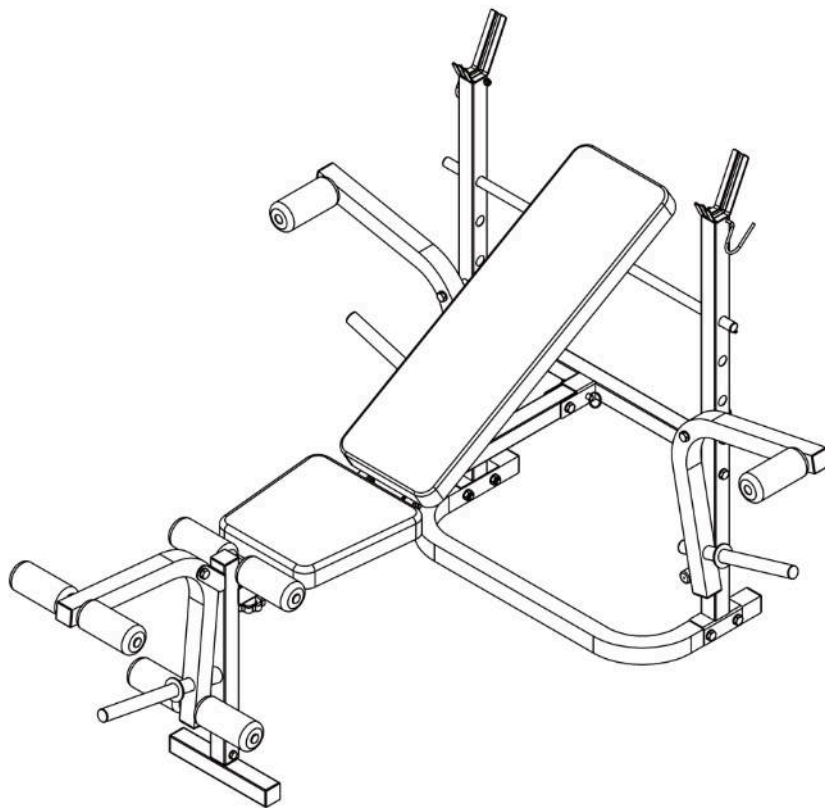


Rebel

ACTIVE

**ADJUSTABLE
MULTIFUNCTIONAL
WEIGHT BENCH**



**USER'S
MANUAL**

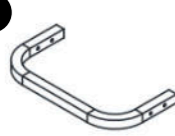
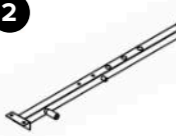
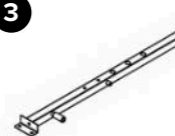
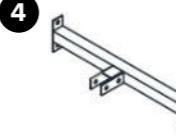
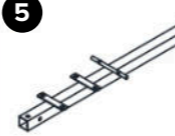
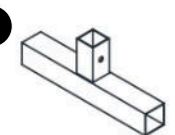
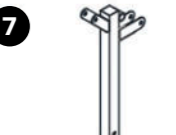
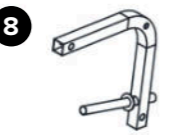

