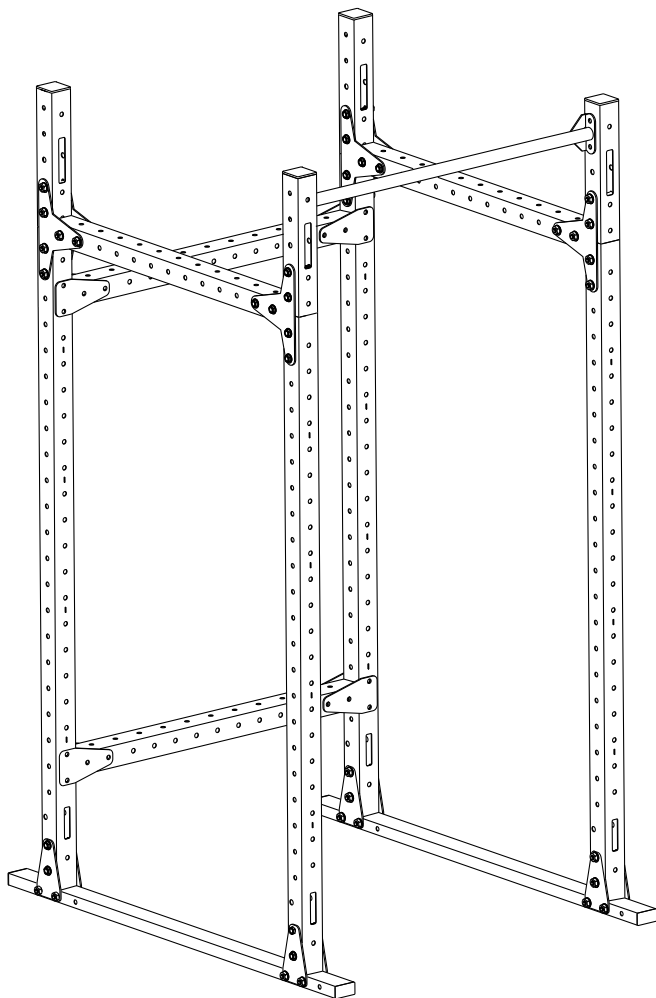
