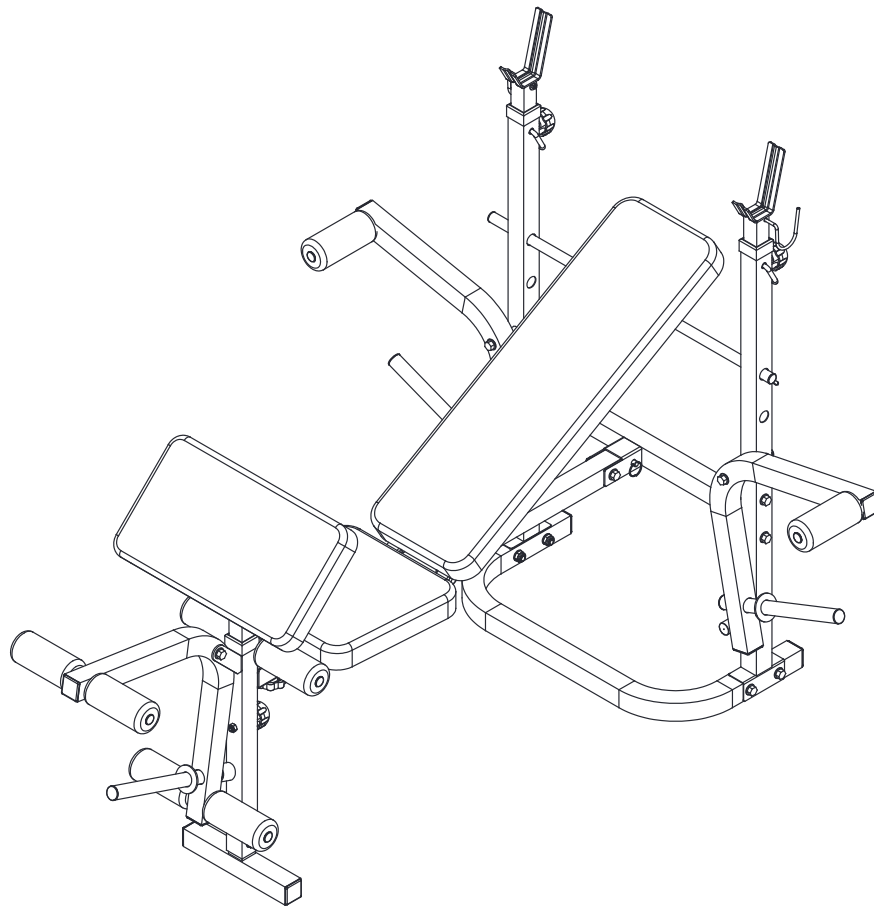


Rebel

ACTIVE

**ADJUSTABLE
MULTIFUNCTIONAL
WEIGHT BENCH WITH
PREACHER CURL**



**USER'S
MANUAL**

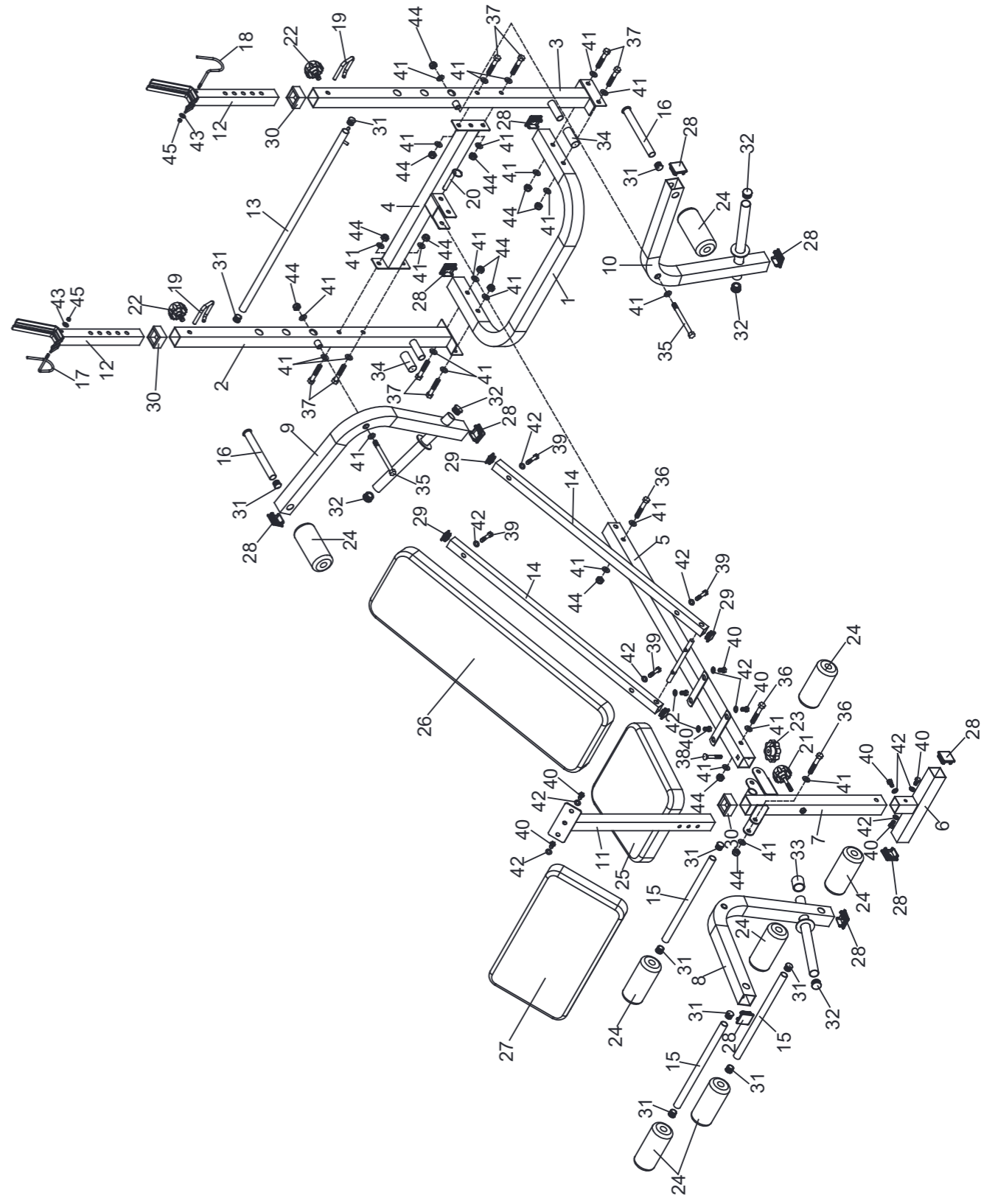
DE

EN

PL

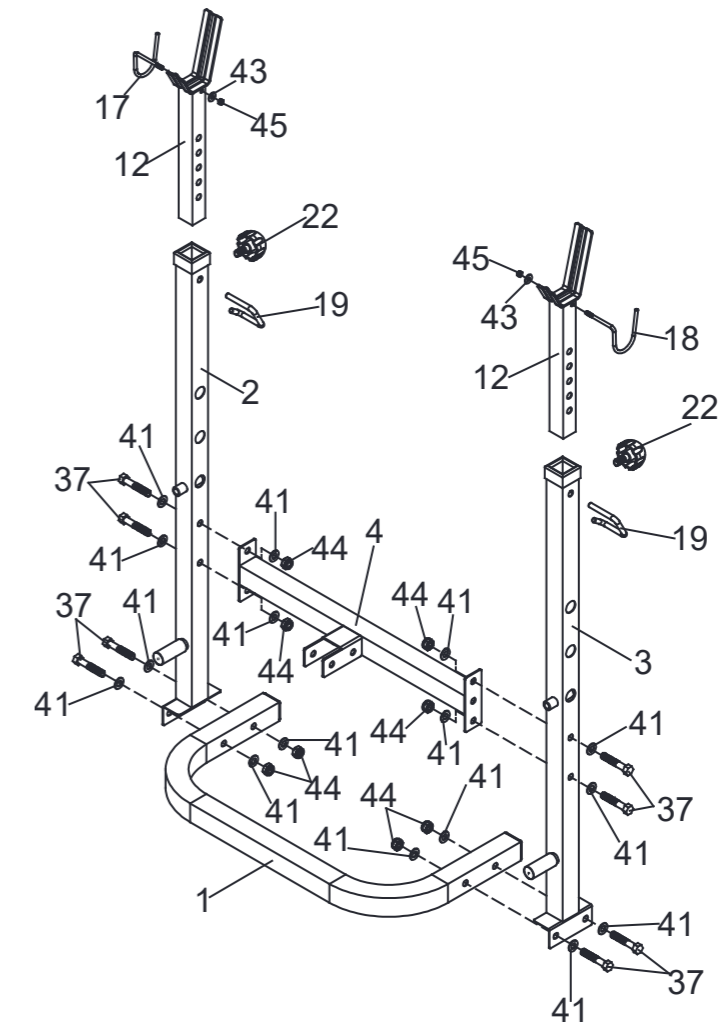
RO

model: RBA-2008



MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAŽ / ASAMBLARE

1 	2 	3 	4 	5
x1	x1	x1	x1	x1
6 	7 	8 	9 	10
x1	x1	x1	x1 R	x1 L
11 	12 	13 	14 	15
x1	x2	x1	x2	x3