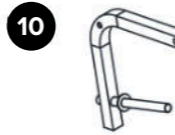



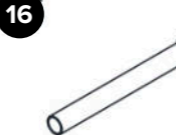



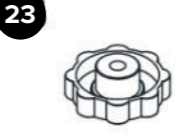







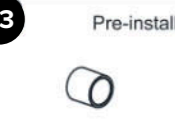











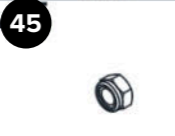
DE

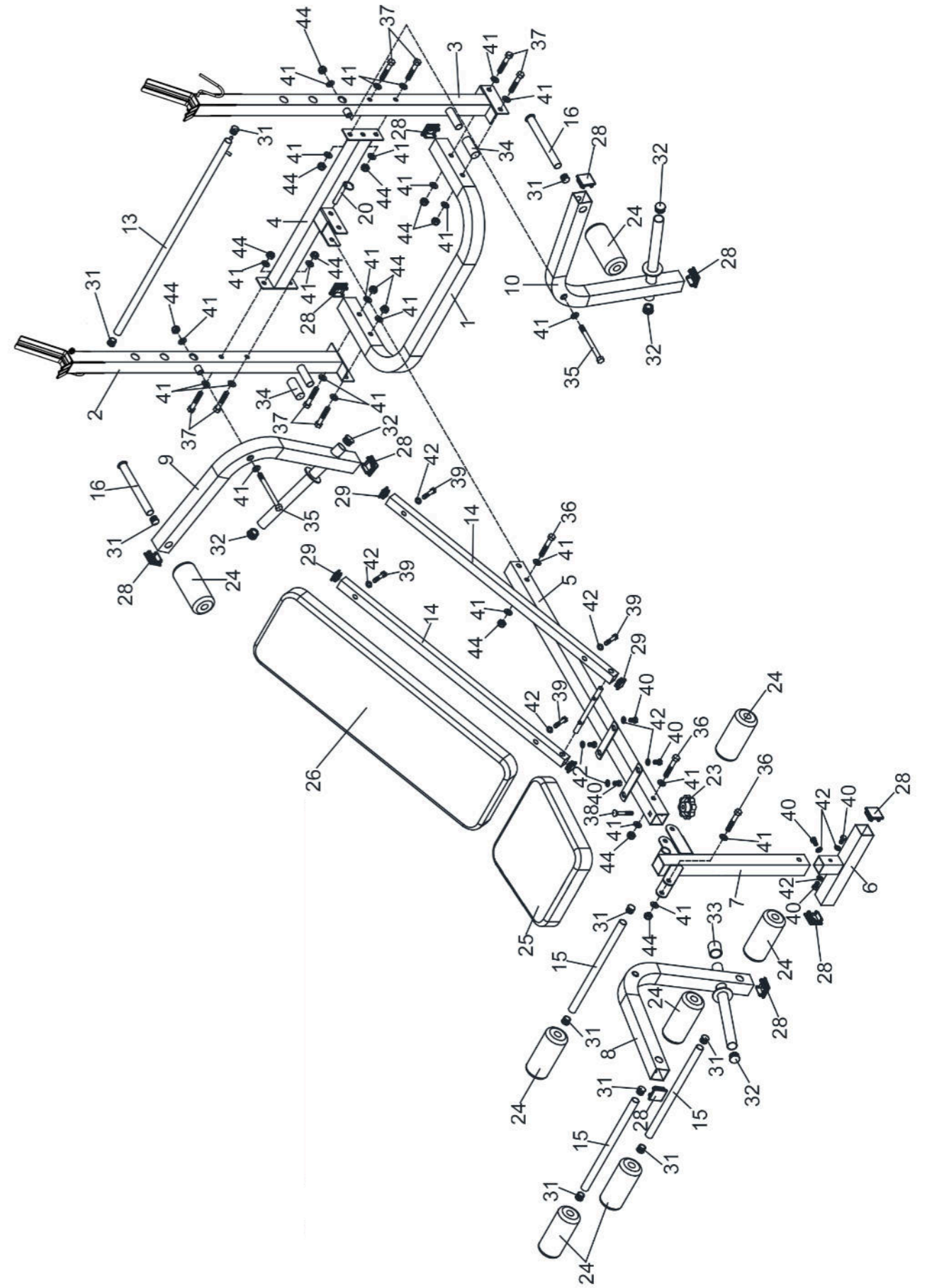
EN

PL

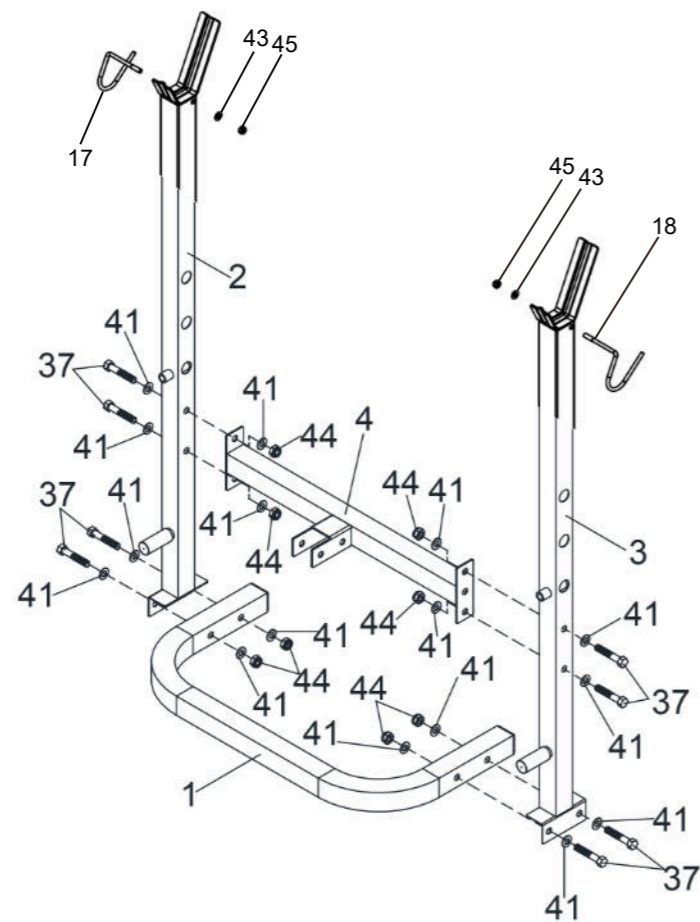
RO

model: RBA-2007

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 1  x1 | 2  x1 R | 3  x1 L | 4  x1 | 5  x1 |
| 6  x1 | 7  x1 | 8  x1 | 9  x1 R | 10  x1 L |
| 13  x1 | 14  x2 | 15  x3 | 16  x2 | 17  x1 R |
| 18  x1 L | 20  x1 | 23  x1 | 24  x8 | 25  x1 |
| 26  x1 | 28 Pre-installed  x11 | 29 Pre-installed  x4 | 31 Pre-installed  x10 | 32 Pre-installed  x5 |
| 33 Pre-installed  x1 | 34 Pre-installed  x2 | 35  x2 M10x115 mm | 36  x3 M10x60 mm | 37  x8 M10x55 mm |
| 38  x1 M8x55 mm | 39  x4 M8x40 mm | 40  x9 M8x15 mm | 41  x26 M10 | 42  x13 M8 |
| 43  x2 M6 | 44  x13 M10 | 45  x2 M6 | | |



MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAŽ / ASAMBLARE



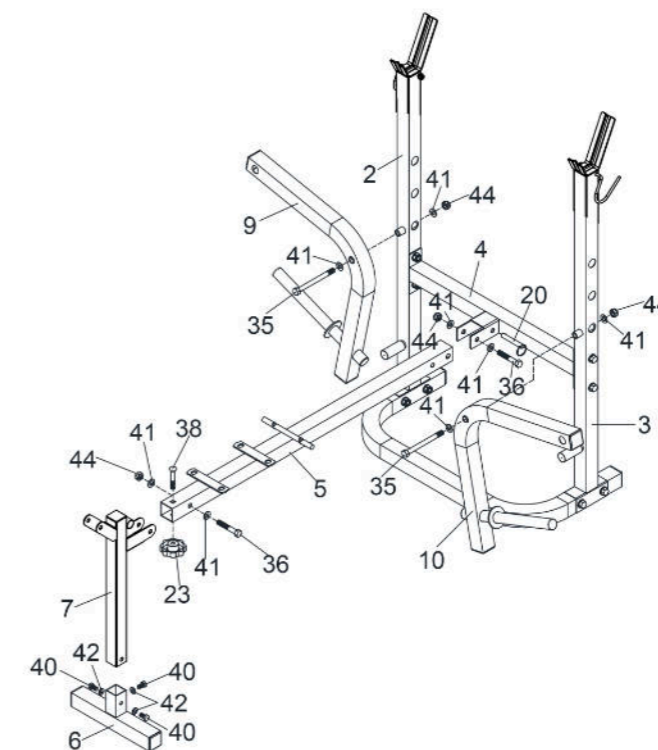
- DE**
1. Befestigen Sie die hinteren Pfosten (R&L) (2,3) an die hintere Halterung (1) mit vier Schrauben M10 (37), acht Scheiben M10 (41) und vier Muttern M10 (44).
 2. Befestigen Sie die Querstange (4) an die hinteren Pfosten (R&L) (2,3) mit vier Schrauben M10 (37), acht Scheiben M10 (41) und vier Muttern M10 (44).
 3. Befestigen Sie die Sicherheitshaken (R&L) (17,18) an die hinteren Pfosten (R&L) (2,3) mit zwei Scheiben M6 (43) und zwei Muttern M6 (45).

- EN**
1. Attach the rear upright (R&L) (2,3) to the rear base (1), using four M10 (37) bolts, eight M10 (41) washers and four M10 (44) nuts.
 2. Attach the support (4) to the rear upright (R&L) (2,3), using four M10 (37) bolts, eight M10 (41) washers and M10 (44) nuts.
 3. Attach the safety hook (R&L) (17&18) to the rear upright (R&L) (2,3), using two M6 (43) washers and two M6 (45) nuts.

4

- PL**
1. Przymocować pionową podstawę (R&L) (2,3) do tylnej podstawy (10), używając czterech śrub M10 (37), ośmiu podkładek M10 (41) i czterech nakrętek M10 (44).
 2. Przymocować wspornik (4) do pionowej podstawy (R&L) (2,3) używając czterech śrub M10 (37), ośmiu podkładek M10 (41) oraz czterech nakrętek M10 (44).
 3. Przymocować hak zabezpieczający (R&L) (17,18) do pionowej podstawy (R&L) (2,3), używając dwóch podkładek M6 (43) i dwóch nakrętek M6 (45).

- RO**
1. Ataşați baza R&L (2,3) la baza din spate (1), folosind patru șuruburi M10 (37), opt șaibe M10 (41) și patru piulițe M10 (44).
 2. Ataşați suportul (4) la baza din spate (R&L) (2,3), folosind patru șuruburi M10 (37), opt șaibe (M10 (41) și piulițe M10 (44).
 3. Ataşați cârligul de siguranță (R&L) (17,18) la baza din spate (R&L) (2,3), folosind două șaibe M6 (43) și două piulițe M6 (45).



- DE**
1. Befestigen Sie den Hauptrahmen (5) an die Querstange (4) mit einer Schraube M10 (36), zwei Scheiben M10 (41), einer Mutter M10 (44) und einem Stift (20).
 2. Befestigen Sie den vorderen Pfosten (7) an den Hauptrahmen (5) mit einer Schraube M10 (36), zwei Scheiben M10 (41) und einer Mutter M10 (44), eine Schraube M8 (38) und einer Mutter (23).
 3. Befestigen Sie den vordern Standfuß (6) an den vorderen Pfosten (7) mit drei Schrauben M8 (40) und drei Scheiben M8 (42).
 4. Befestigen Sie die seitlichen Griffe (R&L) (9,10) an die hinteren Pfosten (R&L) (2,3) mit zwei Schrauben M10 (35), vier Scheiben M10 (41) und zwei Muttern M10 (44).