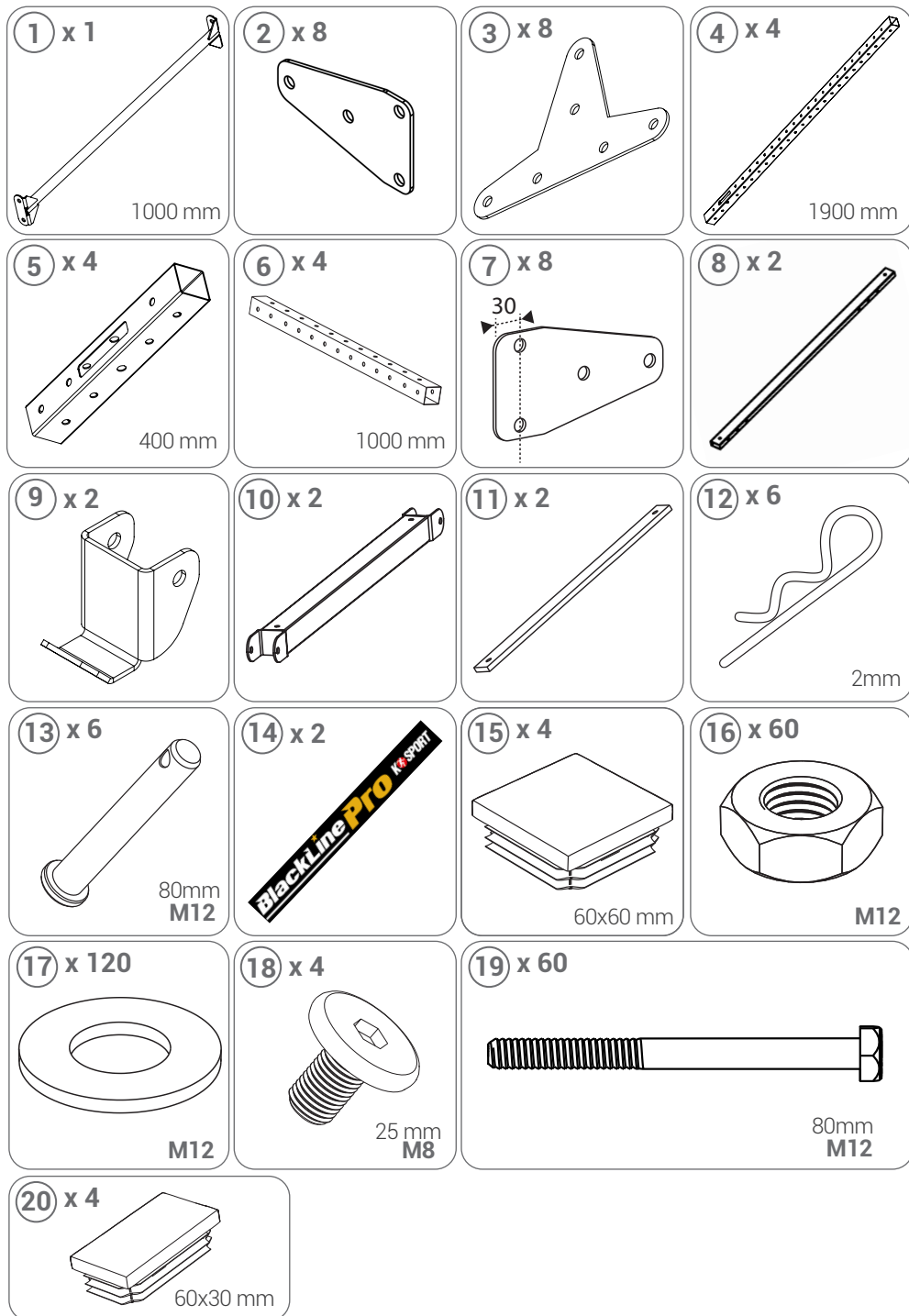


