sie vor jeder Übung die Stabilität der eingestellten Position.
11. Verwenden Sie keine zusätzlichen Zubehörteile, Gewichte oder Anbauteile an der Bank, die nicht vom Hersteller vorgesehen sind. Dies kann zu Schäden am Gerät oder zu Unfällen führen.
12. Nehmen Sie vor dem Training eine korrekte Position ein und testen Sie die Körperhaltung ohne Belastung, um sicherzustellen, dass die Bank richtig eingestellt und stabil ist.
13. Stellen Sie sicher, dass die Größe, der Verstellbereich und die Konstruktion der Bank zu Ihrer Körpergröße und Statur passen. Eine falsche Anpassung kann zu Verletzungen oder einer geringeren Trainingseffizienz führen.
14. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit rutschfester Sohle sowie bequeme, eng anliegende Kleidung, die Ihre Bewegungen nicht einschränkt.
15. Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf, um Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten.
16. Achten Sie während der Nutzung auf einen freien Raum von mindestens 2 Metern rund um das Gerät.
17. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es wird empfohlen, eine zweite Person zur Absicherung bereitzuhalten.
18. Führen Sie die Übungen kontrolliert und gleichmäßig aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Umkippen führen können.
19. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen- oder Gelenkschmerzen sowie chronischen Erkrankungen oder Personen, die Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterin beeinflussen, sollten vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen.
20. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.

21. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung sowie Wärmequellen oder offenem Feuer, um Korrosion an Metallteilen sowie Verformung oder Verfärbung von Kunststoffteilen zu vermeiden.
22. Bewahren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts auf – es besteht Verletzungs- und Beschädigungsgefahr.
23. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie das Gerät anschließend gründlich ab.
24. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie ausschließlich Originalteile.
25. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt. Es ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen (Klasse H – gemäß Norm für Heimnutzung).

BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Maximum safety and effectiveness of the equipment can only be achieved with proper assembly and use in accordance with this manual. All users must be informed about the applicable limitations, warnings, and safety precautions. The manufacturer is not responsible for any injuries or damage resulting from failure to follow the instructions.
2. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may use the equipment only under adult supervision.
3. Use only as intended: for strength and general fitness training in a seated or lying position using free weights or bodyweight. Do not use it for other purposes.
4. Do not stand on the bench or use it as a step. Do not sit or lean on the backrest in any way not intended by the exercise – this may cause tipping or damage to the equipment.
5. This product is not intended for rehabilitation purposes.
6. Do not exceed the maximum load specified in the manual.
7. Perform exercises only on a flat, stable, and non-slip surface to prevent the equipment from moving during use.
8. It is recommended to use a protective mat under the equipment.
9. Before each use, make sure all fastenings are secure and not loosened. Tighten screws if necessary. Do not use the equipment if you notice loose parts, damaged adjustment mechanisms, worn upholstery, frame cracks, or signs of corrosion – this may compromise user safety.
10. Do not use the bench if the adjustment mechanisms for the backrest or seat are not properly locked. Always check that the selected position is stable before exercising.
11. Do not attach additional accessories, weights, or components to the bench unless they are approved by the manufacturer. Doing so may cause damage or lead to an accident.
12. Before starting your workout, assume the correct position and perform a trial body placement without weights to ensure the bench is properly adjusted and stable.
13. Make sure the size, adjustment range, and construction of the bench suit your height and body build. Improper adjustment can lead to injury or reduce training efficiency.
14. Wear sports shoes with non-slip soles and comfortable, close-fitting clothing that does not restrict movement during exercise.
15. Warm up properly before starting your workout to prepare your muscles and joints for physical effort.
16. Maintain at least 2 meters of free space around the equipment during use.
17. Only one person should use the equipment at a time. It is recommended to have another person present to ensure safety.
18. Perform exercises in a controlled and smooth manner. Avoid sudden movements that could lead to loss of balance or tipping over.
19. Individuals with health conditions such as back, spine, or joint problems, or other chronic ailments, as well as those taking medications affecting heart rate, blood pressure, or cholesterol, should consult a doctor before starting training.
20. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately and consult your doctor before continuing.
21. Store the equipment in a dry and shaded place, away from moisture, direct sunlight, and sources of heat or open flames to avoid corrosion of metal parts, deformation or discoloration of plastic components.
22. Do not place sharp objects near the equipment – this may damage structural elements or cause injury.
23. Clean the surface regularly with a damp cloth to remove dirt and sweat. Dry thoroughly after cleaning.
24. Do not modify the equipment on your own. Use original parts only.
25. The device was manufactured in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard. It is intended for home use only (Class H – home use, according to the standard).

AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

1. La sécurité et l'efficacité maximales de l'équipement ne peuvent être garanties que si le montage et l'utilisation sont réalisés conformément au présent manuel. Tous les utilisateurs doivent être informés des limitations, avertissements et mesures de précaution applicables. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant du non-respect des instructions.
2. Ce produit est un appareil de sport, non un jouet. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
3. Utilisez uniquement conformément à sa destination : pour des exercices de musculation ou d'entraînement général en position assise ou allongée, à l'aide de poids libres ou du poids du corps. Ne l'utilisez pas à d'autres fins.
4. Ne montez pas sur le banc et ne l'utilisez pas comme marchepied. Ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur le dossier de manière non prévue par les exercices – cela pourrait entraîner un basculement ou endommager l'équipement.
5. Ce produit n'est pas destiné à un usage de rééducation.
6. Ne dépassez pas la charge maximale indiquée dans le manuel.
7. Effectuez les exercices uniquement sur une surface plane, stable et antidérapante afin d'éviter que l'appareil ne glisse pendant l'utilisation.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection sous l'appareil.
9. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés et stables. Resserrez les vis si nécessaire. N'utilisez pas l'équipement si vous constatez des éléments desserrés, des mécanismes de réglage défectueux, des déchirures de la sellerie, des fissures dans le cadre ou des signes de corrosion – cela peut compromettre votre sécurité.
10. N'utilisez pas le banc si les mécanismes de réglage du dossier ou de l'assise ne sont pas correctement verrouillés. Vérifiez toujours la stabilité de la position choisie avant de commencer l'exercice.
11. N'ajoutez pas d'accessoires, de poids ou d'éléments au banc qui ne sont pas prévus par le fabricant. Cela pourrait endommager l'appareil ou provoquer un accident.
12. Avant de commencer l'entraînement, adoptez une position correcte et réalisez une mise en place du corps sans charge pour vérifier que le banc est bien réglé et stable.
13. Assurez-vous que la taille, la plage de réglage et la structure du banc sont adaptées à votre taille et à votre morphologie. Un mauvais réglage peut provoquer des blessures ou réduire l'efficacité des exercices.
14. Portez des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et des vêtements confortables et ajustés qui ne limitent pas les mouvements.
15. Effectuez un échauffement approprié avant chaque séance afin de préparer les muscles et les articulations à l'effort.
16. Lors de l'utilisation, veillez à disposer d'un espace libre d'au moins 2 mètres autour de l'appareil.
17. Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois. La présence d'une autre personne est recommandée pour plus de sécurité.
18. Effectuez les exercices de manière contrôlée et fluide. Évitez les mouvements brusques pouvant entraîner une perte d'équilibre ou un basculement.
19. Les personnes ayant des problèmes de santé (dos, colonne vertébrale, articulations ou maladies chroniques) ou prenant des médicaments affectant le rythme cardiaque, la pression artérielle ou le cholestérol doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.

20. Si vous ressentez une douleur, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin avant de poursuivre.
21. Rangez l'appareil dans un endroit sec et ombragé, à l'abri de l'humidité, du soleil direct, des sources de chaleur ou des flammes, afin d'éviter la corrosion des éléments métalliques ou la déformation/décoloration des composants plastiques.
22. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil – cela pourrait endommager la structure ou blesser l'utilisateur.
23. Nettoyez régulièrement la surface à l'aide d'un chiffon humide pour enlever la saleté et la transpiration. Séchez soigneusement après le nettoyage.
24. Ne modifiez pas l'appareil vous-même. Utilisez uniquement des pièces d'origine.
25. Cet appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2024. Il est destiné uniquement à un usage domestique (classe H – usage domestique selon la norme).