16 	17 	18 	19 	20
x2	x1 R	x1 L	x2	x1
21 	22 	23 	24 	25
x1	x2	x1	x8	x1
26 	27 	28 	29 	30
x1	x1	x10	x4	x3
31 	32 	33 	34 	35
x10	x5	x1	x2	x2 M10x115 mm
36 	37 	38 	39 	40
x3 M10x60 mm	x8 M10x55 mm	x1 M8x55 mm	x4 M8x40 mm	x9 M8x15 mm
41 	42 	43 	44 	45
x26 M10	x13 M8	x2 M6	x13 M10	x2 M6



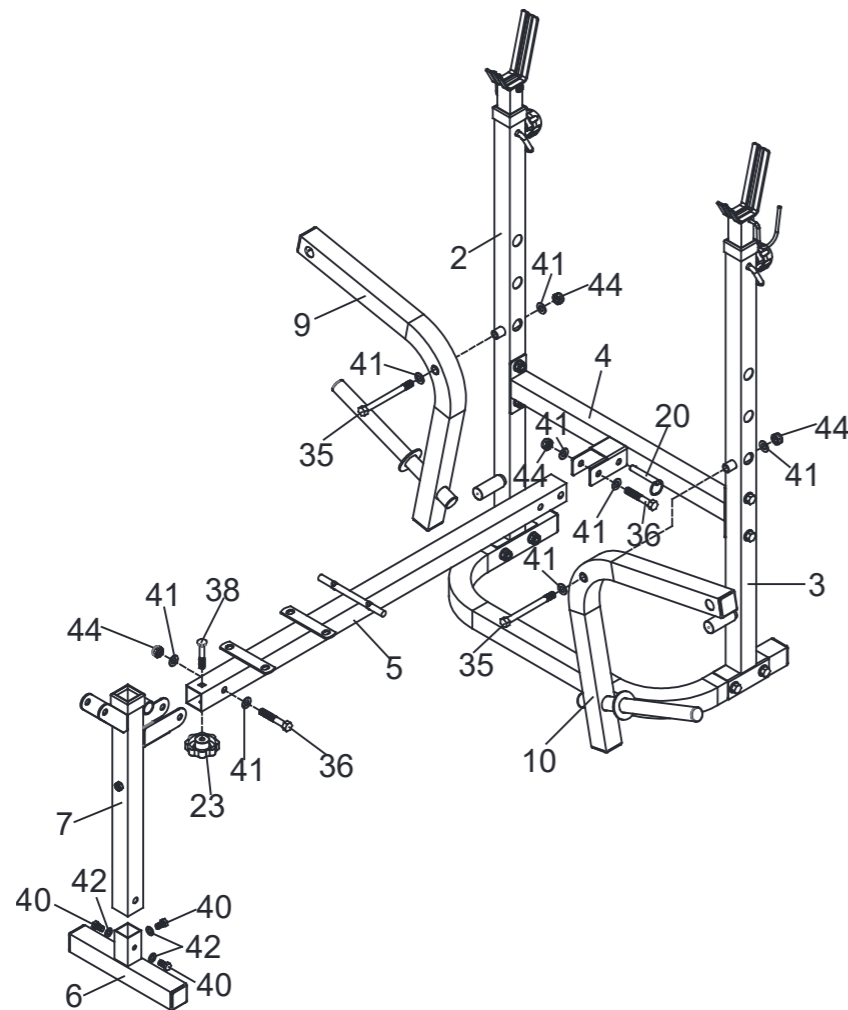
1. Befestigen Sie die hinteren Pfosten (2) (3) an die hintere Halterung (1) mit Schrauben (4x37), Scheiben (8x41) und Muttern (4x44).
2. Befestigen Sie die Querstange (4) an die hinteren Pfosten (2) (3) mit Schrauben (4x37), Scheiben (8x41) und Muttern (4x44).
3. Befestigen Sie die Hantelstützen (12) mit Einstellschrauben (2x22) und Sicherheitshaken (2x19) an die hinteren Pfosten (2)(3).
4. Befestigen Sie die Sicherheitshaken (17,18) an die hinteren Pfosten (2) (3) mit Scheiben (2x43) und Muttern (2x45).

