HEAD-HA369

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Manufacturer's Address: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italy
Field of Application: The fitness bench is suitable for indoor use.
Safety Guidelines:
- Use the fitness bench as directed to prevent injuries.
- Keep the fitness bench away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:
- Exercises may include bench presses, dumbbell rows, step-ups, and more. Ensure proper biomechanical positioning by:
  - Adjusting the bench to the appropriate angle for each exercise.
  - Ensuring the bench is stable and securely positioned on a flat surface.

Warning about Adjustment Devices: Ensure all adjustment devices are securely fastened to prevent instability during use.
Warning for Free-Standing Equipment: If using the fitness bench with weights or other equipment, ensure the area is free from obstacles to prevent accidents.
Care and Maintenance:
- Regularly inspect the fitness bench for any signs of wear, tears, or damage.
- Clean the fitness bench with a damp cloth and mild soap after each use to maintain its cleanliness.
- Check all bolts and screws regularly to ensure they are tight and secure.

Product Specifications:
- **Maximum User Body Mass:** 120 kg
- **Maximum Training Mass:** Not applicable
- **Total Mass:** 13 kg
- **Dimensions:** 145 x 35 x 123 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio clienti: Per eventuali domande o assistenza, contattare:
- **Sito web:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del produttore: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Ambito di Applicazione: La panca fitness è adatta per l'uso interno.
Linee Guida per la Sicurezza:
- Utilizzare la panca fitness come indicato per evitare infortuni.
- Mantenere la panca fitness lontana dai bambini e assicurarsi che sia conservata in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

Tipologie di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:
- Gli esercizi possono includere panca piana, rematore con manubri, step-up e altro ancora. Garantire il corretto posizionamento biomeccanico:
  - Regolare la panca all'angolazione appropriata per ciascun esercizio.
  - Assicurarsi che la panca sia stabile e posizionata in modo sicuro su una superficie piatta.

Avvertenza sui Dispositivi di Regolazione: Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano fissati saldamente per evitare instabilità durante l'uso.
Avvertenza per l'Attrezzatura Autoportante: Se si utilizza la panca fitness con pesi o altra attrezzatura, assicurarsi che l'area sia libera da ostacoli per evitare incidenti.
Cura e Manutenzione:
- Ispezionare regolarmente la panca fitness per eventuali segni di usura, strappi o danni.
- Pulire la panca fitness con un panno umido e sapone delicato dopo ogni utilizzo per mantenerla pulita.
- Controllare regolarmente tutti i bulloni e le viti per assicurarsi che siano stretti e sicuri.

Specifiche del Prodotto:
- **Massimo Peso dell'Utente:** 120 kg
- **Massimo Peso di Allenamento:** Non applicabile
- **Peso Totale:** 13 kg
- **Dimensioni:** 145 x 35 x 123 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-Mail:** customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Anwendungsbereich: Die Fitnessbank ist für den Innenbereich geeignet.
Sicherheitsrichtlinien:
- Verwenden Sie die Fitnessbank gemäß den Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Fitnessbank von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt wird, wenn sie nicht in Gebrauch ist.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:
- Übungen können Bankdrücken, Kurzhantelrudern, Step-ups und mehr umfassen. Stellen Sie eine ordnungsgemäße biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:
  - Die Bank für jede Übung in den entsprechenden Winkel einstellen.
  - Stellen Sie sicher, dass die Bank stabil und sicher auf einer ebenen Fläche positioniert ist.

Warnung vor Einstellvorrichtungen: Stellen Sie sicher, dass alle Einstellvorrichtungen sicher befestigt sind, um während des Gebrauchs keine Instabilität zu verursachen.
Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie die Fitnessbank mit Gewichten oder anderer Ausrüstung verwenden, stellen Sie sicher, dass der Bereich frei von Hindernissen ist, um Unfälle zu vermeiden.
Pflege und Wartung:
- Überprüfen Sie die Fitnessbank regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Rissen oder Beschädigungen.
- Reinigen Sie die Fitnessbank nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und mildem Seifenwasser, um ihre Sauberkeit zu erhalten.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Bolzen, um sicherzustellen, dass sie fest und sicher sitzen.

Produktspezifikationen:
- **Maximales Benutzergewicht:** 120 kg
- **Maximales Trainingsgewicht:** Nicht zutreffend
- **Gesamtgewicht:** 13 kg
- **Abmessungen:** 145 x 35 x 123 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :
- **Site Web :** www.fitpaddy.com
- **Email :** customercare@fitpaddy.com

Adresse du Fabricant : FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie
Domaine d'Application : L'anneau de Pilates est adapté à une utilisation en intérieur.
Directives de Sécurité :
- Utilisez l'anneau de Pilates conformément aux instructions pour éviter les blessures.
- Gardez l'anneau de Pilates hors de portée des enfants et assurez-vous qu'il est rangé en toute sécurité hors de leur portée lorsqu'il n'est pas utilisé.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :
- Les exercices peuvent inclure des pressions internes et externes des cuisses, des pressions des bras, des pressions de la poitrine, et plus encore. Assurez-vous un positionnement biomécanique correct en :
  - Tenant fermement l'anneau de Pilates avec les deux mains ou entre les jambes pendant les exercices.
  - Maintenant une forme et un alignement corrects tout au long de chaque mouvement.

Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage : Assurez-vous que l'anneau de Pilates est correctement positionné et ne présente aucun défaut pour éviter les blessures lors de l'utilisation.
Avertissement pour l'Équipement Autoportant : Si vous utilisez l'anneau de Pilates sur une surface irrégulière, assurez-vous qu'il est placé sur une base stable et plane pour éviter les accidents.
Entretien et Maintenance :
- Inspectez régulièrement l'anneau de Pilates pour détecter tout signe d'usure, de déchirure ou de dommage.
- Nettoyez l'anneau de Pilates avec un chiffon humide et du savon doux après chaque utilisation pour maintenir sa propreté.
- Évitez l'exposition à une chaleur excessive ou à la lumière directe du soleil pour éviter les dommages à l'anneau de Pilates.

Spécifications du Produit :
- **Masse Corporelle Maximale de l'Utilisateur :** Non applicable
- **Masse Maximale d'Entrainement :** Non applicable
- **Masse Totale :** 0,3 kg
- **Dimensions :** Diamètre 38 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacte a:
- **Sitio web:** www.fitpaddy.com
- **Correo electrónico:** customercare@fitpaddy.com

Dirección del Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Campo de Aplicación: El banco de fitness es adecuado para uso en interiores.
Directrices de Seguridad:
- Utilice el banco de fitness según las indicaciones para prevenir lesiones.
- Mantenga el banco de fitness alejado de los niños y asegúrese de que esté almacenado de forma segura fuera de su alcance cuando no esté en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:
- Los ejercicios pueden incluir press de banca, remo con mancuernas, step-ups y más. Asegure un posicionamiento biomecánico adecuado mediante:
  - Ajustar el banco al ángulo apropiado para cada ejercicio.
  - Asegurarse de que el banco esté estable y correctamente posicionado sobre una superficie plana.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén firmemente fijados para evitar inestabilidades durante el uso.
Advertencia para Equipos Independientes: Si utiliza el banco de fitness con pesas u otro equipo, asegúrese de que el área esté libre de obstáculos para evitar accidentes.
Cuidado y Mantenimiento:
- Inspeccione regularmente el banco de fitness en busca de signos de desgaste, rasgaduras o daños.
- Limpie el banco de fitness con un paño húmedo y jabón suave después de cada uso para mantener su limpieza.
- Verifique regularmente todos los pernos y tornillos para asegurarse de que estén apretados y seguros.

Especificaciones del Producto:
- **Peso Máximo del Usuario:** 120 kg
- **Peso Máximo de Entrenamiento:** No aplicable
- **Peso Total:** 13 kg
- **Dimensiones:** 145 x 35 x 123 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning kunt u contact opnemen met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Fabrikantsadres: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De fitnessbank is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de fitnessbank zoals aangegeven om blessures te voorkomen.
- Houd de fitnessbank uit de buurt van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten oefeningen en biomechanische positionering:
- Oefeningen kunnen bankdrukken, dumbbell rows, step-ups en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De bank aan te passen naar de juiste hoek voor elke oefening.
  - Ervoor te zorgen dat de bank stabiel en stevig is gepositioneerd op een vlakke ondergrond.

Waarschuwing over instelapparaten: Zorg ervoor dat alle instelapparaten stevig zijn bevestigd om instabiliteit tijdens gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor vrijstaande apparatuur: Als u de fitnessbank gebruikt met gewichten of andere apparatuur, zorg er dan voor dat het gebied vrij is van obstakels om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud:
- Controleer regelmatig de fitnessbank op tekenen van slijtage, scheuren of beschadigingen.
- Reinig de fitnessbank na elk gebruik met een vochtige doek en mild schoonmaakmiddel om deze schoon te houden.
- Controleer regelmatig alle bouten en schroeven om ervoor te zorgen dat ze stevig en veilig zijn.

Productspecificaties:
- **Maximaal gebruikersgewicht:** 120 kg
- **Maximaal trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 13 kg
- **Afmetingen:** 145 x 35 x 123 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε:
- **Ιστοσελίδα:** www.fitpaddy.com
- **Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Ιταλία
Τομέας Εφαρμογής: Το γυμναστήριο κατάλληλο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.
Οδηγίες Ασφαλείας:
- Χρησιμοποιήστε το γυμναστήριο όπως ορίζεται για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Κρατήστε το γυμναστήριο μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια εκτός της εμβέλειάς τους όταν δεν χρησιμοποιείται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανικός Προσανατολισμός:
- Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν πρέσες πάγκου, γραμμές με αλτήρες, step-ups και περισσότερα. Βεβαιωθείτε για σωστή βιομηχανική θέση μέσω:
  - Ρυθμίζοντας το γυμναστήριο στην κατάλληλη γωνία για κάθε άσκηση.
  - Βεβαιωθείτε ότι το γυμναστήριο είναι σταθερό και καλά τοποθετημένο σε επίπεδη επιφάνεια.

