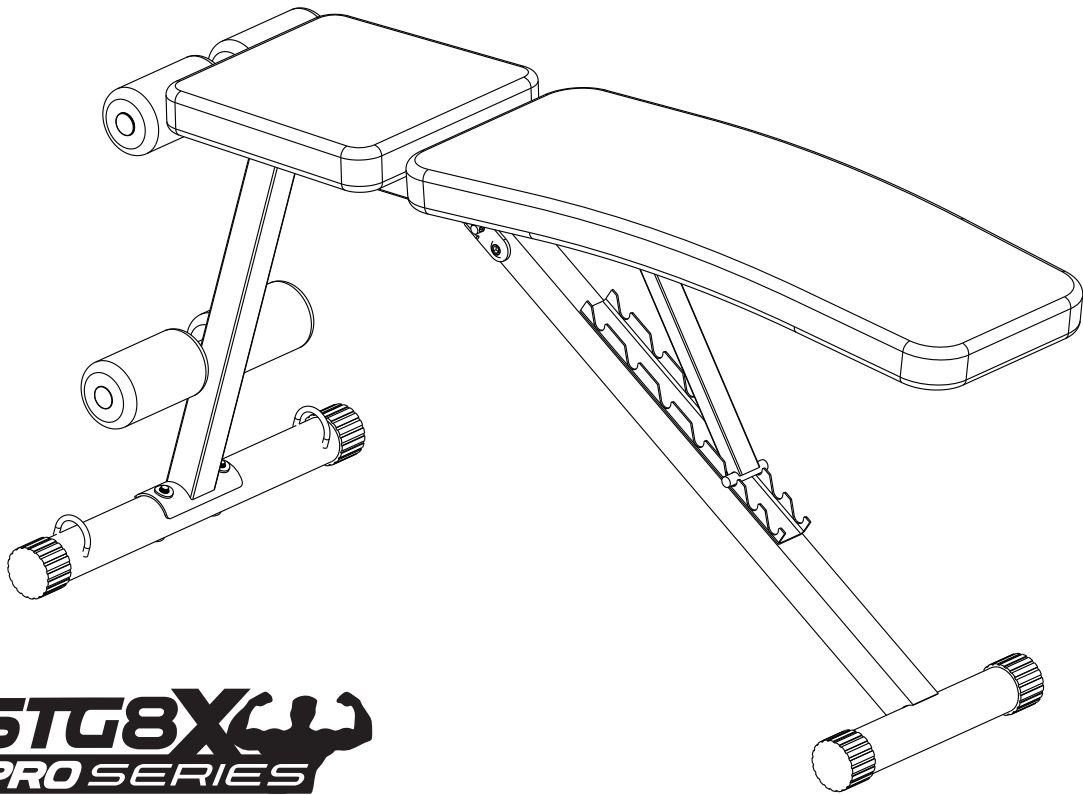


- ENG Product instructions
- PL Instrukcja użytkowania
- DE Produktanweisungen

STRONG
ATHLETIX
PRO SERIES ■■■■



STG8XC
PRO SERIES

DUMBBELL BENCH

**ŁAWKA DO ĆWICZEŃ
Z HANTLAMI
HANTELBANK**



Please read all the instructions in the manual carefully before installing and using the product, and keep the instructions properly

Przed zainstalowaniem i użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje zawarte w instrukcji obsługi odpowiednio je przechowywać.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen in der Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt installieren und verwenden, und bewahren Sie die Anweisungen ordnungsgemäß auf



Thank you for purchasing our Foldable Workout Bench,
For you safety, Please read the instructions carefully
before using.

Dziękujemy za wybór naszej składanej ławki treningowej.
Dla własnego bezpieczeństwa przed użyciem prosimy
o uważne zapoznanie się z instrukcją.

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere klappbare Trainingsbank
entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit lesen Sie bitte vor der
Verwendung die Anweisungen sorgfältig durch.

Thank you for purchasing this product.

Before use, please read this instruction carefully and pay special attention to safety issues to ensure proper operation and use of this product.