1. Attach the rear upright (2) (3) to the rear base (1) with bolts (4x37), washers (8x41) and nuts (4x44).
2. Attach the cross support (4) to the rear upright (2)(3) with bolts (4x37), washers (8x41) and nuts (4x44).
3. Insert the barbell support (12) into the rear upright (2)(3) with locking knobs (2x22) and safety hooks (2x19).
4. Attach the safety hook (17,18) to the barbell support (12) with washers (2x43) and nuts (2x45).

PL

1. Połączyć części (2) i (3) z podstawą (1) przy pomocy śrub (4x37), podkładek (8x41) i nakrętek (4x44).
2. Połączyć poprzeczkę (4) z częściami (2) i (3) przy pomocy śrub (4x37), podkładek (8x41) i nakrętek (4x44).
3. Włożyć uchwyty sztangi (12) do części (2) i (3) i zabezpieczyć przy pomocy pokrętła (2x22) i dwóch haczyków (19).
4. Połączyć haczyki (17,18) do uchwytów sztangi (12) przy pomocy podkładek (2x43) i nakrętek (2x45).

1. Ataşați suportul din spate (2) (3) la baza din spate (1) cu șuruburi (4x37), șaibe (8x41) și piulițe (4x44).
2. Ataşați suportul transversal (4) la suportul din spate (2) (3) cu șuruburi (4x37), șaibe (8x41) și piulițe (4x44).
3. Introduceți suportul (12) în suportul din spate (2) (3) cu butoanele de blocare (2x22) și cârligede siguranță (2x19).
4. Ataşați cârligul de siguranță (17,18) la suportul (12) cu șaibe (2x43) și piulițe (2x45).



2

6

7

DE

1. Befestigen Sie den Hauptrahmen (5) an die Querstange (4) mit einer Schraube (36), Scheiben (2x41), einer Mutter (44) und einen Stift (20).
2. Befestigen Sie den vorderen Pfosten (7) an den Hauptrahmen (5) mit einer Schraube (36), Scheiben (2x41) und einer Mutter (44), eine Schraube (38) und einer Einstellmutter (23).
3. Befestigen Sie den vordern Standfuß (6) an den vorderen Pfosten (7) mit Schrauben (3x40) und Scheiben (3x42).
4. Befestigen Sie die seitlichen Griffe (9,10) an die hinteren Pfosten (2) (3) mit Schrauben (2x35), Scheiben (4x41) und Muttern (2x44).