Προειδοποίηση για τις Συσκευές Ρύθμισης: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συσκευές ρύθμισης είναι σφιγμένες με ασφάλεια για να αποτραπεί η αστάθεια κατά τη χρήση.
Προειδοποίηση για Ελεύθερο Εξοπλισμό: Εάν χρησιμοποιείτε το γυμναστήριο με βάρη ή άλλο εξοπλισμό, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι ελεύθερη από εμπόδια για να αποφευχθούν τα ατυχήματα.
Φροντίδα και Συντήρηση:
- Ελέγξτε το γυμναστήριο τακτικά για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς, σχισμών ή ζημιάς.
- Καθαρίστε το γυμναστήριο με ένα υγρό πανί και ήπιο σαπούνι μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την καθαριότητά του.
- Ελέγξτε τακτικά όλα τα βίδες και τις παξιμαδιές για να εξασφαλίσετε ότι είναι σφιγμένα και ασφαλή.

Προδιαγραφές Προϊόντος:
- **Μέγιστο Βάρος Χρήστη:** 120 kg
- **Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης:** Μη εφαρμόσιμο
- **Συνολικό Βάρος:** 13 kg
- **Διαστάσεις:** 145 x 35 x 123 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Atendimento ao Cliente: Para quaisquer dúvidas ou assistência, entre em contato:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itália
Campo de Aplicação: O banco de fitness é adequado para uso interno.
Diretrizes de Segurança:
- Utilize o banco de fitness conforme as instruções para prevenir lesões.
- Mantenha o banco de fitness afastado de crianças e assegure-se de que seja armazenado com segurança fora do alcance delas quando não estiver em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:
- Os exercícios podem incluir supino, remada com halteres, step-ups e mais. Garanta um posicionamento biomecânico adequado através de:
  - Ajuste o banco para o ângulo apropriado para cada exercício.
  - Certifique-se de que o banco esteja estável e firmemente posicionado em uma superfície plana.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Assegure-se de que todos os dispositivos de ajuste estejam firmemente fixados para evitar instabilidade durante o uso.
Aviso para Equipamentos Autossuficientes: Se estiver usando o banco de fitness com pesos ou outro equipamento, assegure-se de que a área esteja livre de obstáculos para evitar acidentes.
Cuidado e Manutenção:
- Inspeccione regularmente o banco de fitness quanto a sinais de desgaste, rasgos ou danos.
- Limpe o banco de fitness com um pano úmido e sabão suave após cada uso para mantê-lo limpo.
- Verifique regularmente todos os parafusos e porcas para garantir que estejam apertados e seguros.

Especificações do Produto:
- **Peso Máximo do Usuário:** 120 kg
- **Peso Máximo de Treino:** Não aplicável
- **Peso Total:** 13 kg
- **Dimensões:** 145 x 35 x 123 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za Stranke: Za morebitna vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte na:
- **Spletna stran:** www.fitpaddy.com
- **E-pošta:** customercare@fitpaddy.com

Naslov Proizvajalca: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija
Področje Uporabe: Fitnes klop je primerna za notranjo uporabo.
Varnostna Navodila:
- Uporabljajte fitnes klop v skladu z navodili, da preprečite poškodbe.
- Klop držite stran od otrok in poskrbite, da bo varno shranjena izven njihove dosega, ko je ni v uporabi.

Vrste Vaj in Biomehanično Pozicioniranje:
- Vaje lahko vključujejo potiske s klopi, veslanje z utežmi, step-ups in več. Zagotovite pravilno biomehanično pozicioniranje z:
  - Prilagajanjem klopi na ustrezni kot za vsako vajo.
  - Preverjanjem, da je klop stabilna in varno nameščena na ravno površino.

Opozorilo o Nastavitvenih Napravah: Prepričajte se, da so vse nastavitvene naprave trdno pritrjene, da preprečite nestabilnost med uporabo.
Opozorilo za Samostoječo Opremo: Če uporabljate fitnes klop z utežmi ali drugo opremo, poskrbite, da bo območje brez ovir, da preprečite nesreče.
Vzdrževanje in Skrb:
- Redno pregledujte fitnes klop glede znakov obrabe, razpok ali poškodb.
- Po vsaki uporabi očistite fitnes klop z vlažno krpo in blagim milom, da ohranite njeno čistočo.
- Redno preverjajte vse vijake in matice, da se prepričate, da so tesno priviti in varni.

Tehnične Specifikacije:
- **Maksimalna Teža Uporabnika:** 120 kg
- **Maksimalna Teža Vadbe:** Ni uporabno
- **Skupna Teža:** 13 kg
- **Dimenzije:** 145 x 35 x 123 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička Služba: Za bilo kakve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte:
- **Web stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija
Područje Primjene: Fitnes klupa je pogodna za unutrašnju upotrebu.
Sigurnosne Smjernice:
- Koristite fitnes klupu u skladu s uputama kako biste izbjegli povrede.
- Držite fitnes klupu dalje od djece i osigurajte da je sigurno pohranjena izvan njihovog dosega kada nije u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:
- Vježbe mogu uključivati potiske na klupi, veslanje bučicama, step-ups i više. Osigurajte ispravno biomehaničko pozicioniranje tako što ćete:
  - Prilagoditi kut klupi za svaku vježbu.
  - Provjeriti da je klupa stabilna i sigurno postavljena na ravnu površinu.