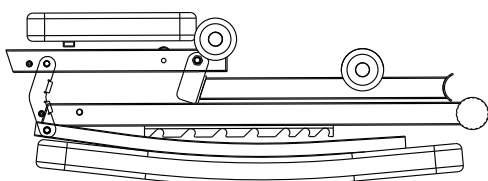
Dziękujemy za wybór tego produktu. Przed użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję, zwracając szczególną uwagę na wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, aby zapewnić prawidłową obsługę i użytkowanie tego produktu.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise, um eine ordnungsgemäße Bedienung und Verwendung dieses Produkts zu gewährleisten.

METHOD OF USE

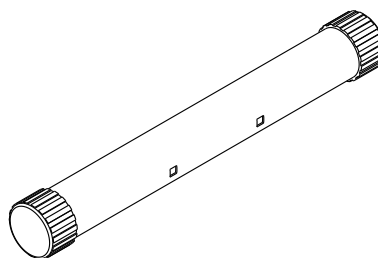


VERWENDUNG
ZASTOSOWANIE



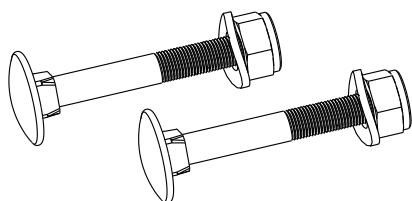
1. Main frame group 1PCS

Rama główna 1szt.
Hauptrahmen 1 Stück



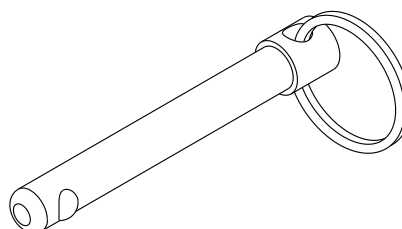
2. Forefoot tube assembly 1PCS

Zespół przedniej rury nośnej 1szt.
Vorderfußrohrbaugruppe 1 Stück



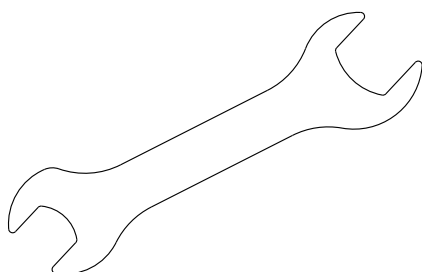
3. Carriage screw M8*60, Flat pad d8 Locknut M8 2PCS each

Śruba gwintowana M8*60.
Płaska podkładka d8,
Nakrętka zabezpieczająca M8 2szt.
Gewindestange M8*60. Flache
Unterlegscheibe d8
Sicherungsmutter M8 je 2 Stück