1. Attach the main frame (5) to the cross support (4) with bolts (36), washers (2x41), nuts (44) and quick pin (20).
2. Attach the front upright (7) to the main frame (5) with bolts (36), washers (2x41), nuts (44), carriage bolt (38) and nut (23).
3. Attach the front base (6) to the front upright (7) with bolts (3x40) and washers (3x42).
4. Attach the butterfly arm (9,10) to the rear upright (2,3) with bolts (2x35), washers (4x31) and nuts (2x44).

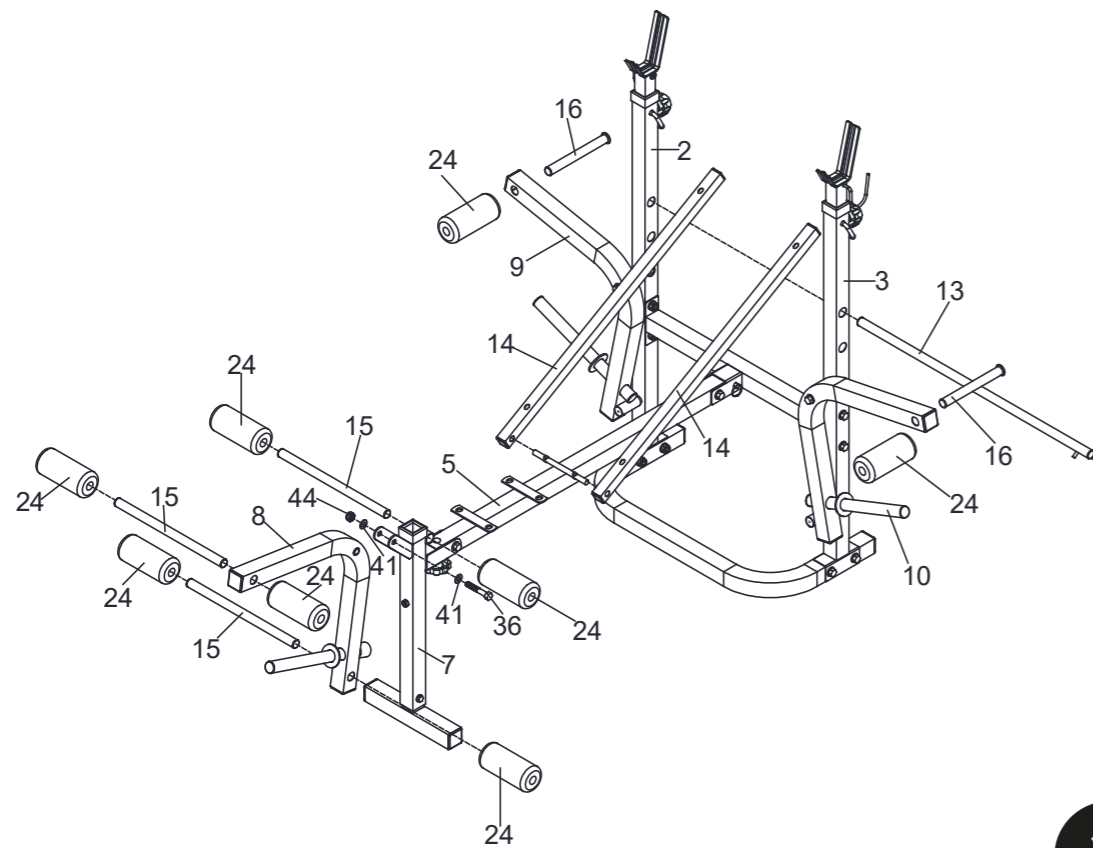
EN

1. Połączyć ramę główną (5) z listwą poprzeczną (4) przy pomocy śrub (36), podkładek (2x41), nakrętki (44) i zawleczeni (20).
2. Połączyć podstawę przedniej ramy (7) z ramą główną (5) przy pomocy śrub (36), podkładek (2x41), nakrętek (44), śruby (38) i nakrętki regulującej (42).
3. Połączyć podstawę (6) z podstawą przedniej ramy (7) przy pomocy śrub (3x40) i nakrętek (3x42).
4. Połączyć ramiona (9),(10) z częściami (2) i (3) przy pomocy śrub (2x35), podkładek (4x41) i nakrętek (2x44).