Upozorenje o Nastavnim Uređajima: Provjerite jesu li svi nastavni uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste spriječili nestabilnost tijekom upotrebe.
Upozorenje za Samostalnu Opremu: Ako koristite fitnes klupu s utezima ili drugom opremom, pobrinite se da je područje slobodno od prepreka kako biste izbjegli nesreće.
Održavanje i Briga:
- Redovito pregledavajte fitnes klupu kako biste uočili znakove trošenja, pukotina ili oštećenja.
- Očistite fitnes klupu nakon svake upotrebe vlažnom krpom i blagim sapunom kako biste održali njenu čistoću.
- Redovito provjeravajte sve vijke i matice kako biste bili sigurni da su čvrsto zategnuti i sigurni.

Tehničke Specifikacije:
- **Maksimalna Težina Korisnika:** 120 kg
- **Maksimalna Težina Treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna Težina:** 13 kg
- **Dimenzije:** 145 x 35 x 123 cm

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička Služba: Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte:
- **Web Stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija
Područje Primjene: Fitness klupa je prikladna za unutarnju upotrebu.
Sigurnosne Upute:
- Koristite fitness klupu prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite fitness klupu dalje od djece i pobrinite se da je sigurno pohranjena izvan njihovog dosega kada nije u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:
- Vježbe mogu uključivati potiske na klupi, veslanje bučicama, step-ups i više. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje pomoću:
  - Prilagodite klupu na odgovarajući kut za svaku vježbu.
  - Provjerite je li klupa stabilna i sigurno postavljena na ravnu površinu.

Upozorenje o Nastavnim Uređajima: Provjerite jesu li svi nastavni uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste izbjegli nestabilnost tijekom upotrebe.
Upozorenje za Samostalnu Opremu: Ako koristite fitness klupu s utezima ili drugom opremom, pobrinite se da je područje slobodno od prepreka kako biste izbjegli nesreće.
Održavanje i Skrb:
- Redovito pregledavajte fitness klupu na znakove trošenja, pukotina ili oštećenja.
- Nakon svake upotrebe očistite fitness klupu vlažnom krpom i blagim sapunom kako biste je održali čistom.
- Redovito provjeravajte sve vijke i matice kako biste bili sigurni da su čvrsto zategnuti i sigurni.

Tehničke Specifikacije:
- **Maksimalna Težina Korisnika:** 120 kg
- **Maksimalna Težina Treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna Težina:** 13 kg
- **Dimenzije:** 145 x 35 x 123 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:
- **Uebsajti:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Adresa e Prodhuesit: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itali
Fusha e Aplikacionit: Karrigeja e fitnesit është e përshtatshme për përdorim brenda ambienteve.
Udhëzimet e Sigurisë:
- Përdorni karrigen e fitnesit sipas udhëzimeve për të parandaluar lëndimet.
- Mbani karrigen e fitnesit larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jetë e ruajtur në mënyrë të sigurt jashtë tyre kur nuk është në përdorim.

Lojët e Ushtrimeve dhe Vendosja Biomekanike:
- Ushtrimet mund të përfshijnë presime në karrige, rreshta me pesha, step-up dhe më shumë. Sigurohuni për vendosje biomekanike të rregullt duke:
  - Ndryshuar karrigen në këndin e duhur për çdo ushtrim.
  - Siguruar që karriga të jetë stabile dhe vendosur në mënyrë të sigurt në një sipërfaqe të rrumbullakët.

Paralajmërim për Pajisjet e Rregullimit: Sigurohuni që të gjitha pajisjet e rregullimit janë të mbajtura me të fortë për të parandaluar instabilitetin gjatë përdorimit.
Paralajmërim për Pajisjet Autonome: Nëse përdorni karrigen e fitnesit me pesha ose pajisje të tjera, sigurohuni që zona të jetë e lirë nga pengesat për të parandaluar aksidentet.
Kujdes dhe Mirëmbajtje:
- Kontrolloni rregullisht karrigen e fitnesit për çdo shenjë të veshjes, rrjepjeve ose dëmtimeve.
- Pastroni karrigen e fitnesit me një leckë të lagur dhe sapun të butë pas çdo përdorimi për të ruajtur pastrimin e saj.
- Kontrolloni rregullisht të gjitha vijat dhe vijat për të siguruar që janë të tight dhe të sigurta.