4. plug d10*60 3PCS

Zatyczki d 10*60 3 sztuki
Stopfen d 10*60 3 Stück



5. Open wrench 13-17 1 PSC

Klucz płaski 13-17 1 szt.
Gabelschlüssel 13-17 1 Stück

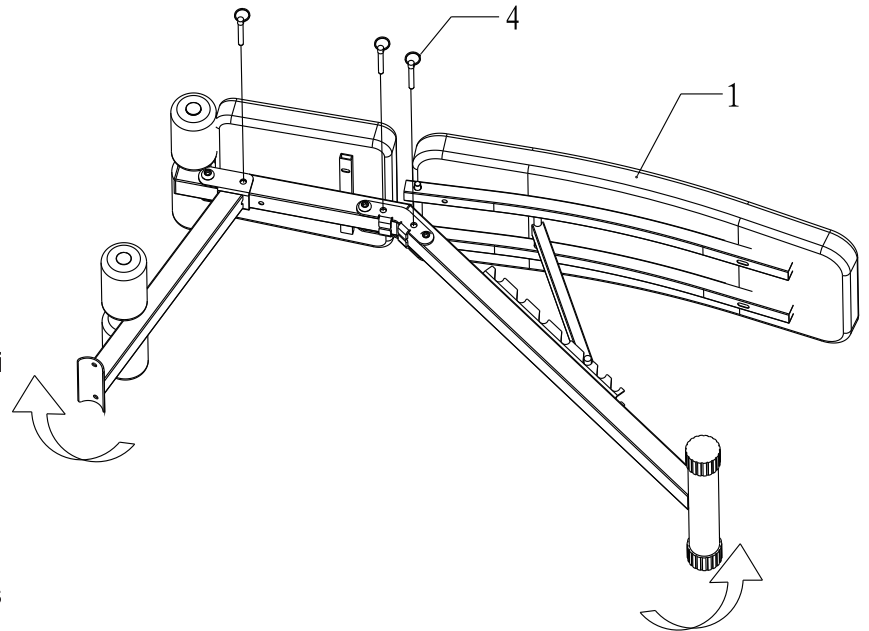
INSTALLATION STEPS

INSTRUKCJA MONTAŻU MONTAGESCHRITTE



ASSEMBLY STEPS (1)

Step 1: Remove the main frame parts (1) from the packaging, open them in the direction of the arrow, and place them on the floor with the bottom surface facing down, as shown above. Align the corresponding pin holes. Then insert the three pins d10"60 (4) into the respective pin holes (see illustration above).



ETAP MONTAŻU (1)

Krok 1: Wyjmij główne elementy ramy (1) z opakowania, otwórz je zgodnie z kierunkiem strzałki i połóż na podłodze w orientacji pokazanej powyżej, podstawą do dołu. Wyrównaj odpowiednie otwory na kołki. Następnie wsuń trzy kołki d10"60 (4) w odpowiednie otwory (patrz ilustracja powyżej).

MONTAGESCHRITT (1)

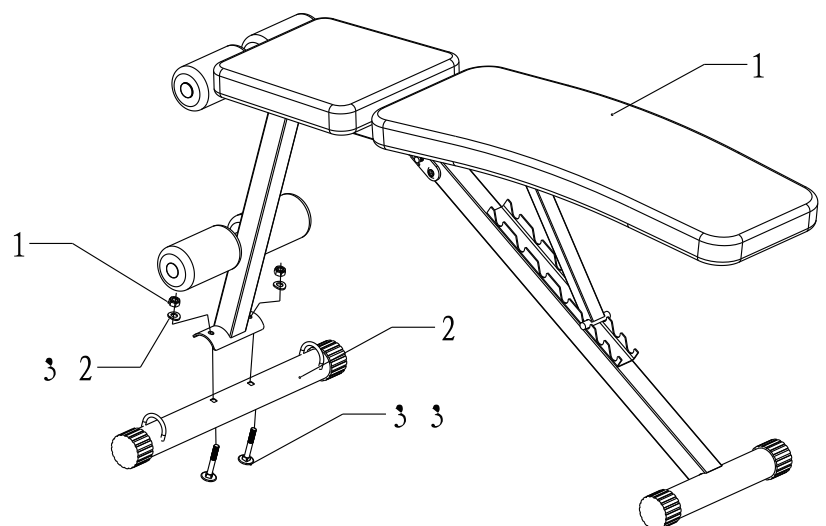
Schritt 1: Nehmen Sie die Hauptrahmenteile (1) aus der Verpackung, öffnen Sie sie in Pfeilrichtung und legen Sie sie in der oben abgebildeten Ausrichtung mit der Bodenfläche nach unten auf den Boden. Richten Sie die entsprechenden Stiftlöcher aus. Stecken Sie dann die drei Stifte d10"60 (4) in die jeweiligen Stiftlöcher (siehe Abbildung oben).

ASSEMBLY STEP (2)

Step 2: Mount the front leg tube set (2) to the main frame (1), using 2 M8 hex nuts (3.1), 2 domed washers é 8 (3.2), and 2 M8*60 pan head square screws (3.3), and tighten the nut clockwise with an open-end wrench (5).