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ, ZACHOWAJ JĄ NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania sprzętu można osiągnąć wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu oraz eksploatacji zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszystkich użytkowników o obowiązujących ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazu lub szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcji.
2. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
3. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do ćwiczeń siłowych i treningu ogólnorozwojowego w pozycji siedzącej lub leżącej, z wykorzystaniem ciężarów wolnych lub masy własnego ciała. Nie używaj jej do innych celów.
4. Nie stawaj na ławce ani nie używaj jej jako podestu. Nie siadaj ani nie opieraj się na oparciu w sposób nieprzewidziany w ćwiczeniach – grozi to przewróceniem lub uszkodzeniem sprzętu.
5. Produkt nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
6. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia podanego w instrukcji.
7. Ćwiczenia należy wykonywać na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec przesuwaniu się sprzętu podczas użytkowania.
8. Zaleca się stosowanie maty ochronnej pod sprzęt.
9. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie mocowania są stabilne i nie poluzowały się. W razie potrzeby dokręć śruby. Nie używaj sprzętu, jeśli zauważysz poluzowane elementy, uszkodzenia mechanizmów regulacji, przetarcia tapicerki, pęknięcia konstrukcji ramy lub oznaki korozji – może to zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.
10. Nie używaj ławki, jeśli mechanizmy regulacji oparcia lub siedziska nie są prawidłowo zablokowane. Zawsze sprawdzaj stabilność wybranej pozycji przed rozpoczęciem ćwiczeń.
11. Nie stosuj dodatkowych akcesoriów, obciążeń ani elementów mocowanych do ławki, jeśli nie są one przewidziane przez producenta. Może to spowodować uszkodzenie sprzętu lub doprowadzić do wypadku.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję i wykonaj próbne ułożenie ciała bez obciążenia, aby upewnić się, że ławka jest odpowiednio wyregulowana i stabilna.
13. Upewnij się, że rozmiar, zakres regulacji i konstrukcja ławki są dopasowane do Twojego wzrostu i budowy ciała. Nieprawidłowe dopasowanie może prowadzić do kontuzji lub ograniczenia efektywności ćwiczeń.
14. Podczas ćwiczeń noś sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, najlepiej przylegającą odzież, która nie ogranicza ruchów.
15. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
16. Podczas użytkowania zapewnij co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni wokół sprzętu.
17. Ze sprzętu może korzystać wyłącznie jedna osoba jednocześnie. Zaleca się asekurację osoby trzeciej.
18. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia.
19. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne przewlekłe schorzenia oraz przyjmujące leki wpływające na tętno, ciśnienie lub poziom cholesterolu przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem.
20. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza.

21. Przechowuj sprzęt w suchym i zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, bezpośredniego nasłonecznienia oraz źródeł ciepła lub otwartego ognia, aby zapobiec korozji elementów metalowych, deformacji lub odbarwienia tworzywa sztucznego.
22. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia. Istnieje ryzyko uszkodzenia elementów konstrukcyjnych oraz obrażeń użytkownika.
23. Czyść powierzchnię regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot. Po czyszczeniu dokładnie wytrzyj do sucha.
24. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części.
25. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (klasa H – użytek domowy, zgodnie z normą).