5

EN

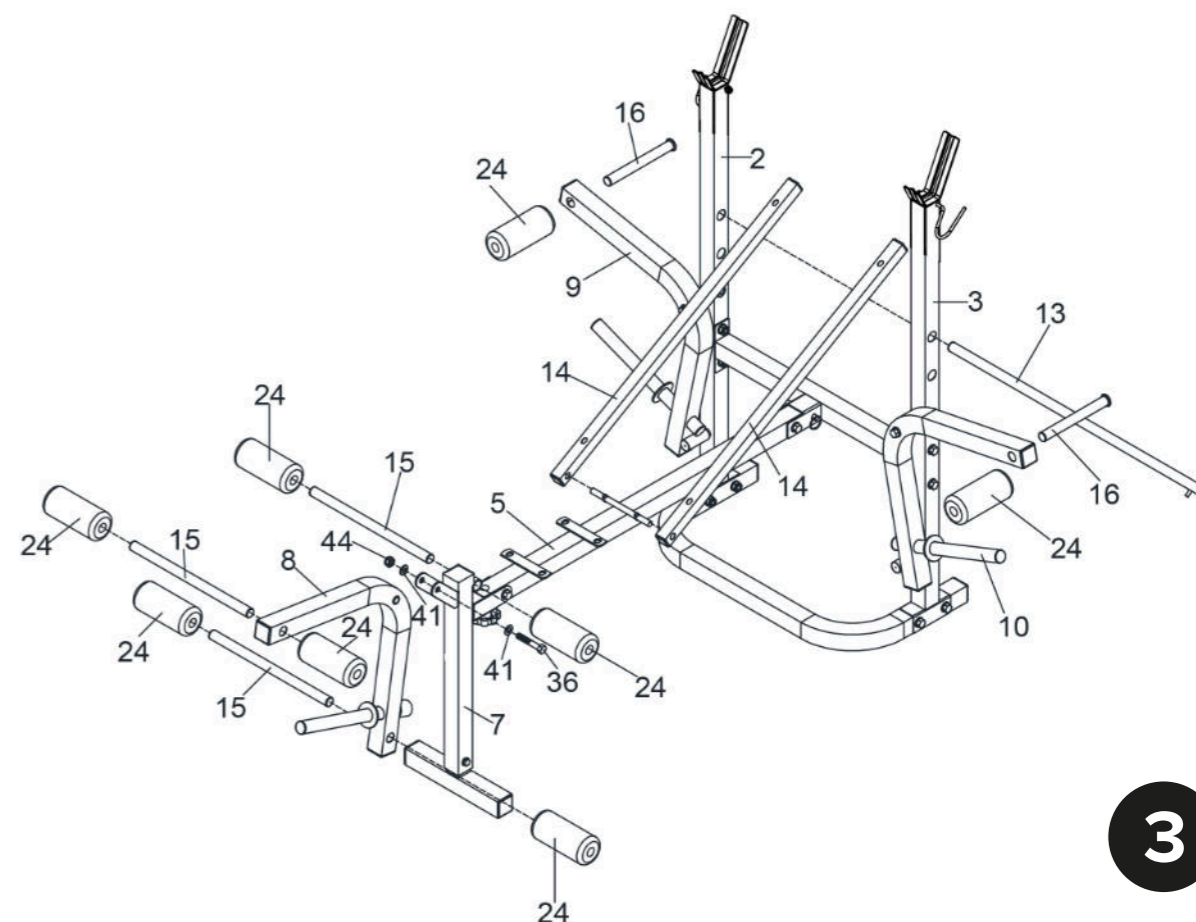
1. Attach the main frame (5) to the support (4), using one M10 (36) bolt, two M10 (41) washers and one M10 (44) nut, one pin (20).
2. Attach the front upright (7) to the main frame (5), using one M10 (36) bolt, two M10 (41) washers and one M10 (44) nut, one M8 (38) bolt and one nut (23).
3. Attach the front base (6) to the front upright (7), using three M8 (40) bolts and three M8 (42) washers.
4. Attach the arm (R&L) (9,10) to the rear upright (R&L) (2,3), using two M10 (35) bolts, four M10 (41) washers and two M10 (44) nuts.

