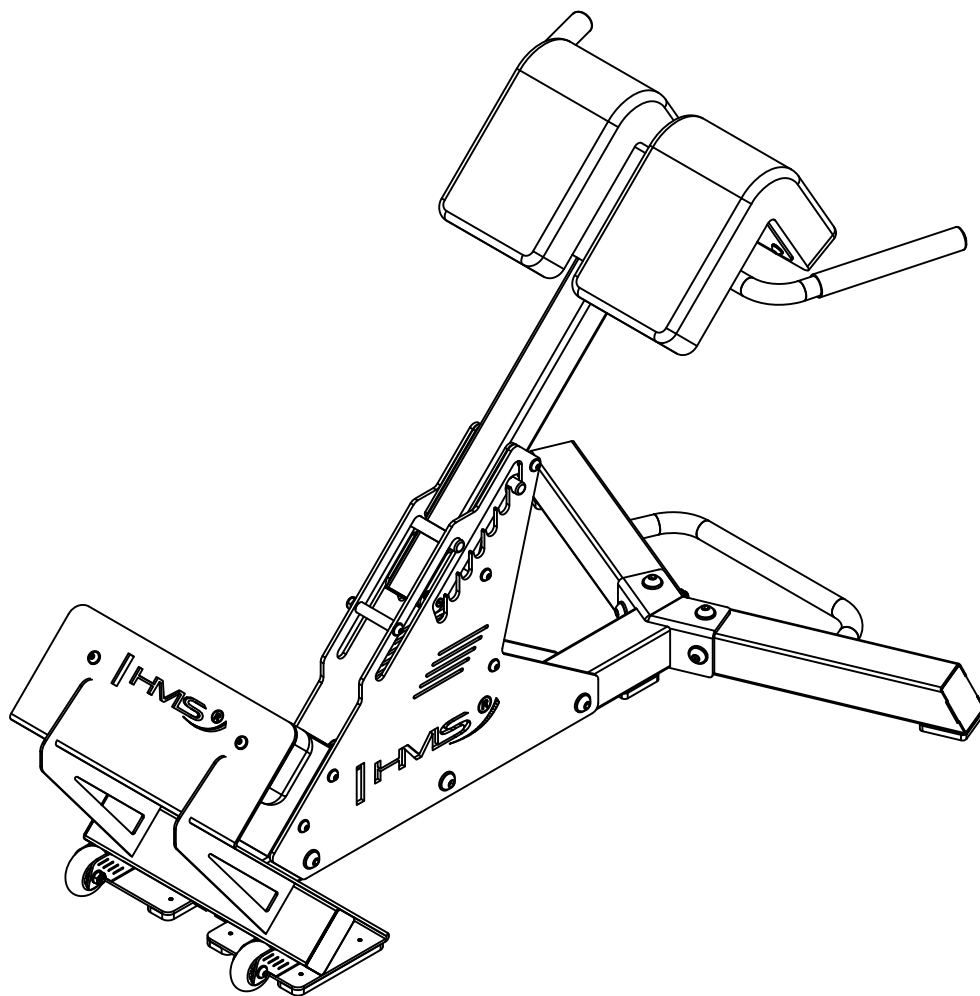


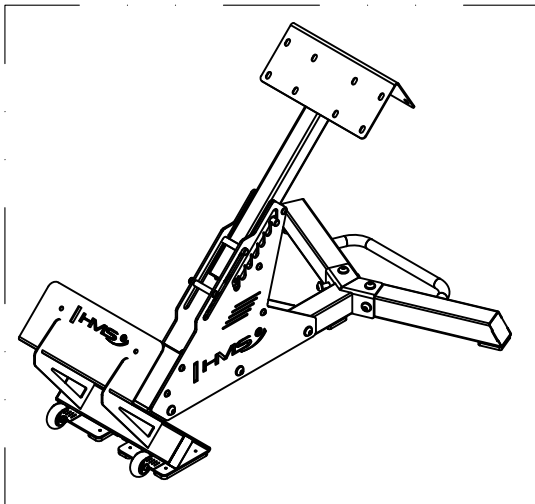