KROK MONTAŻU (2)

Krok 2: Zamontować przedni zestaw rur nóg (2) do ramy głównej (1), używając 2 nakrętek sześciokątnych M8 (3.1), 2 podkładek wypukłych é 8 (3.2) i 2 śrub z łbem półokrągłym M8*60 (3.3), a następnie dokręcić nakrętkę kluczem płaskim (5) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



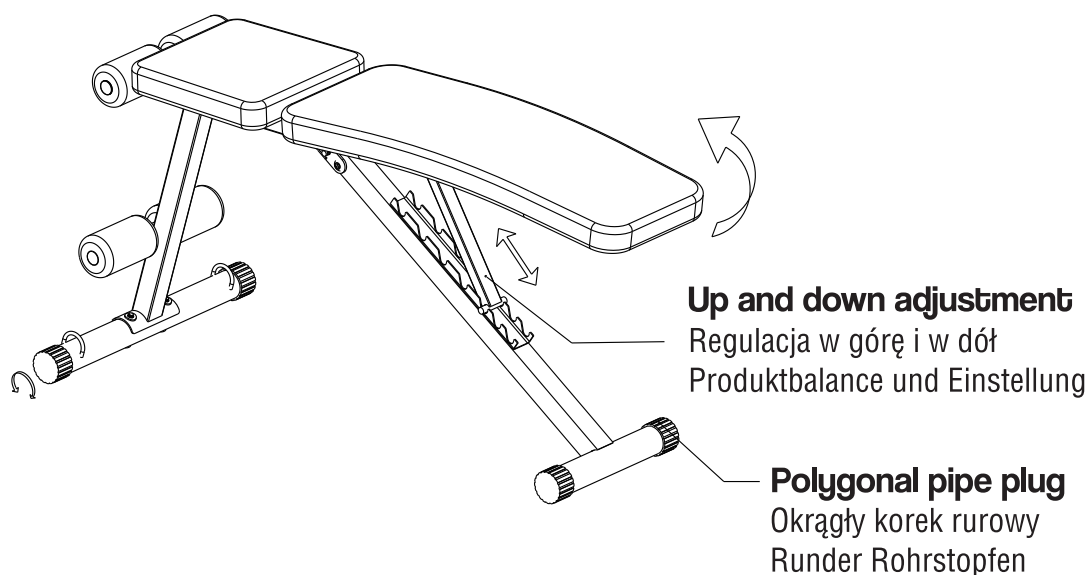
MONTAGESCHRITT (2)

Schritt 2: Montieren Sie den vorderen Beinrohrsatz (2) am Hauptrahmen (1), verwenden Sie 2 Sechskantmuttern M8 (3.1), 2 gewölbte Unterlegscheiben é 8 (3.2) und 2 Halbrundkopf-Vierkantschrauben M8*60 (3.3) und ziehen Sie die Mutter mit einem Gabelschlüssel (5) im Uhrzeigersinn fest.