PL

1. Przymocować ramę główną (5) do wspornika (4) używając jednej śruby M10 (36), dwóch podkładek M10 (41), jednej nakrętki M10 (44) i jednej zawlecзки (20).
2. Przymocować pionową część (7) do ramy głównej (5), używając jednej śruby M10 (36), dwóch podkładek M10 (41) oraz jednej nakrętki M10 (44), jednej śruby M8 (38) i jednej nakrętki (23).
3. Przymocować przednią podstawę (6) do pionowej części (7), używając trzech śrub M8 (40) oraz trzech podkładek M8 (42).
4. Przymocować ramię (R&L) (9,10) do pionowej podstawy (R&L) (2,3), używając dwóch śrub M10 (35), czterech podkładek M10 (41) i dwóch nakrętek M10 (44)

RO

1. Ataşați cadrul principal (5) la suport (4), folosind un şurub M10 (36), două şaibe M10 (41) și o piuliță M10 (44), un ştift (20).
2. Ataşați suportul frontal (7) la cadrul principal (5) folosind un şurub M10 (36), două şaibe M10 (41) și o piuliță M10 (44), un şurub M8 (38) și o piuliță (23).
3. Ataşați baza frontală (6) la suportul frontal (7), folosind trei şuruburi M8 (40) și trei şaibe M8 (42).
4. Ataşați brațul (R&L) (9,10) la suportul din spate (R&L) (2,3), folosind două şuruburi M10 (35), patru şaibe M10 (41) și două piulițe M10 (44).



3

DE

1. Befestigen Sie die Beinverlängerung (8) an den vorderen Pfosten (7) mit einer Schraube M10 (36), zwei Scheiben M10 (41) und einer Mutter M10 (44).
2. Setzen Sie die Lehnenverstellstange (13) in die hinteren Pfosten (R&L) (2,3) ein.
3. Setzen Sie den Rückenlehnenträger (14) in den Hauptrahmen (5) ein.
4. Setzen Sie den Pfosten (15) in die Beinverlängerung (8) und den vorderen Pfosten (7) ein.
5. Führen Sie das Rohr (16) in den seitlichen Griff (R&L) (9,10) ein.
6. Schieben Sie die Schaumstoffrolle (24) auf den Pfosten (15) und das Rohr (16).

EN

1. Attach the leg extension (8) to the front upright (7), using one M10 (36) bolt, two M10 (41) washers and one M10 (44) nut.
2. Insert the backrest adjustment rod (13) into the rear upright (R&L) (2,3).
3. Insert the backrest support (14) into the main frame (5).
4. Insert the post (15) into the leg extension (8) and front upright (7).
5. Insert the tube (16) into the arm (R&L) (9,10).
6. Slide the foam roller (24) onto the post (15) and the tube (16).