KSG030

INSTRUKCJA MONTAŻU /
ASSEMBLY INSTRUCTION /
MONTAGEANLEITUNG /
INSTRUCTION DE MONTAGE/

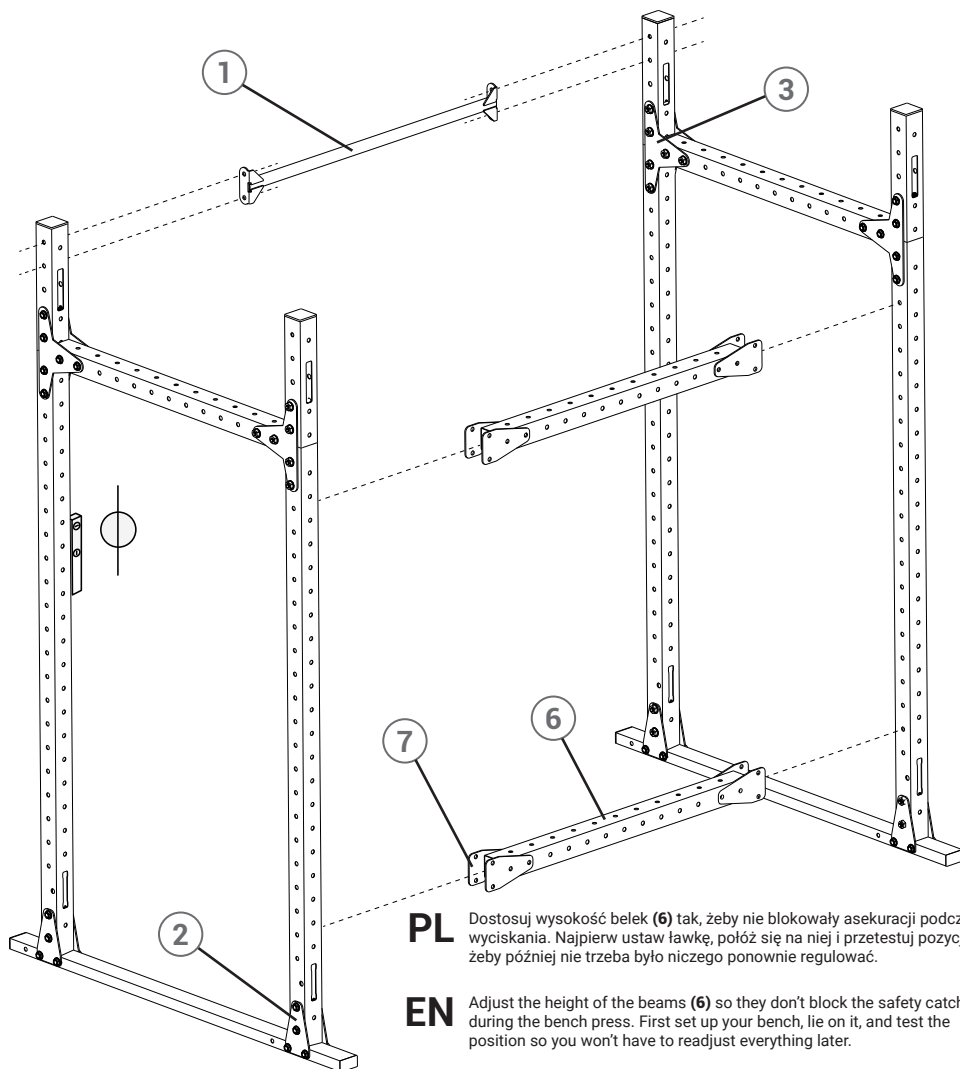
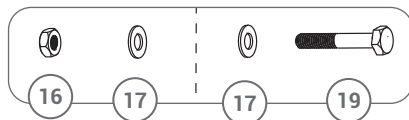
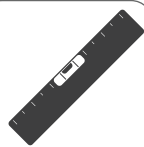


K[®]SPORT





19mm

**PL**

Dostosuj wysokość belek **(6)** tak, żeby nie blokowały asekuracji podczas wyciskania. Najpierw ustaw ławkę, połóż się na niej i przetestuj pozycję, żeby później nie trzeba było niczego ponownie regulować.

EN

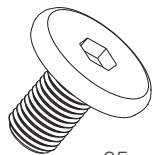
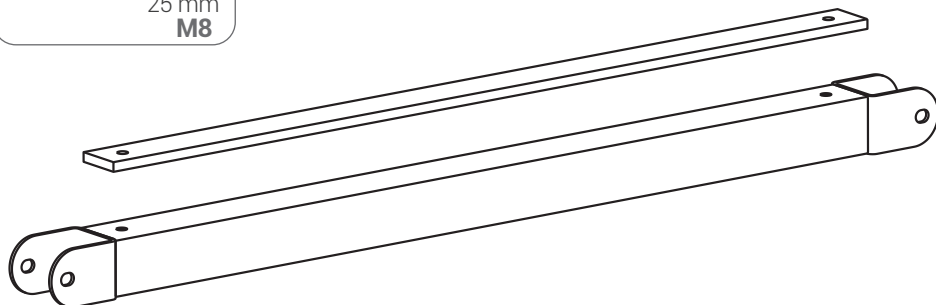
Adjust the height of the beams **(6)** so they don't block the safety catch during the bench press. First set up your bench, lie on it, and test the position so you won't have to readjust everything later.

FR

Ajuste la hauteur des poutres **(6)** afin qu'elles ne bloquent pas la sécurité lors du développé couché. Installe d'abord ton banc, allonge-toi dessus et teste la position pour ne pas avoir à tout réajuster ensuite.

DE

Passe die Höhe der Balken **(6)** so an, dass sie die Sicherung beim Bankdrücken nicht blockieren. Richte zuerst deine Bank ein, lege dich darauf und teste die Position, damit du später nichts neu einstellen musst.