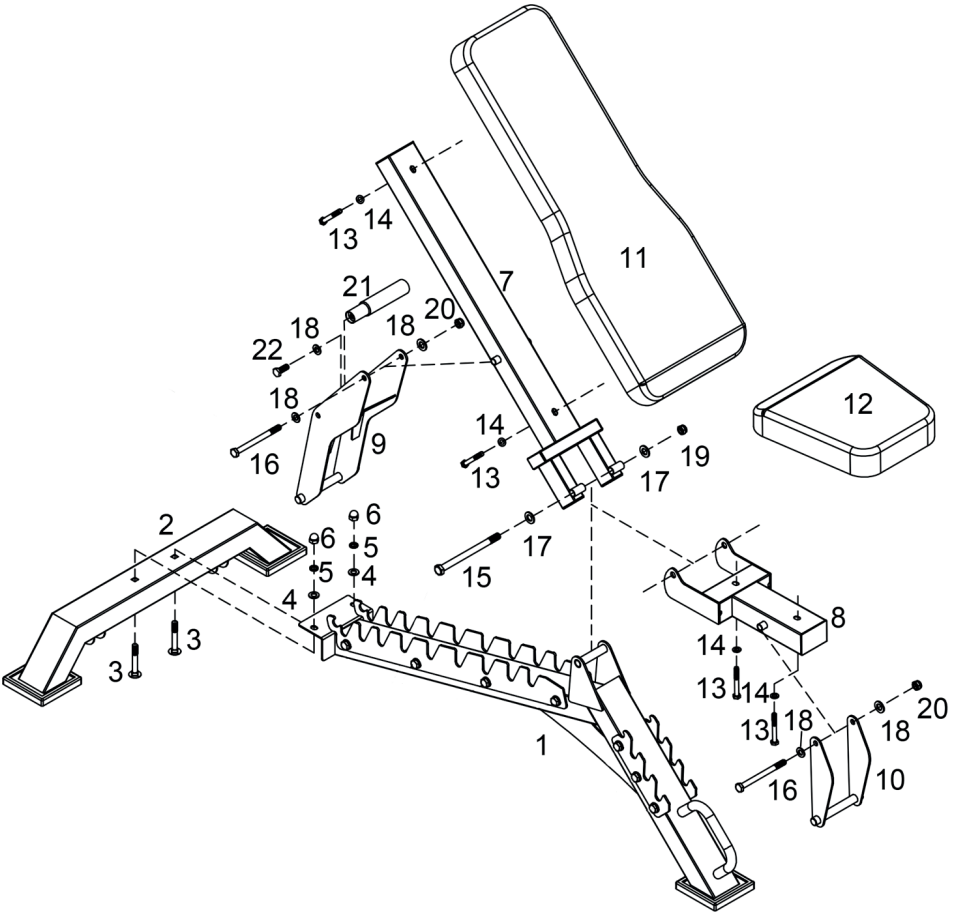
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Maximálna bezpečnosť a efektívnosť používania zariadenia je zaručená len pri správnej montáži a používaní podľa tohto návodu. Všetci používatelia musia byť informovaní o obmedzeniach, upozorneniach a bezpečnostných opatreniach. Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody spôsobené nedodržaním pokynov.
2. Výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Deti môžu zariadenie používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
3. Používajte výhradne na určený účel: na silový a všeobecný tréning v sede alebo v ľahu s použitím voľných váh alebo vlastnej telesnej hmotnosti. Nepoužívajte na iné účely.
4. Nestúpajte na lavicu a nepoužívajte ju ako schodík. Nesadajte si ani sa neopierajte o operadlo spôsobom, ktorý nie je súčasťou cvičenia – hrozí prevrátenie alebo poškodenie zariadenia.
5. Výrobok nie je určený na rehabilitačné účely.
6. Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie uvedené v návode.
7. Cvičte výlučne na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu, aby sa zariadenie počas používania neposúvalo.
8. Odporúča sa použiť ochrannú podložku pod zariadenie.
9. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky upevňovacie prvky pevné a neuvoľnené. V prípade potreby dotiahnite skrutky. Nepoužívajte zariadenie, ak zistíte uvoľnené časti, poškodené regulačné mechanizmy, opotrebované čalúnenie, praskliny rámu alebo známky korózie – môže to ohroziť vašu bezpečnosť.
10. Lavicu nepoužívajte, ak nie sú mechanizmy nastavenia operadla alebo sedadla správne zaistené. Pred začiatkom cvičenia vždy skontrolujte stabilitu zvolenej polohy.
11. Na lavicu nepridávajte žiadne ďalšie doplnky, závažia ani prvky, ktoré nie sú určené výrobcom. Môže dôjsť k poškodeniu zariadenia alebo k úrazu.
12. Pred začatím cvičenia si osvojte správnu polohu a vykonajte skúšobné uloženie tela bez záťaže, aby ste sa uistili, že je lavica správne nastavená a stabilná.
13. Uistite sa, že veľkosť, rozsah nastavenia a konštrukcia lavice zodpovedajú vašej výške a telesnej stavbe. Nesprávne nastavenie môže viesť k zraneniu alebo zníženej efektívnosti tréningu.
14. Počas cvičenia noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a pohodlné priliehavé oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
15. Pred začiatkom tréningu sa dôkladne rozcvičte, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž.
16. Počas používania ponechajte aspoň 2 metre voľného priestoru okolo zariadenia.
17. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Odporúča sa prítomnosť druhej osoby ako zabezpečenie.
18. Cviky vykonávajte plynulo a kontrolované. Vyhnite sa prudkým pohybom, ktoré môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo prevrátenie.
19. Osoby s problémami so chrbticou, kĺbmi alebo inými chronickými ochoreniami, ako aj osoby užívajúce lieky ovplyvňujúce tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu by sa mali pred tréningom poradiť s lekárom.
20. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, nepravidelný tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť – okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom pred pokračovaním.
21. Zariadenie skladujte na suchom a tienistom mieste, mimo dosahu vlhkosti, priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla alebo otvoreného ohňa, aby sa zabránilo korózii kovových častí, deformácii alebo zafarbeniu plastových komponentov.
22. Neumiestňujte ostré predmety v blízkosti zariadenia – hrozí riziko poškodenia konštrukcie alebo zranenia používateľa.
23. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a pot. Po čistení dôkladne vysušte.
24. Nevykonávajte žiadne úpravy zariadenia sami. Používajte len originálne diely.
25. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024. Je určené výhradne na domáce použitie (trieda H – domáce použitie podľa normy).

ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

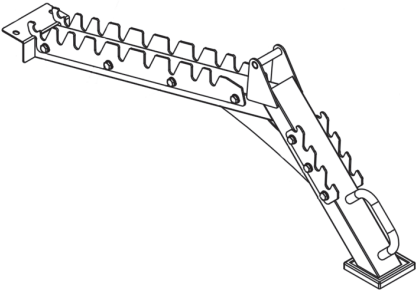
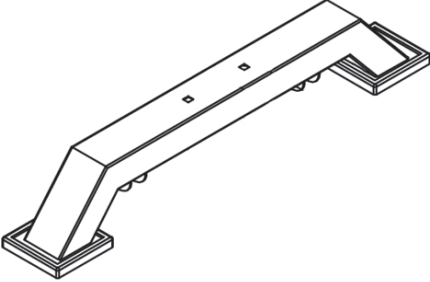
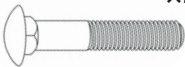
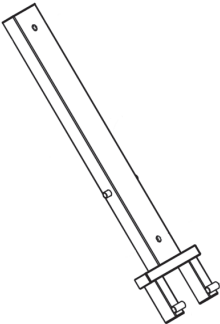
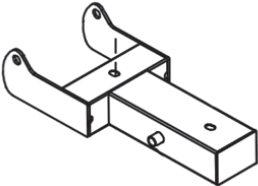
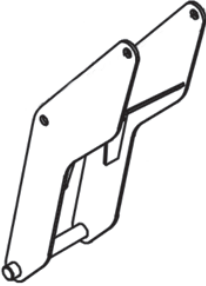
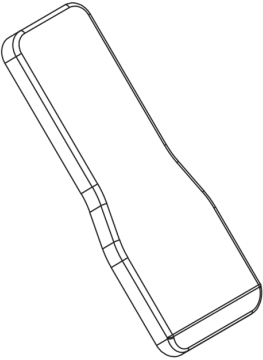
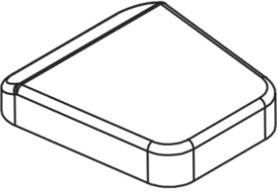
1. Максимальна безпека та ефективність використання обладнання досягається лише за умови правильної збірки та експлуатації згідно з цією інструкцією. Усі користувачі повинні бути поінформовані про обмеження, попередження та заходи безпеки. Виробник не несе відповідальності за травми чи пошкодження, спричинені недотриманням інструкцій.
2. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Діти можуть користуватися ним лише під наглядом дорослих.
3. Використовуйте виключно за призначенням: для силових вправ і загальнофізичної підготовки у положенні сидючи або лежачи з використанням вільних ваг або ваги власного тіла. Не використовуйте для інших цілей.
4. Не стійте на лавці й не використовуйте її як підставку. Не сідайте та не спирайтеся на спинку нестандартним способом – це може призвести до перекидання або пошкодження обладнання.
5. Цей продукт не призначений для реабілітаційних цілей.
6. Не перевищуйте максимальне допустиме навантаження, зазначене в інструкції.
7. Виконуйте вправи лише на рівній, стійкій і неслизькій поверхні, щоб уникнути зсуву обладнання під час використання.
8. Рекомендується використовувати захисний килимок під обладнання.
9. Перед кожним використанням перевіряйте надійність кріплень. У разі потреби підтягніть гвинти. Не використовуйте обладнання, якщо виявлено ослаблені елементи, несправності механізмів регулювання, потертість оббивки, тріщини в рамі або ознаки корозії – це може становити загрозу для безпеки.
10. Не використовуйте лавку, якщо механізми регулювання спинки або сидіння не зафіксовані належним чином. Завжди перевіряйте стійкість обраного положення перед початком тренування.
11. Не приєднуйте до лавки додаткові аксесуари, обтяження або елементи, не передбачені виробником. Це може призвести до пошкодження обладнання або нещасного випадку.
12. Перед початком вправ займіть правильне положення та спробуйте розташування тіла без навантаження, щоб переконалися в правильності налаштування та стійкості лавки.
13. Переконайтеся, що розмір, діапазон регулювання та конструкція лавки відповідають вашому зросту та комплекції. Невідповідність може призвести до травм або знизити ефективність тренування.
14. Під час занять носіть спортивне взуття з неслизькою підошвою та зручний, щільний одяг, який не обмежує рухів.
15. Перед початком тренування зробіть розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження.
16. Під час використання залишайте щонайменше 2 метри вільного простору навколо обладнання.
17. Обладнання може використовувати лише одна особа одночасно. Рекомендується наявність третьої особи для страхування.
18. Виконуйте вправи плавно та контрольовано. Уникайте різких рухів, які можуть призвести до втрати рівноваги або падіння.
19. Особам із проблемами зі спиною, хребтом, суглобами або хронічними захворюваннями, а також тим, хто приймає ліки, що впливають на пульс, тиск або рівень холестерину, слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань.
20. Якщо під час занять ви відчуваєте біль, нерівномірне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту – негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря перед продовженням.
21. Зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, прямих сонячних променів і джерел тепла або відкритого вогню, щоб запобігти корозії металевих елементів або деформації/знебарвленню пластикових частин.