Product Balance and Adjustment

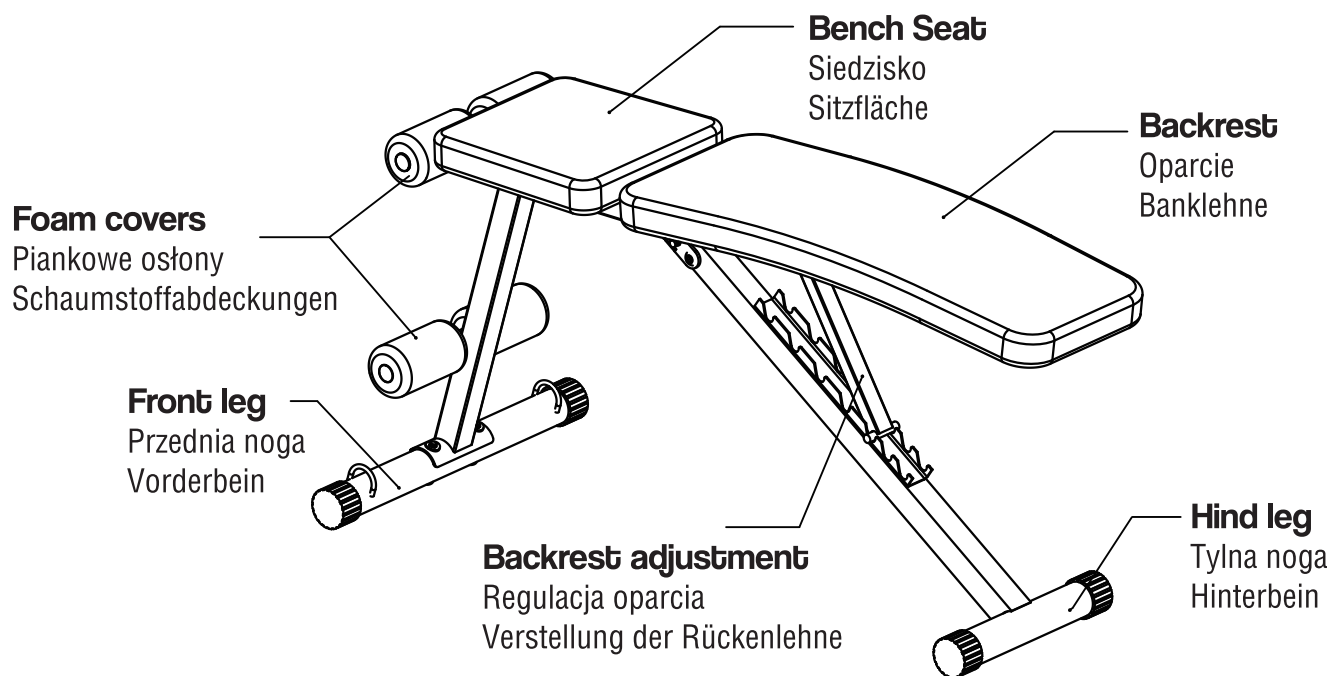


Równowaga produktu i ustawienia
Produktbalance und Einstellung



This is the fully assembled bench

Tak wygląda całkowicie zmontowana ławka
Dies ist die vollständig montierte Bank



Training Manual

In addition to physical fitness and muscle strengthening, a healthy and balanced diet is very important for achieving your fitness goals. The following training manual provides you with a variety of exercises and training plans that you can use to achieve your fitness goals.

Podręcznik treningowy

Oprócz sprawności fizycznej i wzmocnienia mięśni, zdrowe i zbilansowane odżywianie jest bardzo ważne dla osiągnięcia celów fitness.

Trainingshandbuch

Neben körperlicher Fitness und Muskelkräftigung ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

Warm-up exercises before training

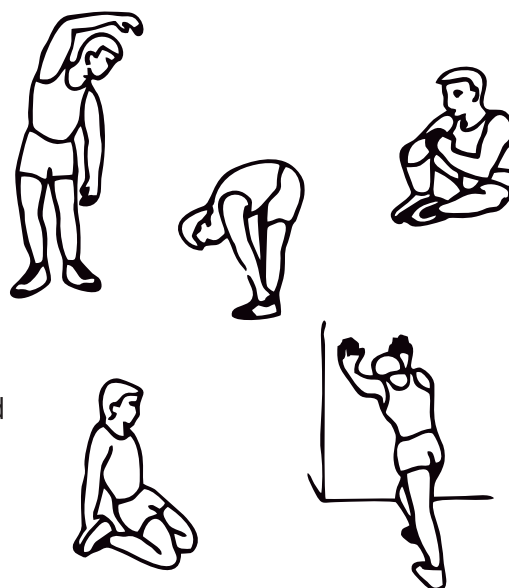
This warm-up phase can improve the user's blood circulation and thus prevent injuries during training. Please perform the following 5 simple stretching exercises as shown below to warm up properly.

Ćwiczenia rozgrzewające przed treningiem

Rozgrzewka może poprawić krążenie krwi użytkownika, a tym samym zapobiec kontuzjom podczas treningu. Aby się odpowiednio rozgrzać, należy wykonać 5 prostych ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Rozgrzewka

Aufwärmübungen vor dem Training

Diese Aufwärmphase kann die Durchblutung des Benutzers verbessern und somit Verletzungen während des Trainings vorbeugen. Bitte führen Sie die folgenden 5 einfachen Dehnübungen wie unten abgebildet durch, um sich richtig aufzuwärmen.