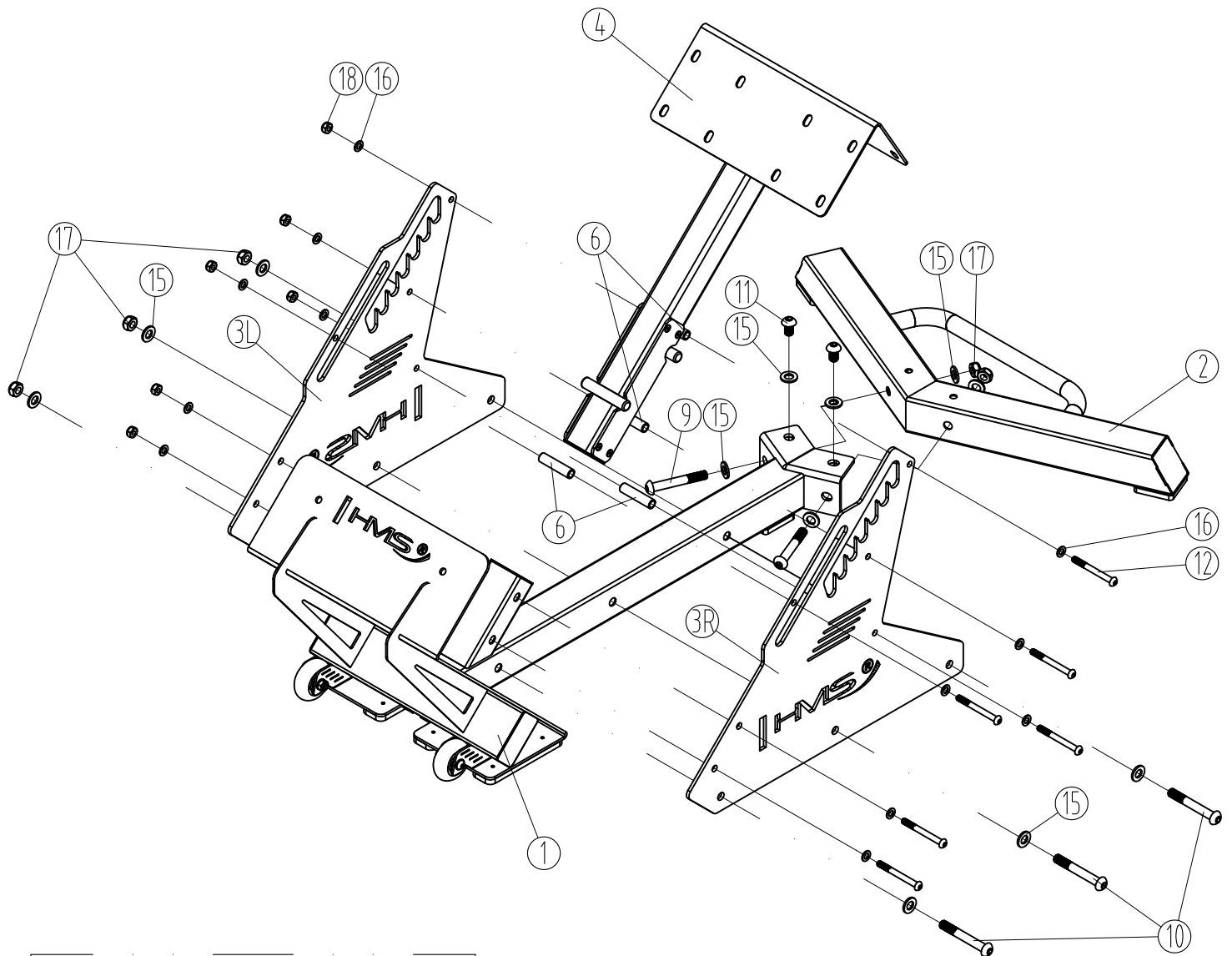