- 22. Не зберігайте гострі предмети поблизу обладнання – це може спричинити пошкодження конструкції або травму користувача.
- 23. Регулярно очищайте поверхню вологою ганчіркою від бруду та поту. Після очищення ретельно витирайте насухо.
- 24. Не вносьте самостійних змін до конструкції. Використовуйте лише оригінальні запчастини.
- 25. Пристрій виготовлений відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024. Призначений виключно для домашнього використання (клас H – домашнє використання згідно зі стандартом).

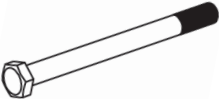
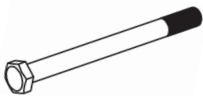
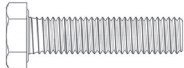


SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTE DE PIÈCES /

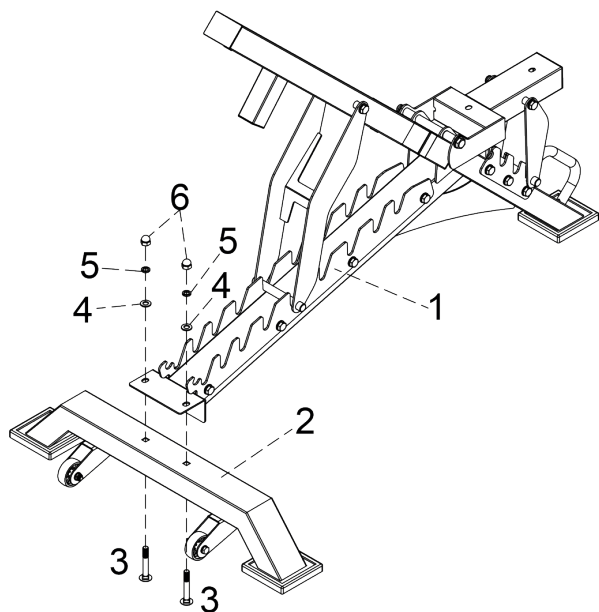
LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1  ×1 2  ×1
3  ×2 4  ×2 5  ×2 6  ×2
M10×70 mm Ø10 Ø10 M10
7  ×1 8  ×1 9  ×1
10  ×1 11  ×1 12  ×1