Specifikacionet e Produktit:
- **Pesha Maksimale e Përdoruesit:** 120 kg
- **Pesha Maksimale e Trajnimit:** S'është aplikueshme
- **Pesha Totale:** 13 kg
- **Dimensionet:** 145 x 35 x 123 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa Klienta: W przypadku pytań lub pomocy prosimy o kontakt:
- **Strona internetowa:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Włochy
Obszar Zastosowania: Ławka do ćwiczeń fitness jest odpowiednia do użytku wewnętrznego.
Wytyczne Bezpieczeństwa:
- Używaj ławki fitness zgodnie z instrukcjami, aby zapobiec urazom.
- Trzymaj ławkę fitness z dala od dzieci i upewnij się, że jest bezpiecznie przechowywana poza ich zasięgiem, gdy nie jest w użyciu.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:
- Ćwiczenia mogą obejmować wyciskanie sztangi na ławce, wiosłowanie hantlami, step-up i więcej. Upewnij się o odpowiednim pozycjonowaniu biomechanicznym poprzez:
  - Dostosowanie kąta ławki do każdego ćwiczenia.
  - Upewnij się, że ławka jest stabilna i bezpiecznie umieszczona na płaskiej powierzchni.

Ostrzeżenie o Urządzeniach Regulacyjnych: Upewnij się, że wszystkie urządzenia regulacyjne są solidnie zamocowane, aby zapobiec niestabilności podczas użytkowania.
Ostrzeżenie o Samodzielnych Urządzeniach: Jeśli używasz ławki fitness z obciążeniami lub innym sprzętem, upewnij się, że obszar jest wolny od przeszkód, aby zapobiec wypadkom.
Konserwacja i Utrzymanie:
- Regularnie sprawdzaj ławkę fitness pod kątem oznak zużycia, rozdarcia lub uszkodzeń.
- Po każdym użyciu czyść ławkę fitness wilgotną szmatką i łagodnym mydłem, aby utrzymać jej czystość.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki, aby upewnić się, że są dokładnie zaciskane i bezpieczne.

Specyfikacje Produktu:
- **Maksymalna Masa Użytkownika:** 120 kg
- **Maksymalna Masa Treningowa:** Nie dotyczy
- **Całkowita Masa:** 13 kg
- **Wymiary:** 145 x 35 x 123 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat: Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot:
- **Weboldal:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Gyártó Címe: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Olaszország
Alkalmazási Terület: A fitness pad alkalmas beltéri használatra.
Biztonsági Útmutatók:
- Használja a fitness padot az utasításoknak megfelelően, hogy sérüléseket előzzen meg.
- Tartsa távol a gyerekektől a fitness padot, és gondoskodjon arról, hogy biztonságosan legyen tárolva, kívül az ő elérési körükön, ha nincs használatban.

Edzés típusok és Biomechanikai Pozícionálás:
- Az edzések magukban foglalhatnak padon történő fekvőnyomást, súlyzós evezést, lépcsőzést és még sok mást. Gondoskodjon a megfelelő biomechanikai pozícionálásról:
  - Állítsa be a padot megfelelő szögbe minden egyes gyakorlathoz.
  - Biztosítsa, hogy a pad stabil legyen és biztonságosan legyen elhelyezve egy sík felületen.

Figyelmeztetés az Állítható Eszközökről: Győződjön meg arról, hogy az összes állítható eszköz szilárdan legyen rögzítve, hogy elkerülje az instabilitást a használat közben.
Figyelmeztetés a Szabadon Álló Felszerelésekről: Ha súlyokkal vagy más felszereléssel használja a fitness padot, győződjön meg arról, hogy a terület mentes legyen akadályoktól a balesetek elkerülése érdekében.
Ápolás és Karbantartás:
- Rendszeresen ellenőrizze a fitness padot a kopás, szakadás vagy sérülés jeleiért.
- Tisztítsa meg a fitness padot minden használat után nedves ruhával és enyhe szappannal, hogy megőrizze a tisztaságát.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát, hogy biztosítsa, hogy szorosan legyenek húzva és biztonságosak legyenek.

Termékspecifikációk:
- **Maximális Felhasználói Súly:** 120 kg
- **Maximális Edzési Súly:** Nem alkalmazható
- **Teljes Súly:** 13 kg
- **Méretek:** 145 x 35 x 123 cm

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznický Servis: Pro jakékoliv dotazy nebo pomoc nás kontaktujte na:
- **Webová stránka:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa Výrobce: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itálie
Oblast Použití: Fitness lavice je vhodná pro vnitřní použití.
Bezpečnostní Pokyny:
- Používejte fitness lavici podle pokynů, abyste předešli zraněním.
- Udržujte fitness lavici mimo dosah dětí a zajistěte, aby byla bezpečně uložena mimo jejich dosah, když není používána.

Typy cvičení a Biomechanické Pozicionování:
- Cvičení může zahrnovat bench pressy, řady s činkami, step-up a další. Zajistěte správné biomechanické pozicionování pomocí:
  - Nastavení lavice na vhodný úhel pro každé cvičení.
  - Ujistěte se, že je lavice stabilní a bezpečně umístěna na rovném povrchu.