The training phase

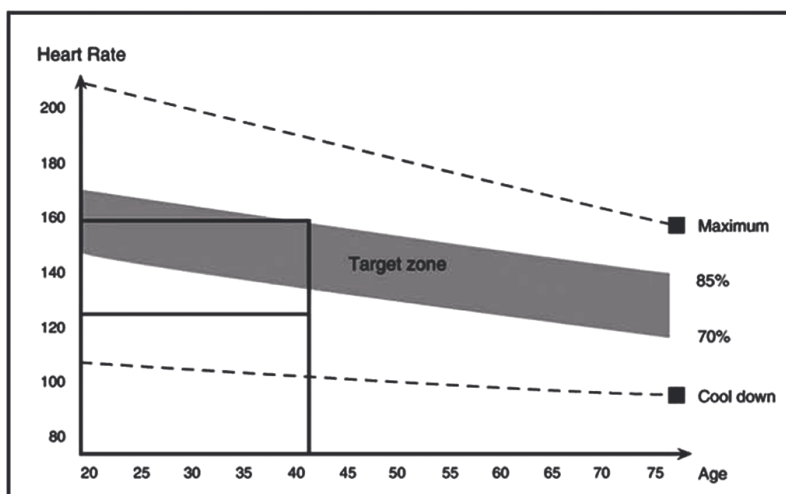
This phase is the actual training phase. Regular training can improve the strength and flexibility of your muscles. The key lies in maintaining a consistent and healthy training intensity. You should take your target heart rate into account to ensure that you are training at the optimal intensity. Please refer to the following chart.

Faza treningowa

Ta faza to właściwa faza treningowa. Regularny trening pozwala poprawić siłę i elastyczność mięśni. Kluczem do sukcesu jest równomierna i zdrowa intensywność treningu. Należy uwzględnić docelową częstotliwość akcji serca, aby zapewnić optymalną intensywność treningu. Proszę zwrócić uwagę na poniższy wykres.

Die Trainingsphase

Diese Phase ist die eigentliche Trainingsphase. Durch regelmäßiges Training können Sie die Kraft und Flexibilität Ihrer Muskeln verbessern. Der Schlüssel liegt in einer gleichmäßigen und gesunden Trainingsintensität. Sie sollten die Zielherzfrequenz berücksichtigen, um sicherzustellen, dass Sie mit der optimalen Intensität trainieren. Bitte beachten Sie die folgende Grafik.



Try to keep your heart rate within the target range for 12 to 20 minutes.

Staraj się utrzymać tętno w docelowym zakresie przez 12–20 minut.

Versuchen Sie, Ihre Herzfrequenz 12 bis 20 Minuten lang innerhalb des Zielbereichs zu halten.

Usage environment

1. Children and pets should be kept away from the products at all times, and children must not be left unattended near the product.
2. No more than one person may be on the bench at any one time.
3. Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness, chest pain, shortness of breath, or other discomfort.
4. Please place the product on a clean surface, away from water sources.
5. Wear appropriate sports clothing and shoes when exercising. Avoid loose clothing that could get caught in the bench.
6. Please use this product in accordance with the product description as described in the instruction manual.
7. Do not place sharp or dangerous objects near this bench during exercise objects near this bench during training.
8. Disabled users must not use this product without the supervision of qualified personnel.
9. Warm-up and stretching exercises should be performed before training to reduce the risk of injury.
10. Do not use this product if you suspect it may be defective.
11. We recommend that users train with a friend/partner so that they can look out for each other.

Daily maintenance

1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before use.
3. Use a damp cloth to clean the bench after use.

Do not use chemical solvents to clean the product.

Warning:

Please consult your doctor before exercising, especially if you have health problems. You acknowledge that you are using our equipment voluntarily and are aware of the risks associated with fitness and strength training in your own home. These include, but are not limited to, injuries sustained while using our fitness equipment, illnesses that may occur during training (e.g., heart attack, stroke, etc.), and sudden death. You also acknowledge that damage to your property is at your own risk.