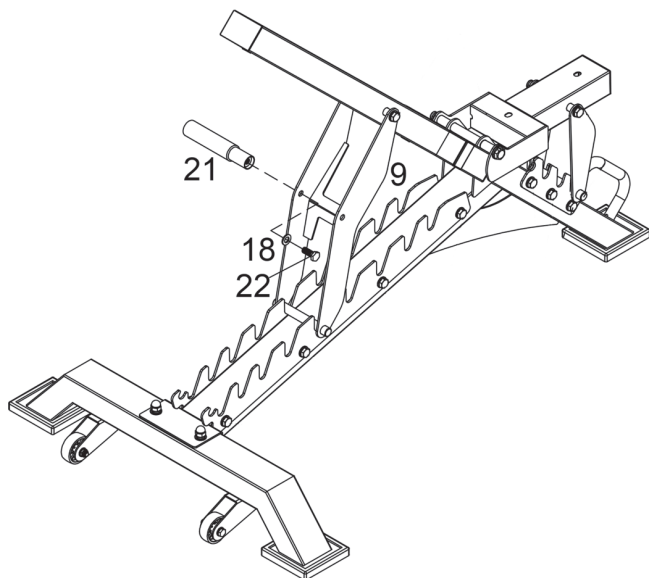
**SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTE DE PIÈCES /
LISTA CZĘŚCI / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**

13 ×4  M8×65 mm	14 ×4  Ø8	15 ×1  M12×160 mm
16 ×2  M10×120 mm	17 ×2  Ø12	18 ×5  Ø10
19 ×1  M12	20 ×2  M10	21 ×1 
22 ×1  M10×25 mm		