LR6815

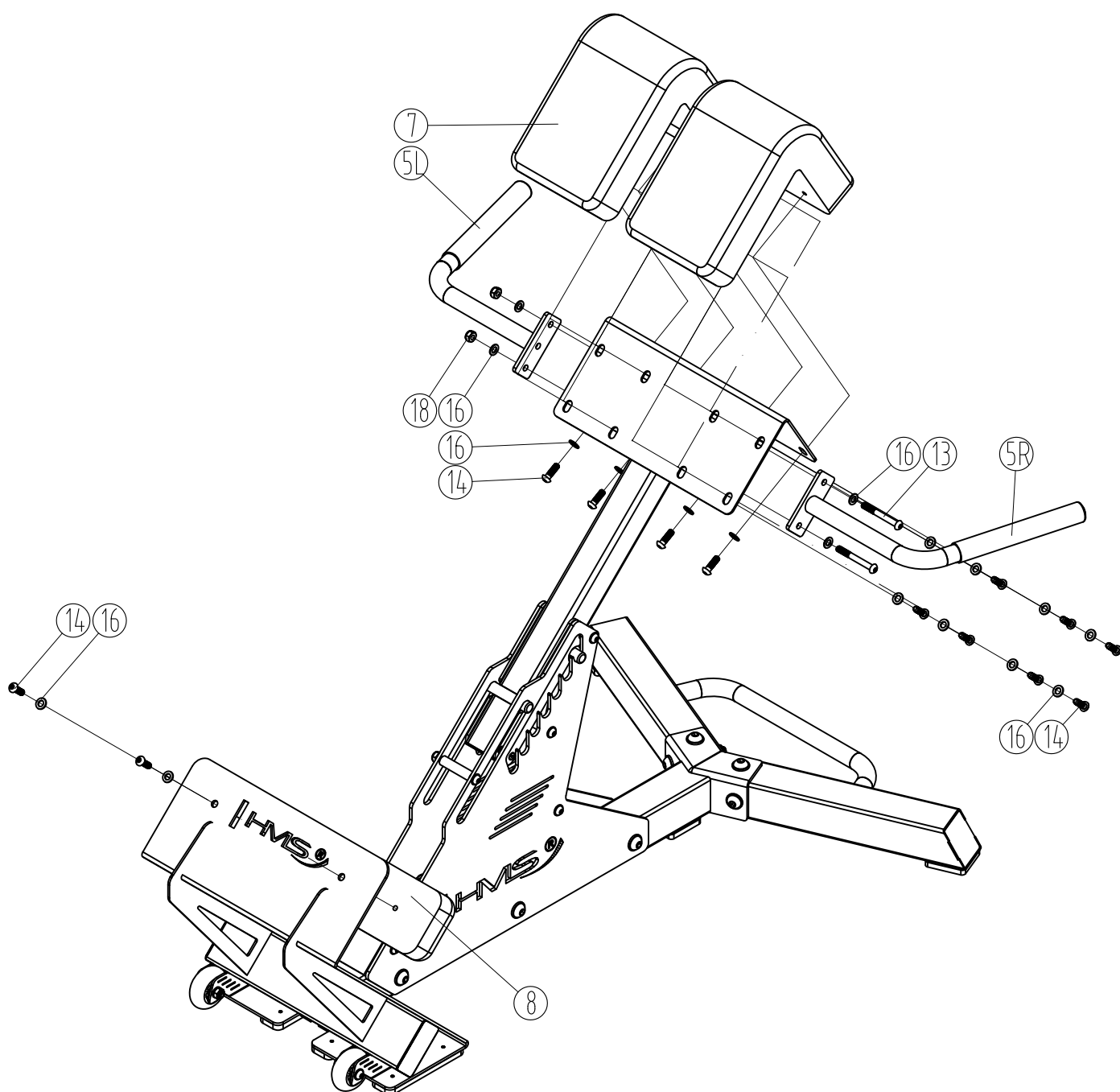


5. Manual instruction **EN**
6. Instrukcja obsługi **PL**
7. Návod k obsluze **CZ**
8. Manuel instruktion **DA**
9. Gebrauchsanweisung **DE**
10. Manual de instrucciones **ES**
11. Käsijuhend **ET**
12. Manuel d'instruction **FR**
13. Kézi utasítás **HU**
14. Manuale di istruzioni **IT**
15. Naudojimo instrukcijos **LT**
16. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
17. Handmatige instructie **NL**
18. Manual de instruções **PT**
19. Instrucțiuni manuale **RO**
20. Návod na obsluhu **SK**
21. Navodila za uporabo **SL**
22. Instruktionsbok **SV**
23. Інструкція з експлуатації **UK**