PL

1. Ataşați cadrul principal (5) la suportul transversal (4) cu șuruburi (36), șaibe (2x41), piulițe (44) și știftul rapid (20).
2. Ataşați suportul frontal (7) la cadrul principal (5) cu șuruburi (36), șaibe (2x41), piulițe (44), șurub de transport (38) și piuliță (23).
3. Ataşați baza frontală (6) la suportul frontal (7) cu șuruburi (3x40) și șaibe (3x42).
4. Ataşați brațul fluture (9,10) la suportul din spate (2,3) cu șuruburi (2x35), șaibe (4x31) și piulițe (2x44).

RO



3

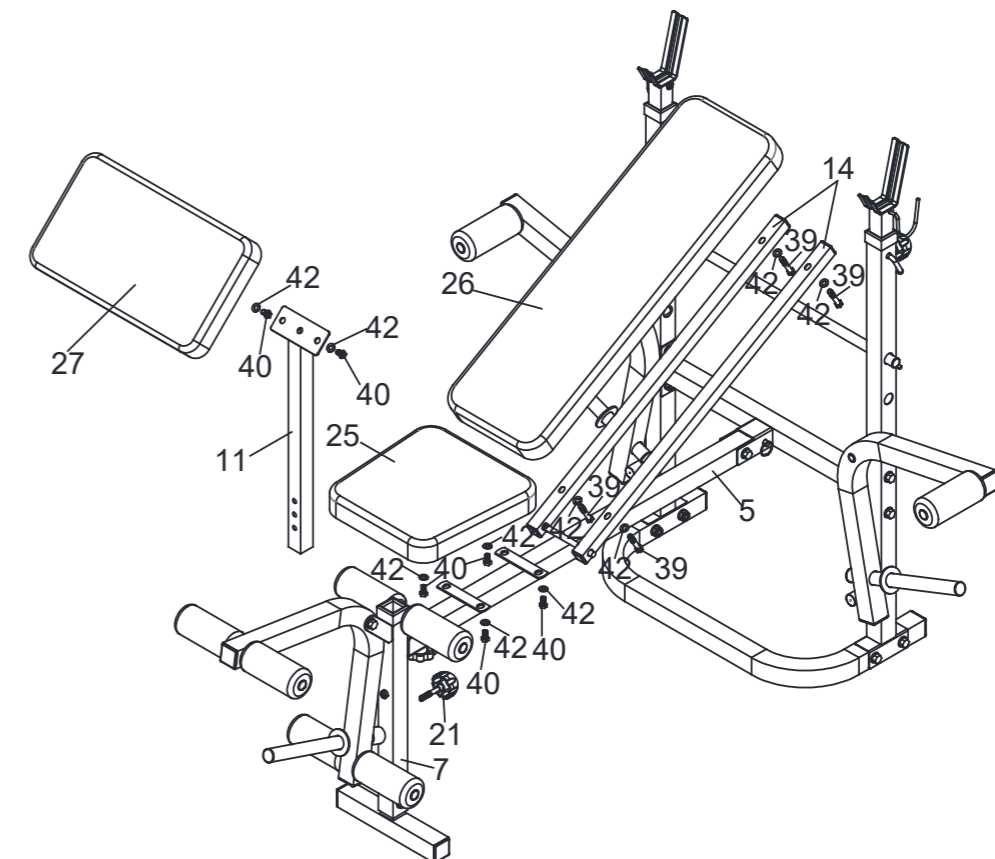
- DE**
1. Befestigen Sie die Beinverlängerung (8) an den vorderen Pfosten (7) mit einer Schraube (36), Scheiben (2x41) und einer Mutter (44).
 2. Setzen Sie die Lehnenverstellstange (13) in die hinteren Pfosten (2) (3) ein.
 3. Setzen Sie den Rückenlehnenträger (14) in den Hauptrahmen (5) ein.
 4. Setzen Sie den Pfosten (15) in die Beinverlängerung (8) und den vorderen Pfosten (7) ein.
 5. Führen Sie das Rohr (16) in die seitlichen Griffe (9,10) ein.
 6. Schieben Sie die Schaumstoffrollen (24) auf die Pfosten (15) und das Rohr (16).