Varování o Nastavitelných Zařízeních: Ujistěte se, že jsou všechna nastavitelná zařízení pevně upevněna, aby se předešlo nestabilitě během používání.
Varování pro Samostatné Zařízení: Pokud používáte fitness lavici s váhami nebo jiným vybavením, ujistěte se, že je oblast bez překážek, abyste předešli nehodám.
Údržba a Péče:
- Pravidelně kontrolujte fitness lavici na známky opotřebení, trhliny nebo poškození.
- Po každém použití vyčistěte fitness lavici vlhkým hadříkem a mírným mýdlem, abyste zachovali její čistotu.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, aby bylo zajištěno, že jsou dobře utaženy a bezpečné.

Specifikace Produktu:
- **Maximální Hmotnost Uživatele:** 120 kg
- **Maximální Hmotnost Tréninku:** Není použitelné
- **Celková Hmotnost:** 13 kg
- **Rozměry:** 145 x 35 x 123 cm

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznícka Podpora: Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás kontaktujte na:
- **Webová stránka:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa Výrobcu: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Taliansko
Oblasť Použitia: Fitness lavica je vhodná pre vnútorné použitie.
Bezpečnostné Pokyny:
- Používajte fitness lavicu podľa pokynov, aby ste predišli zraneniam.
- Udržujte fitness lavicu mimo dosah detí a uistite sa, že je bezpečne uložená mimo ich dosah, keď nie je používaná.

Typy Cvičení a Biomechanické Pozicionovanie:
- Cvičenia môžu zahŕňať bench pressy, radenie s činkami, step-up a ďalšie. Zabezpečte správne biomechanické pozicionovanie pomocou:
  - Nastavenia lavice na vhodný uhol pre každé cvičenie.
  - Uistite sa, že je lavica stabilná a bezpečne umiestnená na rovnom povrchu.

Varovanie o Nastaviteľných Zariadeniach: Uistite sa, že všetky nastaviteľné zariadenia sú pevne upevnené, aby ste predišli nestabilite počas používania.
Varovanie pre Samostatné Zariadenie: Ak používate fitness lavicu s váhami alebo iným vybavením, uistite sa, že je oblasť bez prekážok, aby ste predišli nehodám.
Údržba a Starostlivosť:
- Pravidelne kontrolujte fitness lavicu na známky opotrebenia, trhliny alebo poškodenia.
- Po každom použití vyčistite fitness lavicu vlhkou handričkou a miernym mydlom, aby ste zachovali jej čistotu.
- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, aby ste sa uistili, že sú dobre utiahnuté a bezpečné.

Špecifikácie Produktu:
- **Maximálna Hmotnosť Užívateľa:** 120 kg
- **Maximálna Hmotnosť Tréningu:** Nemožno aplikovať
- **Celková Hmotnosť:** 13 kg
- **Rozmery:** 145 x 35 x 123 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice: For spørgsmål eller hjælp, kontakt os venligst på:
- **Hjemmeside:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Producentens Adresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Anvendelsesområde: Fitnessbænken er egnet til indendørs brug.
Sikkerhedsforskrifter:
- Brug fitnessbænken som anvist for at undgå skader.
- Hold fitnessbænken væk fra børn og sørg for, at den er sikkert opbevaret uden for deres rækkevidde, når den ikke er i brug.

Træningstyper og Biomekanisk Positionering:
- Øvelser kan omfatte bænkpres, hantelrækker, step-ups og mere. Sørg for korrekt biomekanisk positionering ved at:
  - Justere bænken til den passende vinkel for hver øvelse.
  - Sikre, at bænken er stabil og sikkert placeret på en flad overflade.

Advarsel om Justeringsanordninger: Sørg for, at alle justeringsanordninger er fastgjort sikkert for at undgå ustabilitet under brug.
Advarsel for Fritstående Udstyr: Hvis du bruger fitnessbænken med vægte eller andet udstyr, skal du sikre dig, at området er frit for forhindringer for at undgå ulykker.
Vedligeholdelse og Pleje:
- Inspektioner regelmæssigt fitnessbænken for eventuelle tegn på slid, revner eller skader.
- Rens fitnessbænken med en fugtig klud og mild sæbe efter hver brug for at opretholde dens renlighed.
- Kontroller regelmæssigt alle bolte og skruer for at sikre, at de er stramme og sikre.

Produktspecifikationer:
- **Maksimal Brugervægt:** 120 kg
- **Maksimal Træningsvægt:** Ikke relevant
- **Total Vægt:** 13 kg
- **Dimensioner:** 145 x 35 x 123 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu: Mikäli sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota yhteyttä:
- **Verkkosivusto:** www.fitpaddy.com
- **Sähköposti:** customercare@fitpaddy.com

Valmistajan Osoite: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Käyttöala: Fitnesspenkki soveltuu sisäkäyttöön.
Turvaohjeet:
- Käytä fitnesspenkkiä ohjeiden mukaisesti välttääksesi loukkaantumisia.
- Pidä fitnesspenkki poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se on turvallisesti säilytetty poissa heidän ulottuvilta, kun sitä ei käytetä.

Harjoitustyypit ja Biomekaaninen Asemointi:
- Harjoituksiin voi kuulua penkkipunnerruksia, käsipainovetoja, askelkyykkyjä ja muuta. Varmista oikea biomekaaninen asemointi:
  - Säädä penkki sopivaan kulmaan jokaiselle harjoitukselle.
  - Varmista, että penkki on vakaa ja turvallisesti asetettu tasaiselle alustalle.