1



2



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

The equipment has been designed with user safety in mind. However, as with any training equipment, special care must be taken during assembly and use. Before assembly and before using the Roman bench for the first time, read the entire user manual carefully. Pay particular attention to the following safety rules:

1. Always keep children and pets away from the equipment. Do not leave children unattended in the room where the equipment is located.
2. Only one person may use the equipment at a time.
3. If dizziness, nausea, chest pain, shortness of breath, weakness, back pain or any other disturbing symptoms occur, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Place the equipment on a clean, level, stable and dry surface. Do not use the equipment near water, in damp rooms or outdoors, unless the product is intended for such use.
5. Before each use, check the stability of the equipment and make sure that all bolts, nuts, pins, supports, handles, rollers and adjustment elements are properly secured.
6. Do not use the equipment if it is damaged, unstable, incomplete, or if any part is loose, worn, cracked or deformed.
7. Do not exceed the maximum permissible load of the equipment, which is 350 kg. This value includes the total weight of the user and any additional load used during exercise.
8. Before starting exercise, make sure that all adjustment elements are properly set and locked.
9. Before getting on the equipment, make sure that the leg supports, cushions and handles are stable and properly secured.
10. Be careful when getting on and off the equipment to avoid losing balance or falling.
11. Perform exercises slowly and in a controlled manner. Do not make sudden movements or excessive spinal hyperextensions.
12. Do not exercise with an additional load that you cannot safely control.
13. Keep hands, fingers, feet, hair, loose clothing and other body parts away from adjustment points, hinges and moving parts of the equipment.
14. Wear appropriate sports clothing and sports shoes during exercise. Do not wear loose clothing, belts, scarves or other items that could get caught on the equipment.
15. Use the equipment only for its intended purpose and in accordance with the instructions provided in this manual.
16. Do not stand on cushions, handles or any other parts of the equipment that are not intended for this purpose. Do not use the equipment as a ladder, platform or work seat.
17. Do not perform jumps, dynamic exercises or sideways movements that may cause the equipment to lose stability.
18. Persons with reduced physical ability, persons requiring special care, persons with back problems or other health problems should use the equipment only under the supervision of a qualified person or after consulting a doctor.
19. Warm up and stretch before starting exercise.
20. Do not modify the construction of the equipment yourself. Use only parts and accessories recommended by the manufacturer.
21. The equipment must be assembled according to the assembly instructions. It is recommended that assembly be carried out by at least two people.
22. After assembly and before first use, check that the equipment has been assembled correctly and that all connections are tightened.
23. The assembly of the equipment is shown in illustrations to help the user assemble the product correctly and to minimise the risk of errors caused by language differences.

NO.	NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Foot	1
3R/3L	Left and Right Adjustment Plate	1 pair
4	Adjustment Bracket	1
5R/5L	Left and Right Handle	1 pair
6	Round Tube 59 mm	4
7	V-shaped Cushion	2
8	Shank Cushion	1
9	Allen Bolt M12×85	2
10	Allen Bolt M12×90	3
11	Allen Bolt M12×20	2
12	Allen Bolt M8×80	6
13	Allen Bolt M8×70	2
14	Allen Bolt M8×25	14
15	Washer 12	12
16	Washer 8	30
17	Lock Nut M12	5
18	Lock Nut M8	8