17 x 225 mm
M8**x 2**

INFORMACJE ODNOŚNIE BEZPIECZEŃSTWA

BEZPIECZEŃSTWO

Produkt przeznaczony do użytku domowego. **PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z INSTRUKCJĄ. NALEŻY PRZESTRZEGAC WARUNKÓW UŻYTKOWANIA:**

1. Przed rozpoczęciem treningu zawsze wykonaj rozgrzewkę, w celu uniknięcia urazów.
2. Skonsultuj się z lekarzem w celu ustalenia ewentualnych przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób cierpiących na choroby serca, problemy z ciśnieniem krwi oraz problemem z cholesterolem. Decyzja lekarza jest niezbędna dla osób, które leczą się bądź przyjmują leki na choroby mogące stanowić przeciwwskazania do ćwiczeń.
3. Urządzenie należy ustawić na prostej i stabilnej powierzchni.
4. Jeśli sprzęt skrzypi, wydaje nieodpowiednie odgłosy, zaniechaj ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią niepokojące objawy, takie jak ostry ból w którejś z części ciała, skonsultuj się z lekarzem. Złe wykonywane ćwiczenia grożą kalectwem.
5. Sprzęt powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci.
6. Wokół sprzętu powinno być przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni, zapewniającej swobodny dostęp i ucieczkę w razie awarii bądź braku możliwości kontynuowania ćwiczeń.
7. Przed rozpoczęciem treningu sprawdź sprawność sprzętu, dokręć śruby mocujące. Sprawdź mocowanie linek i innych połączeń. Elementy eksploatacyjne powinny być wymieniane po ich zużyciu.
8. Urządzenie można użytkować jedynie, gdy jest sprawne. W przypadku stwierdzenia niezgodności skontaktuj się z producentem i zaniechaj ćwiczenia.
9. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą korzystać z niego pod nadzorem osób dorosłych na ich wyłączną odpowiedzialność.
10. Wkładanie w otwory czegokolwiek innego niż wskazane na instrukcji jest zakazane.
11. Zwracaj uwagę na wszystkie wystające elementy oraz urządzenia regulacyjne, które mogłyby przeszkodzić w ćwiczeniach.
12. Sprzęt należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem.
13. Ćwicz zawsze w wygodnym ubraniu oraz sportowym obuwiu. Luźne ubrania są niewskazane, gdyż mogą zaczepić się o elementy konstrukcyjne, bądź wkręcić w kołowrotek.
14. Sprzęt przeznaczony na użytek domowy. Wykorzystanie go w innych celach jest zakazane.
15. Aby zapobiec kontuzjom, sprzęt należy przenosić zachowując odpowiednią postawę. Jeśli jest to wymagane, należy poprosić osobę trzecią o pomoc w transporcie.
16. Sprzęt należy montować zgodnie z instrukcją. Jeśli sprzęt jest niekompletny, należy skontaktować się z producentem na podany adres e-mail: biuro@k-sport.com.pl, podając numer elementu, którego brakuje.
17. Jeżeli sprzęt nie da się zmontować z przyczyn technicznych (np. brak otworu, otwór w innym miejscu, krzywy element itp.) należy skontaktować się z producentem pod podany adres e-mail: biuro@k-sport.com.pl. Do maila należy dołączyć w formie załącznika zdjęcie wadliwego elementu.

OSTRZEŻENIE: Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wyrządzone nieprawidłowym użyciem sprzętu lub niezastosowaniem się do instrukcji.

UWAGI ODNOŚNIE KONSERWACJI: Sprzęt należy czyścić miękką, wilgotną ściereką. Nie należy używać agresywnych środków chemicznych. Chronić przed wilgocią i korozją.

Rozgrzewka: Zadaniem rozgrzewki jest przygotować ciało do treningu. Polega na podniesieniu temperatury ciała, co redukuje ryzyko kontuzji. Poniżej przykładowe ćwiczenia rozgrzewające - każde z nich wykonuj przynajmniej przez 30 sekund.