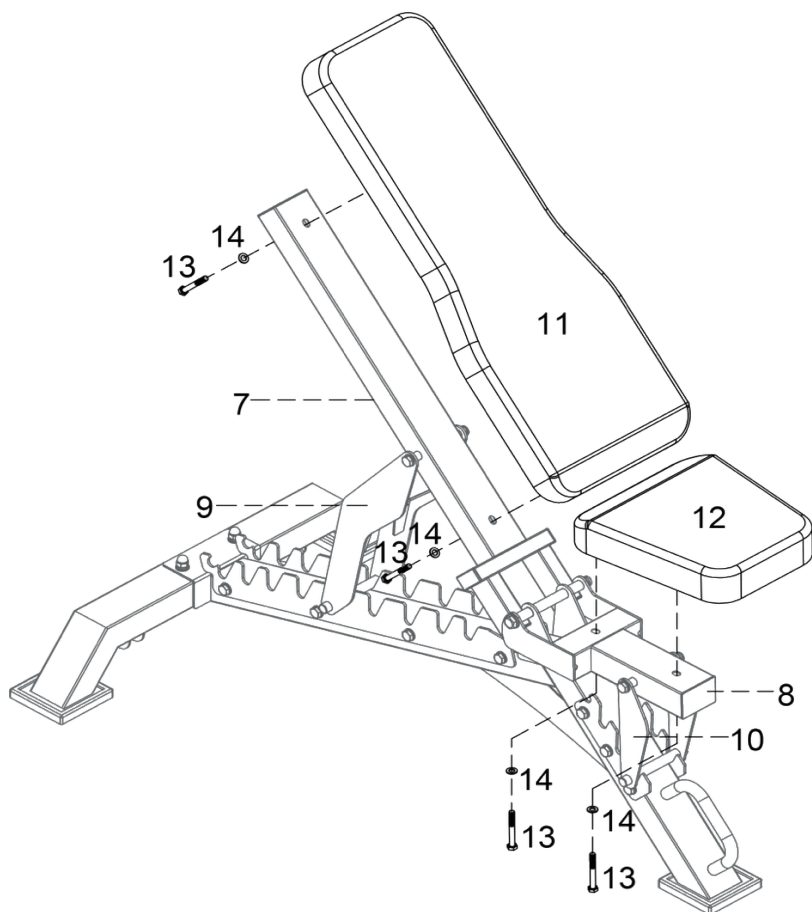
1



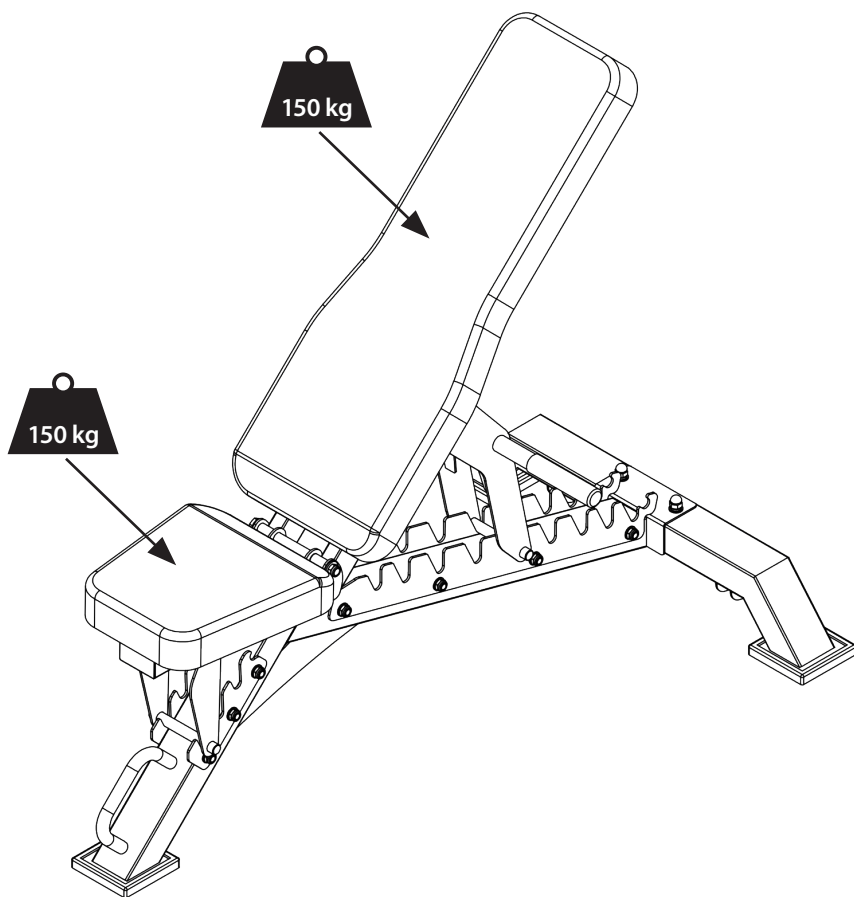
2

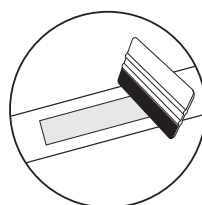
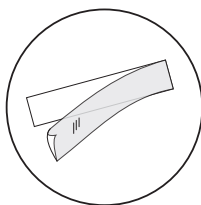
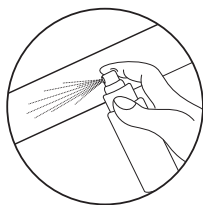


3



**MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ / MAXIMALE BELASTUNG / MAXIMUM LOAD /
CHARGE MAXIMALE / MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE /
MAXIMÁLNE ZAŤAŽENIE / МАКСИМАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ**





CZ PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles. .
3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтесь спеціальним засобом для зняття наклейок.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

* applies to products with stickers in the set

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

* týka sa produktov s nálepkami v súprave

* стосується продуктів з наклейками у комплекті

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:

- prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailem: support@trexsport.com
- písemně na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://trexsport.com/de/reklamation/>
- via E-Mail: support@trexsport.com
- schriftlich an folgende Adresse:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - by an email: support@trexsport.com
 - in writing to the correspondence address:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN ENVIRONMENTAL PROTECTION



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://trexsport.com/fr/reclamation/>
- par e-mail: support@trexsport.com
- par écrit à l'adresse suivante:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Allemagne

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:

- za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- pocztą elektroniczną: **support@trexsport.com**
- pisemnie na adres korespondencyjny:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Polska

2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:

- prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailom: **support@trexsport.com**
- písomne na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poľsko

2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:

- через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- електронною поштою: support@trexsport.com
- письмово на поштову адресу:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Польща

2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Germany

I M P O R T E R

Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów
Poland

MADE IN CHINA