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Urządzenie zostało zaprojektowane z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa użytkownika. Jednak, jak w przypadku każdego sprzętu treningowego, podczas montażu i użytkowania należy zachować szczególną ostrożność. Przed rozpoczęciem montażu oraz przed pierwszym użyciem ławki rzymskiej należy dokładnie przeczytać całą instrukcję obsługi. Szczególną uwagę należy zwrócić na poniższe zasady bezpieczeństwa:

1. Dzieci i zwierzęta należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. Nie pozostawiać dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
3. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej, duszności, osłabienia, bólu pleców lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. Urządzenie należy ustawić na czystej, równej, stabilnej i suchej powierzchni. Nie używać urządzenia w pobliżu wody, w pomieszczeniach wilgotnych ani na zewnątrz, jeżeli produkt nie jest do tego przeznaczony.
5. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność urządzenia oraz prawidłowe zamocowanie wszystkich śrub, nakrętek, sworzni, podpór, uchwytów, rolek i elementów regulacyjnych.
6. Nie używać urządzenia, jeżeli jest uszkodzone, niestabilne, niekompletne albo jeśli jakikolwiek element jest poluzowany, zużyty, pęknięty lub zdeformowany.
7. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia urządzenia wynoszącego 350 kg. Wartość ta obejmuje łączną masę użytkownika oraz ewentualnego dodatkowego obciążenia używanego podczas ćwiczeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że wszystkie elementy regulacyjne są prawidłowo ustawione i zablokowane.
9. Przed wejściem na urządzenie należy upewnić się, że podpory nóg, poduszki i uchwyty są stabilne oraz prawidłowo zamocowane.
10. Podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego należy zachować ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi lub upadku.
11. Ćwiczenia należy wykonywać powoli i w sposób kontrolowany. Nie wykonywać gwałtownych ruchów ani nadmiernych przeprostów kręgosłupa.
12. Nie ćwiczyć z dodatkowym obciążeniem, którego użytkownik nie jest w stanie bezpiecznie kontrolować.
13. Trzymać dłonie, palce, stopy, włosy, luźne elementy odzieży oraz inne części ciała z dala od punktów regulacji, zawiasów i ruchomych elementów urządzenia.
14. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową oraz obuwie sportowe. Nie używać luźnej odzieży, pasków, szalików ani innych elementów, które mogłyby zaczepić się o urządzenie.
15. Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji.
16. Nie stawiać na poduszkach, uchwytach ani innych elementach urządzenia, które nie są do tego przeznaczone. Nie używać urządzenia jako drabiny, podestu ani siedziska roboczego.
17. Nie wykonywać skoków, ćwiczeń dynamicznych ani ruchów bocznych, które mogą spowodować utratę stabilności urządzenia.
18. Osoby z ograniczeniami sprawności, osoby wymagające szczególnej opieki, osoby z problemami kręgosłupa lub innymi problemami zdrowotnymi powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby wykwalifikowanej albo po konsultacji z lekarzem.
19. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę oraz ćwiczenia rozciągające.
20. Nie dokonywać samodzielnych modyfikacji konstrukcji urządzenia. Używać wyłącznie części i akcesoriów zalecanych przez producenta.
21. Montaż urządzenia powinien być wykonany zgodnie z instrukcją montażu. Zaleca się, aby montaż wykonywały co najmniej dwie osoby.
22. Po zakończeniu montażu, a przed pierwszym użyciem, należy sprawdzić poprawność złożenia urządzenia oraz dokręcenie wszystkich połączeń.
23. Montaż urządzenia został przedstawiony w formie ilustracji, aby ułatwić użytkownikowi prawidłowe złożenie produktu oraz zminimalizować ryzyko błędów wynikających z różnic językowych.