Varoitus Säätölaitteista: Varmista, että kaikki säätölaitteet on kiinnitetty tiukasti estääksesi epävakauden käytön aikana.
Varoitus Vapaasti Seisovasta Laitteistosta: Jos käytät fitnesspenkkiä painojen tai muiden laitteiden kanssa, varmista, että alue on esteetön välttääksesi tapaturmia.
Huolto ja Ylläpito:
- Tarkista säännöllisesti fitnesspenkki mahdollisten kulumisen, repeämien tai vaurioiden varalta.
- Pyyhi fitnesspenkki kostealla liinalla ja miedolla saippualla jokaisen käytön jälkeen pitääksesi sen puhtaana.
- Tarkista säännöllisesti kaikki pultit ja ruuvit varmistaaksesi, että ne ovat tiukasti paikoillaan ja turvallisia.

Tuoteselosteet:
- **Maksimikäyttäjäpaino:** 120 kg
- **Maksimiharjoituspaino:** Ei sovellettavissa
- **Kokonaispaino:** 13 kg
- **Mitat:** 145 x 35 x 123 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservice: Vid frågor eller hjälp, kontakta oss gärna på:
- **Hemsida:** www.fitpaddy.com
- **E-post:** customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens Adress: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Användningsområde: Fitnessbänken är lämplig för inomhusbruk.
Säkerhetsföreskrifter:
- Använd fitnessbänken enligt anvisningarna för att undvika skador.
- Håll fitnessbänken utom räckhåll för barn och se till att den förvaras säkert utanför deras räckhåll när den inte används.

Typer av Träning och Biomekanisk Positionering:
- Övningarna kan inkludera bänkpressar, hantelrodd, step-ups och mer. Säkerställ korrekt biomekanisk positionering genom att:
  - Justera bänken till lämplig vinkel för varje övning.
  - Se till att bänken är stabil och säkert placerad på en platt yta.

Varning för Justeringsanordningar: Se till att alla justeringsanordningar är säkert fastsatta för att undvika instabilitet under användning.
Varning för Fristående Utrustning: Om du använder fitnessbänken med vikter eller annan utrustning, se till att området är fritt från hinder för att undvika olyckor.
Underhåll och Skötsel:
- Inspektera regelbundet fitnessbänken för eventuella tecken på slitage, sprickor eller skador.
- Rengör fitnessbänken med en fuktig trasa och milt tvål efter varje användning för att bibehålla dess renlighet.
- Kontrollera regelbundet alla bultar och skruvar för att säkerställa att de är ordentligt åtdragna och säkra.

Produktspecifikationer:
- **Maximal Användarvikt:** 120 kg
- **Maximal Träningsvikt:** Inte tillämpligt
- **Totalvikt:** 13 kg
- **Mått:** 145 x 35 x 123 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice: Ved spørsmål eller behov for hjelp, kontakt oss gjerne på:
- **Nettside:** www.fitpaddy.com
- **E-post:** customercare@fitpaddy.com

Produsentens Adresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Bruksområde: Fitnessbenken er egnet for innendørs bruk.
Sikkerhetsforskrifter:
- Bruk fitnessbenken som anvist for å unngå skader.
- Hold fitnessbenken utilgjengelig for barn, og sørg for at den oppbevares trygt utenfor rekkevidde når den ikke er i bruk.

Typer Trening og Biomekanisk Posisjonering:
- Øvelsene kan inkludere benkpress, hantelroing, step-ups og mer. Sørg for riktig biomekanisk posisjonering ved å:
  - Justere benken til riktig vinkel for hver øvelse.
  - Sørge for at benken er stabil og trygt plassert på en flat overflate.

Advarsel om Justeringsanordninger: Pass på at alle justeringsanordninger er godt festet for å unngå ustabilitet under bruk.
Advarsel for Frittstående Utstyr: Hvis du bruker fitnessbenken med vekter eller annet utstyr, sørg for at området er fritt for hindringer for å unngå ulykker.
Vedlikehold og Rengjøring:
- Inspekter fitnessbenken jevnlig for tegn på slitasje, sprekker eller skader.
- Rengjør fitnessbenken med en fuktig klut og mild såpe etter hver bruk for å opprettholde rensligheten.
- Kontroller jevnlig alle bolter og skruer for å sikre at de er godt festet og trygge.

Produktspecifikasjoner:
- **Maksimal Brukervekt:** 120 kg
- **Maksimal Treningvekt:** Ikke relevant
- **Totalvekt:** 13 kg
- **Dimensjoner:** 145 x 35 x 123 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri: Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa lütfen bize ulaşın:
- **Web Sitesi:** www.fitpaddy.com
- **E-posta:** customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) İtalya
Kullanım Alanı: Fitness bench iç mekan kullanımı için uygundur.
Güvenlik Talimatları:
- Yaralanmaları önlemek için fitness bench'i talimatlara uygun olarak kullanın.
- Çocuklardan uzak tutun ve kullanılmadığı zamanlarda güvenli bir şekilde saklanması için önlem alın.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlama:
- Egzersizler arasında bench press, dumbbell row, step-up ve daha fazlası yer alabilir. Her egzersiz için doğru biyomekanik pozisyonlamayı sağlayarak:
  - Bench'i her egzersiz için uygun açıya ayarlayın.
  - Bench'in düz bir yüzeyde stabil ve güvenli bir şekilde konumlandığından emin olun.