6

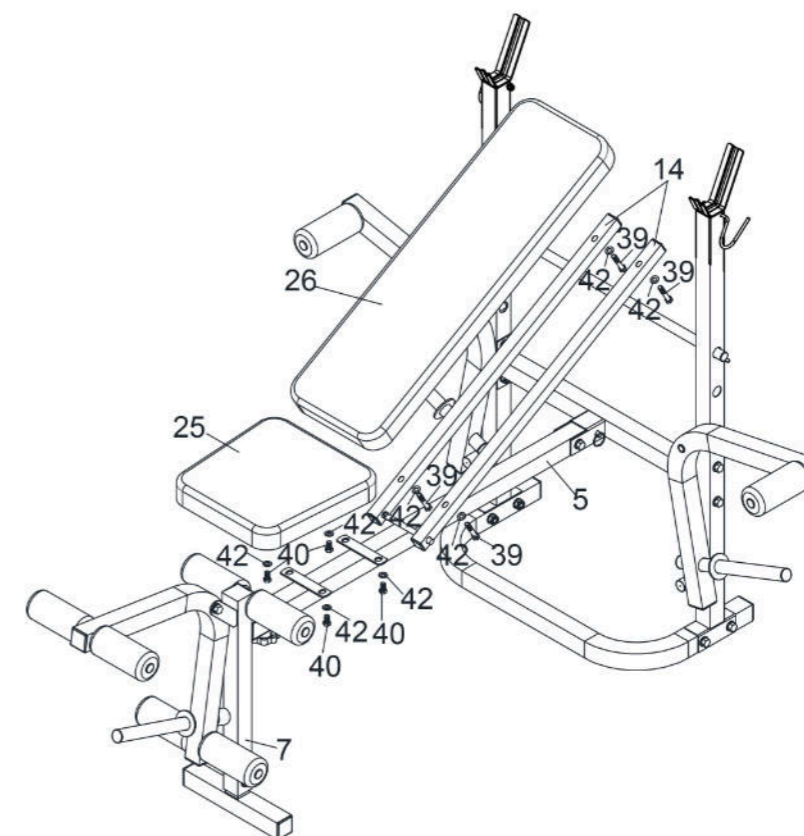
7

PL

1. Przymocować przedłużenie (8) do pionowej części (7), używając jednej śruby M10 (36), dwóch podkładek M10 (41) oraz jednej nakrętki M10 (44).
2. Włożyć drążek regulacji oparcia (13) do pionowej podstawy (R&L) (2,3).
3. Włożyć wzmocnienie (14) w ramę główną (5).
4. Włożyć rurkę (15) w przedłużenie (8) i pionowej części (7).
5. Włożyć rurkę (16) w ramię (R&L) (9,10).
6. Wsuń piankowy walek (24) w drążek (15) oraz rurkę (16).

RO

1. Ataşați extensia piciorului (8) la suportul frontal (7), folosind un șurub M10 (36), două șaibe M10 (41) și o piuliță M10 (44).
2. Introduceți tija de reglare a spătarului (13) în suportul din spate (R&L) (2,3).
3. Introduceți suportul pentru spătar (14) în cadrul principal (5).
4. Introduceți stâlpul (15) în extensia piciorului (8) și în suportul frontal (7).
5. Introduceți tubul (16) în braț (R&L) (9,10).
6. Glisați rola de spumă (24) pe stâlp (15) și tub (16).

**4**

1. Befestigen Sie das Sitzkissen (25) mit vier Schrauben M8 (40) und vier Scheiben M8 (42) am Hauptrahmen (5).
2. Befestigen Sie das Rückenkissen (26) mit vier Schrauben M8 (39) und vier Scheiben M8 (42) an der Rückenlehnenstütze (14).

DE

1. Attach the cushion (25) to the main frame (5), using four M8 (40) bolts and four M8 (42) washers.
2. Attach the cushion (26) to backrest support (14), using four M8 (39) bolts and four M8 (42) washers.

EN

1. Przymocować siedzisko (25) do ramy głównej (5), używając czterech śrub M8 (40) i czterech podkładek M8 (42).
2. Przymocować oparcie (26) do wzmocnienia (14), używając czterech śrub M8 (40) i czterech podkładek M8 (42).

PL

1. Ataşați perna (25) la cadrul principal (5), folosind patru șuruburi M8 (40) și patru șaibe M8 (42).
2. Ataşați perna (26) la suportul spătarului (14), folosind patru șuruburi M8 (39) și patru șaibe M8 (42).