- EN**
1. Attach the leg extension (8) to the front upright (7) with bolts (36), washers (2x41) and nuts (44).
 2. Insert the backrest adjustment rod (13) into the rear upright (2,3).
 3. Insert the backrest support (14) into the main frame (5).
 4. Insert the foam roller post (15) into the leg extension (8) and front upright (7).
 5. Insert the butterfly pad tube (16) into the butterfly arm (9,10).
 6. Slide the foam roller (24) onto the foam roller post (15) and the butterfly pad tube (16).

8

- PL**
1. Atașati extensia piciorului (8) la suportul frontal (7) cu șuruburi (36), șaibe (2x41) și piulițe (44).
 2. Introduceți tija de reglare a spătarului (13) în suportul din spate (2,3).
 3. Introduceți suportul pentru spătar (14) în cadrul principal (5).
 4. Introduceți tija rolei de spumă (15) în extensia piciorului (8) și în suportul frontal (7).
 5. Introduceți tubul suport fluture (16) în brațul fluture (9,10).
 6. Glisați cilindrul de spumă (24) pe tija cilindrului de spumă (15) și pe tubul suport fluture (16).

- RO**
1. Poartăți prelungirea (8) z podstavă frontală (7) przy pomocy șrub (36), plăcuțe (2x41) i nakrętek (44).
 2. Wlozyc pręt regulacyjny (13) z częściami (2) i (3).
 3. Wlozyc podporę oparcia (14) do ramy głównej (5).
 4. Wlozyc rurkę (15) do przedłużenia (8) i do podstawy przedniej ramy (7).
 5. Wlozyc rurkę (16) do ramion (9)(10).
 6. Wsunąć rurki piankowe (24) na rurkę (15) i (16).



4

9

DE

1. Befestigen Sie das Armkissen (27) an die Armkissenhalterung (11) mit Schrauben (2x40) und Scheiben (2x42).
 2. Setzen Sie die Armkissenhalterung (11) in den vorderen Pfosten (7) ein und befestigen diese mit der Einstellschraube (21).
 3. Befestigen Sie das Sitzkissen (25) mit Schrauben (4x40) und Scheiben (4x42) am Hauptrahmen (5).
-

EN

1. Attach the arm cushion (27) to the arm cushion support (11) with bolts (2x40) and washers (2x42).
 2. Insert the arm cushion support (11) into the front upright (7) with the locking knob (21).
 3. Attach the seat cushion (25) to the main frame (5) with bolts (4x40) and washers (4x42).
-

PL

1. Połączyć modlitewnik (27) z uchwytem modlitewnika (11) przy pomocy śrub (2x40) i podkładek (2x42).
 2. Włożyć uchwyt modlitewnika (11) do podstawy przedniej ramy (7) przy pomocy nakrętki zabezpieczającej (21).
 3. Połączyć siedzisko (25) z ramą główną (5) przy pomocy śrub (4x40) i podkładek (4x42).
-

RO

1. Ataşați perna brațului (27) la suportul pernei brațului (11) cu șuruburi (2x40) și șaibe (2x42).
2. Introduceți suportul pernei brațului (11) în suportul frontal (7) cu butonul de blocare (21).
3. Ataşați perna scaunului (25) la cadrul principal (5) cu șuruburi (4x40) și șaibe (4x42).

SICHERHEITSAUWEISUNGEN 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 BEZPIECZEŃSTWA 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 SUPPORTURI DE ANTRENAMENT

- Citiți toate instrucțiunile din acest manual și toate avertismentele înainte de a 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 piept, 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