**SKŁONY W
BOK**



**SKŁONY W
PRZÓD**



ROZCIĄGANIE NÓG



WYKROKI W PRZÓD

Producent
Dystrybutor
K-Sport Polska
K-SPORT.COM.PL
Rzepiennik Biskupi
214, małopolska
(48) 731 400 995
biuro@k-sport.com.pl

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

SAFETY

Product designed for a non-commercial use. **BEFORE USE, READ THE INSTRUCTIONS.**
ALL THE CONDITIONS MENTIONED BELOW SHOULD BE MET.

1. Before the training, make sure to warm up your body to prevent injuries.
2. Consult a doctor to establish any contraindications to the workout. It is very important in case of a heart disease, blood pressure disorders and cholesterol related problems. Doctor's decision is essential if you are being treated or take medications for a condition that may constitute contraindications for using the device.
3. The device should be placed on the even and stable surface.
4. If the device makes odd noises, creaks – refrain from further exercises. If during the training any distressing symptoms appear (sudden pain of any part of your body), consult a doctor. Exercises done incorrectly may lead to a disability.
5. The device should be secured against children access.
6. There should be at least 0,6 m of free space around the device to ensure easy way out and access in case of an accident
7. Before you begin using the device, check if the machine is working. Make sure to tighten all screws. Inspect the unit including hardware and cables. All the consumables should be replaced after they have been worn out.
8. The device can be used only if it is fully operational. Contact us if you notice any incompatibility. Do not continue any further exercises till the problem is fixed.
9. This product is for adults only. Children can use it only with the adult's supervision on his own responsibility
10. Do not put anything beside parts mentioned in the assembly instruction in the apertures.
11. Be aware of any protruding parts and of regulation mechanisms which could disrupt your training.
12. The device should be used in line with the manual included.
13. Wear suitable clothing during the workout. Loose clothing may get caught in the equipment, resulting in the injury.
14. The equipment is designed for non-commercial use. Using it for any other purpose is not allowed.
15. To avoid injuries, make sure to use proper lifting techniques during lifting or moving the device. Ask for the assistance if it is necessary.
16. The device should be assembled according to the manual. If the equipment does not include all the parts included in the manual, contact the manufacturer on the given e-mail address: biuro@k-sport.com.pl providing us with the number of the missing parts.
17. If the assembly of the device is not possible because of the technical errors (missing or misplaced holes, uneven parts), contact us on the given e-mail address: biuro@k-sport.com.pl. In the message include photos of defected parts.

WARNING: We do not take responsibility for damages caused by improper use of the equipment or failure to follow the instructions.

MAINTENANCE: To keep the device clean, wiping it with a soft, clean cloth is recommended after each use to get rid of a sweat, dust or other residue. Do not use harsh chemicals, cleaning solvents or strong detergents to clean. To prevent rusting of the equipment, keep it in low-moisture environment.

Warm up: Warm up is necessary to prepare your body for training. It raises body temperature, which reduces the risk of the injury. Below we listed few examples of exercises that will help you to get ready for your training. Repeat each of them for at least 30 seconds.



**FORWARD
BENDS**



FORWARD LUNGE



SIDE BENDS



LEGS STRETCHING

Manufacturer:
K-Sport Poland
K-SPORT.COM.PL
Rzepliennik Biskupi
214, małopolska
(48) 731 400 995
biuro@k-sport.com.pl

Distributor:
K-Sport UK LTD.
Unit 16 Fleets Industrial Estate
BH15 3SU Poole
+44 7549 4959 94
info@k-sport-uk.co.uk

SICHERHEITSINFORMATION /

SICHERHEIT

Produkt für den Hausgebrauch. **LESEN SIE VOR GEBRAUCH DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG DURCH. BITTE BEACHTEN SIE DIE NUTZUNGSHINWEISE:**

1. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf, um Verletzungen zu vermeiden.
2. Wenden Sie sich an einen Arzt, um mögliche Einschränkungen vor der Verwendung des Gerätes festzustellen. Dies gilt insbesondere für Personen mit Herzerkrankungen, Blutdruck- und Cholesterinproblemen. Eine ärztliche Entscheidung ist für Personen erforderlich, die sich in Behandlung befinden bzw. Medikamente gegen Krankheiten einnehmen, bei denen sportliche Aktivitäten kontraindiziert sein können.
3. Stellen Sie das Gerät auf einer flachen und stabilen Oberfläche auf.
4. Wenn das Gerät quietscht oder seltsame Geräusche macht, unterbrechen Sie das Training. Falls Sie während des Trainings beunruhigende Symptome wie akute Schmerzen in bestimmten Körperregionen bemerken, informieren Sie einen Arzt. Falsch durchgeführte Übungen können zu Gesundheitsschäden führen.
5. Das Gerät sollte vor dem Zugriff durch Kindern gesichert sein.
6. Um das Gerät herum sollten mindestens 0,6 m Freiraum vorhanden sein, um im Falle einer Störung oder eines Unfalles einfachen Zugang zu einer Fluchtmöglichkeit zu haben.
7. Überprüfen Sie vor dem Training die korrekte Funktionsweise des Geräts und ziehen Sie die Befestigungsschrauben fest. Überprüfen Sie die Befestigung von Seilen und anderen Verbindungselementen. Verbrauchsteile sollten nach Verschleiß ausgetauscht werden.
8. Das Gerät darf nur verwendet werden, wenn es funktionsfähig ist. Andernfalls wenden Sie sich bitte an den Hersteller und unterbrechen Sie das Training.
9. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es unter Aufsicht von Erwachsenen und auf deren Verantwortung verwenden.
10. Es darf nichts anderes in die Öffnungen eingeführt werden, als in der Anleitung angegeben.
11. Achten Sie auf alle hervorstehenden Teile und Einstellvorrichtungen, die bei den Übungen stören könnten.
12. Das Gerät darf ausschließlich bestimmungsgemäß verwendet werden.
13. Trainieren Sie immer in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Lose Kleidung ist nicht ratsam, da sie sich an den Konstruktionselementen oder im Rad verfangen kann.
14. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch gedacht. Die Verwendung für andere Zwecke ist untersagt.
15. Transportieren Sie das Gerät in einer korrekten Körperhaltung, um Verletzungen zu vermeiden. Bei Bedarf bitten Sie Dritte um Unterstützung beim Transport.
16. Das Gerät sollte gemäß den Anweisungen montiert werden. Wenn das Gerät unvollständig ist, wenden Sie sich bitte an den Hersteller unter der folgenden E-Mail-Adresse: info@k-sport-de.de und geben Sie die Artikelnummer des fehlenden Artikels an.
17. Falls das Gerät aus technischen Gründen nicht zusammengebaut werden kann (z. B. keine Öffnung vorhanden, Öffnung an einer anderen Stelle, schiefes Teil usw.), wenden Sie sich bitte an den Hersteller unter der folgenden E-Mail-Adresse: info@k-sport-de.de und legen Sie ein Foto des defekten Teils bei.

ACHTUNG: Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts oder Nichtbeachtung der Anweisungen verursacht werden.

WARTUNGSHINWEISE: Das Gerät sollte mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien. Vor Feuchtigkeit und Korrosion schützen.

Aufwärmen: Der Zweck des Aufwärmens ist es, den Körper auf das Training vorzubereiten. Dabei wird die Körpertemperatur erhöht, wodurch das Verletzungsrisiko verringert wird. Unten finden Sie beispielhafte Aufwärmübungen – führen Sie diese jeweils mindestens 30 Sekunden lang aus.