Ayar Cihazları için Uyarı: Kullanım sırasında istikrarsızlığı önlemek için tüm ayar cihazlarının sağlam bir şekilde sabitlendiğinden emin olun.
Serbest Duran Ekipman için Uyarı: Fitness bench'i ağırlıklar veya diğer ekipmanlarla kullanıyorsanız, kazaları önlemek için alanın engelsiz olduğundan emin olun.
Bakım ve Temizlik:
- Fitness bench'i düzenli olarak aşınma, yırtılma veya hasar belirtileri açısından kontrol edin.
- Her kullanımdan sonra fitness bench'i temizliğini korumak için ıslak bir bez ve hafif sabunla temizleyin.
- Tüm cıvataları ve vidaları düzenli olarak kontrol edin ve sıkı ve güvenli olduklarından emin olun.

Ürün Özellikleri:
- **Maksimum Kullanıcı Ağırlığı:** 120 kg
- **Maksimum Eğitim Ağırlığı:** Uygulanabilir Değil
- **Toplam Ağırlık:** 13 kg
- **Boyutlar:** 145 x 35 x 123 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Обслуживание клиентов: По всем вопросам или для получения помощи обращайтесь:
- **Веб-сайт:** www.fitpaddy.com
- **Электронная почта:** customercare@fitpaddy.com

Адрес производителя: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Италия
Область применения: Фитнес-скамья подходит для использования в помещении.
Рекомендации по безопасности:
- Используйте фитнес-скамью в соответствии с инструкциями, чтобы избежать травм.
- Держите фитнес-скамью вне досягаемости детей и убедитесь, что она хранится в безопасном месте, когда не используется.

Виды упражнений и биомеханическая позиционирование:
- Упражнения могут включать жим гантелей лежа, тягу гантелей к подбородку, подъем ноги и другие. Обеспечьте правильное биомеханическое позиционирование, выполнив следующее:
  - Регулируйте скамью подходящим углом для каждого упражнения.
  - Убедитесь, что скамья устойчива и надежно расположена на плоской поверхности.

Предупреждение об устройствах регулировки: Убедитесь, что все устройства регулировки надежно закреплены, чтобы избежать нестабильности во время использования.
Предупреждение о самостоятельном оборудовании: Если вы используете фитнес-скамью с гантелями или другим оборудованием, убедитесь, что область свободна от препятствий, чтобы избежать несчастных случаев.
Уход и обслуживание:
- Регулярно проверяйте фитнес-скамью на наличие признаков износа, разрывов или повреждений.
- После каждого использования очищайте фитнес-скамью влажной тканью и мягким мылом для поддержания чистоты.
- Регулярно проверяйте все болты и винты, чтобы убедиться, что они надежно закреплены.

Технические характеристики продукта:
- **Максимальный вес пользователя:** 120 кг
- **Максимальный вес тренировки:** Не применимо
- **Общий вес:** 13 кг
- **Габариты:** 145 x 35 x 123 см

SA - تعليمات الاستخدام

JP - 使用説明書

カスタマーサービス: ご質問やご要望がございましたら、お気軽に以下までお問い合わせください:
- ウェブサイト: www.fitpaddy.com
- メール: customercare@fitpaddy.com

製造元の住所: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) イタリア
用途: フィットネスベンチは屋内での使用に適しています。
安全上の注意:
- 怪我を防ぐために、フィットネスベンチを指示通りに使用してください。
- 子供の手の届かない場所に保管してください。使用しないときは安全に保管してください。

運動の種類と生体力学的配置:
- 運動にはベンチプレス、ダンベルロウ、ステップアップなどが含まれる場合があります。 各運動に適切な生体力学的配置を確保するには、以下のようにします:
  - 各運動に適した角度にベンチを調整します。
  - ベンチが安定し、平らな表面に確実に配置されていることを確認します。

調整装置の警告: 使用中に不安定性を防ぐために、すべての調整装置がしっかりと固定されていることを確認してください。
フリースタンディング装置の警告: フィットネスベンチをウェイトやその他の機器と一緒に使用する場合は、周囲に障害物がないことを確認してください。
ケアとメンテナンス:
- 定期的にフィットネスベンチを検査し、摩耗、ひび割れ、または損傷の兆候がないかを確認してください。
- 使用後は、フィットネスベンチを清潔に保つために湿った布と穏やかな石鹸で拭き取ってください。
- すべてのボルトとスクリューを定期的に点検し、きちんと締まっているかどうかを確認してください。

製品仕様:
- 最大利用者体重: 120 kg
- 最大トレーニング質量: 適用されません
- 総質量: 13 kg
- 寸法: 145 x 35 x 123 cm