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Tylna stopa	1
3R/3L	Lewa i prawa płyta regulacyjna	1 para
4	Wspornik regulacyjny	1
5R/5L	Lewy i prawy uchwyt	1 para
6	Rurka okrągła 59 mm	4
7	Poduszka w kształcie litery V	2
8	Poduszka pod golenie	1
9	Śruba imbusowa M12×85	2
10	Śruba imbusowa M12×90	3
11	Śruba imbusowa M12×20	2
12	Śruba imbusowa M8×80	6
13	Śruba imbusowa M8×70	2
14	Śruba imbusowa M8×25	14
15	Podkładka 12	12
16	Podkładka 8	30
17	Nakrętka zabezpieczająca M12	5
18	Nakrętka zabezpieczająca M8	8

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Zařízení bylo navrženo s ohledem na bezpečnost uživatele. Stejně jako u každého tréninkového zařízení je však při montáži a používání nutné dbát zvýšené opatrnosti. Před zahájením montáže a před prvním použitím římské lavice si pečlivě přečtěte celý návod k použití. Zvláštní pozornost věnujte následujícím bezpečnostním pravidlům:

1. Děti a domácí zvířata vždy udržujte mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
2. Zařízení smí používat pouze jedna osoba současně.
3. V případě závratí, nevolnosti, bolesti na hrudi, dušnosti, slabosti, bolesti zad nebo jiných znepokojivých příznaků okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
4. Zařízení umístěte na čistý, rovný, stabilní a suchý povrch. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody, ve vlhkých prostorách ani venku, pokud k tomu výrobek není určen.
5. Před každým použitím zkontrolujte stabilitu zařízení a správné upevnění všech šroubů, matic, čepů, podpěr, rukojetí, válečků a nastavovacích prvků.
6. Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené, nestabilní, nekompletní nebo pokud je některý prvek uvolněný, opotřebovaný, prasklý či zdeformovaný.
7. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení zařízení, které činí 350 kg. Tato hodnota zahrnuje celkovou hmotnost uživatele a případné dodatečné zátěže používané během cvičení.
8. Před zahájením cvičení se ujistěte, že všechny nastavovací prvky jsou správně nastaveny a zajištěny.
9. Před nástupem na zařízení se ujistěte, že opěrky nohou, polstrování a rukojeti jsou stabilní a správně upevněné.
10. Při nastupování na zařízení a sestupování z něj buďte opatrní, abyste zabránili ztrátě rovnováhy nebo pádu.
11. Cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně. Neprovádějte prudké pohyby ani nadměrné záklony páteře.
12. Necvičte s dodatečnou zátěží, kterou nejste schopni bezpečně kontrolovat.
13. Držte ruce, prsty, chodidla, vlasy, volné části oděvu a jiné části těla mimo nastavovací body, závěsy a pohyblivé části zařízení.
14. Při cvičení noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Nepoužívejte volné oblečení, pásky, šály ani jiné předměty, které by se mohly zachytit o zařízení.
15. Zařízení používejte výhradně k určenému účelu a v souladu s popisem uvedeným v tomto návodu.
16. Nestoupejte na polstrování, rukojeti ani jiné části zařízení, které k tomu nejsou určeny. Nepoužívejte zařízení jako žebřík, plošinu ani pracovní sedátko.
17. Neprovádějte skoky, dynamická cvičení ani pohyby do stran, které by mohly způsobit ztrátu stability zařízení.
18. Osoby se sníženou fyzickou schopností, osoby vyžadující zvláštní péči, osoby s problémy se zády nebo jinými zdravotními problémy by měly zařízení používat pouze pod dohledem kvalifikované osoby nebo po konzultaci s lékařem.
19. Před zahájením cvičení proveďte zahřátí a protahovací cvičení.
20. Neprovádějte vlastní úpravy konstrukce zařízení. Používejte pouze díly a příslušenství doporučené výrobcem.
21. Montáž zařízení musí být provedena podle montážního návodu. Doporučuje se, aby montáž prováděly alespoň dvě osoby.
22. Po dokončení montáže a před prvním použitím zkontrolujte správné sestavení zařízení a dotažení všech spojů.
23. Montáž zařízení je znázorněna formou ilustrací, aby uživateli usnadnila správné sestavení výrobku a minimalizovala riziko chyb způsobených jazykovými rozdíly.