RO

SICHERHEITSANWEISUNGEN FÜR TRAININGSBÄNKE UND -REGALE

- Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Benutzen Sie dieses Gerät nicht in gewerblichen Umgebungen.
- Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich bestimmt. Benutzen Sie dieses Gerät nicht im Freien.
- Stellen Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Fläche auf.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut ist und alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Verwenden Sie nur autorisiertes Zubehör.
- Überschreiten Sie nicht das maximale Benutzergewicht.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie Schmerzen jeglicher Art verspüren, einschließlich Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass Sie sich aufwärmen.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung (einschließlich Sportschuhe).
- Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Nur autorisiertes und qualifiziertes Personal darf dieses Gerät reparieren.

SAFETY INFORMATION FOR WORKOUT BENCHES AND RACKS

- Read all instructions in this manual and all warnings before assembling and using the equipment.
- This equipment is intended for home use only. Do not use this equipment in commercial setting.
- This equipment is intended for indoor use only. Do not use this equipment outdoors.
- Position the equipment on a clear level surface.
- Before use make sure the equipment is properly assembled and all bolts and nuts are firmly tightened. Check the tightness of the bolts and nuts regularly.
- Do not use the equipment if it has been damaged.
- Use only authorized accessories.
- Do not exceed the maximum user weight.
- Incorrect or excessive exercise may result in injury or death. If you experience any kind of pain including chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Before exercising make sure to do warm-up.
- Wear appropriate clothing during workout (including athletic shoes).
- Do not attempt to repair this equipment yourself. Only authorized and qualified personnel may repair this equipment.

KWESTIE BEZPIECHEŃSTWA DOTYCZĄCE ŁAWEK TRENINGOWYCH I STOJAKÓW

- Przed rozpoczęciem montażu i korzystania ze sprzętu należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
- Sprzęt jest przeznaczony tylko do użytku domowego. Nie należy korzystać ze sprzętu do celów komercyjnych.
- Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku wewnętrznego. Ze sprzętu nie należy korzystać na zewnątrz.
- Sprzęt należy ustawić na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki zostały dokręcone z odpowiednią siłą. Poziom dokręcenia należy sprawdzać okresowo.
- Ze sprzętu nie należy korzystać, jeżeli został uszkodzony.
- Należy używać tylko akcesoriów autoryzowanych przez producenta.
- Nie należy przekraczać maksymalnej wagi użytkownika.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do kontuzji lub śmierci. W przypadku wystąpienia bólu klatki piersiowej, nudności lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę.
- Ćwiczenia należy wykonywać w odpowiednim stroju sportowym (włącznie z odpowiednim obuwiem).
- Sprzętu nie należy naprawiać własnoręcznie. Wszelkie naprawy należy powierzyć serwisowi producenta.

INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA PENTRU BĂNCI ȘI SUPORTURI DE ANTRENAMENT

- Citiți toate instrucțiunile din acest manual și toate avertismentele înainte de asambla și utiliza echipamentul.
- Acest echipament este destinat doar pentru uz casnic. Nu utilizați acest echipament în medii comerciale.
- Acest echipament este destinat doar utilizării în interior. Nu utilizați acest echipament în aer liber.
- Poziționați echipamentul pe o suprafață plană.
- Înainte de utilizare, asigurați-vă că echipamentul este asamblat corespunzător și că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse. Verificați în mod regulat strângerea șuruburilor și piulițelor.
- Nu utilizați echipamentul dacă acest a fost deteriorat.
- Utilizați doar accesorii autorizate.
- Nu depășiți greutatea maximă a utilizatorului.
- Exercițiile incorecte sau excesive pot duce la rănire sau deces. Dacă simțiți orice fel de durere, inclusiv dureri în piepr, greață, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile și consultați-vă medicul înainte de a continua.
- Înainte de a face exerciții, asigurați-vă că faceți o încălzire.
- Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul antrenamentului (inclusiv pantofi sport).
- Nu încercați să reparați singur acest echipament. Numai personalul autorizat și calificat poate repara acest echipament.

Rebel
ACTIVE