RUMPFBEUGE SE-
ITWÄRTS



RUMPFBEUGE
VORWÄRTS



DEHNEN DER
BEINE



AUSFALLSCHRITTE
VORWÄRTS

Vertrieb/Service:
K-SPORT-DE.DE
K-Sport GmbH
Kiesweg 18
35396 Gießen
+49 1515 729 14 56
info@k-sport-de.de

Produzent
K-Sport PL
K-SPORT.COM.PL
Rzepiennik Biskupi
214, małopolska
(48) 731 400 995
biuro@k-sport.com.pl

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ /

SÉCURITÉ

Produit conçu pour un usage domestique. **LISEZ LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION.**
LES CONDITIONS D'UTILISATION DOIVENT ÊTRE RESPECTÉES :

1. Il faut toujours s'échauffer correctement avant de commencer un entraînement pour éviter les blessures.
2. Consultez votre médecin pour déterminer les éventuelles contre-indications à l'utilisation de l'équipement. Cela est particulièrement important pour les personnes souffrant de maladies cardiaques, de problèmes de pression artérielle et de cholestérol. La décision du médecin est essentielle pour les personnes au traitement ou ceux qui prennent des médicaments pour des maladies qui peuvent être des contre-indications à l'exercice physique.
3. L'appareil doit être placé sur une surface plane et stable.
4. Si l'appareil grince, fait un mauvais bruit, arrêtez de faire de l'exercice. Si vous ressentez des symptômes inquiétants pendant l'exercice, comme une douleur intense dans une partie quelconque de votre corps, consultez votre médecin. Des exercices mal exécutés peuvent entraîner un handicap.
5. L'équipement doit être maintenu hors de portée des enfants.
6. Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être prévu autour de l'équipement pour assurer un accès libre et l'évacuation en cas de panne ou si l'exercice ne peut être poursuivi.
7. Avant de commencer l'entraînement, vérifiez l'efficacité de l'équipement, serrez les vis de fixation. Vérifiez la fixation des câbles et autres connexions. Les équipements de commande doivent être remplacés lorsqu'ils sont usés.
8. L'appareil ne peut être utilisé que lorsqu'il fonctionne bien. Si vous constatez des divergences, contactez le fabricant et arrêtez l'exercice.
9. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Les enfants peuvent l'utiliser sous la surveillance d'un adulte et sous leur seule responsabilité.
10. Il est interdit d'insérer autre chose que ce qui est indiqué dans les instructions.
11. Faites attention à tous les éléments saillants et les appareils d'ajustement qui pourraient interférer avec les exercices.
12. L'appareil doit être utilisé à l'usage prévu.
13. Faites toujours de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport. Les vêtements amples ne sont pas recommandés car ils peuvent s'accrocher dans les composants ou se visser dans une bobine.
14. Matériel à usage domestique. L'utilisation de celui-ci à d'autres fins est interdite.
15. Pour éviter les blessures, le matériel doit être déplacé tout en maintenant la bonne posture. Si nécessaire, demandez à un tiers de l'aide dans le transport.
16. Le matériel doit être installé conformément aux instructions. Si le matériel est incomplet, veuillez contacter le fabricant à l'adresse électronique indiquée : biuro@k-sport.com.pl, en précisant le numéro de l'article manquant.
17. Si le matériel ne peut pas être assemblé pour des raisons techniques (p. ex. manque de trou, trou à un mauvais endroit, élément courbé, etc.), veuillez contacter le fabricant à l'adresse e-mail fournie : biuro@k-sport.com.pl Joindre une photo de l'élément défectueux sous la forme d'une pièce jointe.

AVERTISSEMENT: Nous ne sommes pas responsables des dommages causés par une mauvaise utilisation du matériel ou le non-respect des instructions.

NOTES D'ENTRETIEN: Nettoyez le matériel avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits chimiques agressifs. Protéger contre l'humidité et la corrosion.

L'échauffement: L'échauffement est une phase de préparer le corps à son activité sportive. Il s'agit d'augmenter la température corporelle, ce qui réduit le risque de blessures. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercices d'échauffement - faites chacun d'entre eux pendant au moins 30 secondes.



SE PENCER SUR LE CÔTÉ



SE PENCER EN AVANT



ÉTIREMENT DES JAMBES



FENTES AVANT

Producteur
K-Sport PL
K-SPORT.COM.PL
Rzepiennik Biskupi
214, małopolska
(48) 731 400 995
biuro@k-sport.com.pl