Środowisko użytkowania

1. Dzieci i zwierzęta domowe powinny zawsze trzymać się z dala od produktów, a dzieci nie mogą pozostawać bez nadzoru w pobliżu produktu.
2. W żadnym momencie na ławce nie może przebywać więcej niż jedna osoba.
3. Przerwij trening i natychmiast skonsultuj się z lekarzem, jeśli odczuwasz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, duszności lub inne dolegliwości.
4. Produkt należy ustawić na czystej powierzchni, z dala od źródeł wody.
5. Podczas treningu należy nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie. Należy unikać luźnej odzieży, która mogłaby się zaczepić o ławkę.
6. Produkt należy używać zgodnie z opisem produktu podanym w instrukcji obsługi.
7. Podczas treningu nie należy umieszczać ostrych lub niebezpiecznych przedmiotów w pobliżu tej ławki.
8. Użytkownicy niepełnosprawni nie mogą używać tego produktu bez nadzoru wykwalifikowanego personelu.
9. Przed treningiem należy wykonać ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji.
10. Nie używaj tego produktu, jeśli podejrzewasz, że może być uszkodzony.
11. Zalecamy użytkownikom trenowanie z przyjacielem/partnerem, aby mogli nawzajem na siebie uważać.

Codzienna konserwacja

1. Regularnie smaruj części.
2. Przed użyciem sprawdź i dokręć wszystkie części produktu.
3. Do czyszczenia ławki po użyciu używaj wilgotnej ściereczki.

Do czyszczenia produktu nie należy używać rozpuszczalników chemicznych.

Ostrzeżenie:

Przed każdym treningiem należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli ma się problemy zdrowotne. Potwierdzają Państwo, że korzystają z naszych urządzeń dobrowolnie i są świadomi ryzyka związanego z ćwiczeniami fitness i treningiem siłowym we własnym domu. Obejmują one między innymi urazy powstałe podczas korzystania z naszych urządzeń fitness, choroby, które mogą wystąpić podczas treningu (np. zawał serca, udar mózgu itp.), a także nagłą śmierć. Użytkownik przyjmuje również do wiadomości, że szkody wyrządzone jego mieniu ponosi na własne ryzyko.

Verwendungsumgebung

1. Kinder und Haustiere sollten sich jederzeit von den Produkten fernhalten und Kinder dürfen nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts bleiben.
2. Es darf sich zu keinem Zeitpunkt mehr als eine Person auf der Bank befinden.
3. Brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Atemnot oder andere Beschwerden verspüren.
4. Bitte stellen Sie das Produkt auf eine saubere Oberfläche, fern von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportbekleidung und Schuhe. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich in der Bank verfangen könnte.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt gemäß der Produktbeschreibung wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieser Bank.
8. Behinderte Benutzer dürfen dieses Produkt nicht ohne die Aufsicht von Fachpersonal verwenden.
9. Vor dem Training sollten Aufwärm- und Dehnübungen durchgeführt werden, um Verletzungsrisiken zu verringern.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie vermuten, dass es defekt sein könnte.
11. Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, damit sie aufeinander aufpassen können.

Tägliche Wartung

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig.
2. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung fest.
3. Verwenden Sie zum Reinigen der Bank nach dem Gebrauch ein feuchtes Tuch.

Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts keine chemischen Lösungsmittel.

Warnung:

Bitte konsultieren Sie vor jedem Training Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Sie bestätigen, dass Sie unsere Geräte freiwillig nutzen und sich der Risiken bewusst sind, die mit Fitness- und Krafttraining in Ihren eigenen Räumlichkeiten verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die während der Nutzung unserer Fitnessgeräte entstehen, Krankheiten, die während des Trainings auftreten können (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.), sowie plötzlicher Tod. Sie erkennen außerdem an, dass Schäden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko erfolgen.

DUMBBELL BENCH

STG8X 
PRO SERIES