Č.	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Zadní patka	1
3R/3L	Levá a pravá nastavovací deska	1 pár
4	Nastavovací držák	1
5R/5L	Levá a pravá rukojeť	1 pár
6	Kulatá trubka 59 mm	4
7	Polstrování ve tvaru V	2
8	Holenní polstrování	1
9	Imbusový šroub M12×85	2
10	Imbusový šroub M12×90	3
11	Imbusový šroub M12×20	2
12	Imbusový šroub M8×80	6
13	Imbusový šroub M8×70	2
14	Imbusový šroub M8×25	14
15	Podložka 12	12
16	Podložka 8	30
17	Pojistná matice M12	5
18	Pojistná matice M8	8

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Udstyret er designet med brugerens sikkerhed for øje. Som ved alt træningsudstyr skal der dog udvises særlig forsigtighed under montering og brug. Læs hele brugervejledningen grundigt, før du påbegynder monteringen og før første brug af romerbænken. Vær særlig opmærksom på følgende sikkerhedsregler:

1. Børn og kæledyr skal altid holdes væk fra udstyret. Efterlad ikke børn uden opsyn i det rum, hvor udstyret befinder sig.
2. Udstyret må kun bruges af én person ad gangen.
3. Hvis der opstår svimmelhed, kvalme, brystsmerte, åndenød, svaghed, rygsmerter eller andre bekymrende symptomer, skal træningen straks afbrydes, og en læge kontaktes.
4. Placer udstyret på en ren, plan, stabil og tør overflade. Brug ikke udstyret i nærheden af vand, i fugtige rum eller udendørs, medmindre produktet er beregnet til dette.
5. Kontrollér før hver brug udstyrets stabilitet og korrekt fastgørelse af alle bolte, møtrikker, tappe, støtter, håndtag, ruller og justeringselementer.
6. Brug ikke udstyret, hvis det er beskadiget, ustabil, ufuldstændigt, eller hvis nogen del er løs, slidt, revnet eller deformeret.
7. Overskrid ikke udstyrets maksimalt tilladte belastning på 350 kg. Denne værdi omfatter den samlede vægt af brugeren og eventuel ekstra belastning, der anvendes under træning.
8. Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at alle justeringselementer er korrekt indstillet og låst.
9. Før du stiger op på udstyret, skal du sikre dig, at benstøtter, puder og håndtag er stabile og korrekt fastgjort.
10. Vær forsigtig, når du stiger op på og ned fra udstyret, for at undgå at miste balancen eller falde.
11. Udfør øvelser langsomt og kontrolleret. Undgå pludselige bevægelser og overdreven overstrækning af rygsøjlen.
12. Træn ikke med ekstra belastning, som du ikke kan kontrollere sikkert.
13. Hold hænder, fingre, fødder, hår, løstsiddende tøj og andre kropsdele væk fra justeringspunkter, hængsler og bevægelige dele af udstyret.
14. Bær passende sportstøj og sportssko under træning. Brug ikke løstsiddende tøj, bælter, tørklæder eller andre genstande, der kan hænge fast i udstyret.
15. Udstyret må kun bruges til det tilsigtede formål og i overensstemmelse med beskrivelsen i denne vejledning.
16. Stå ikke på puder, håndtag eller andre dele af udstyret, som ikke er beregnet til dette. Brug ikke udstyret som stige, platform eller arbejdsstol.
17. Udfør ikke hop, dynamiske øvelser eller sidebevægelser, der kan medføre, at udstyret mister stabiliteten.
18. Personer med nedsat fysisk funktionsevne, personer med behov for særlig pleje, personer med rygproblemer eller andre helbredsproblemer bør kun bruge udstyret under opsyn af en kvalificeret person eller efter konsultation med en læge.
19. Udfør opvarmning og strækøvelser, før træningen påbegyndes.
20. Foretag ikke selv ændringer i udstyrets konstruktion. Brug kun dele og tilbehør, der anbefales af producenten.
21. Udstyret skal samles i overensstemmelse med monteringsvejledningen. Det anbefales, at monteringen udføres af mindst to personer.
22. Efter montering og før første brug skal det kontrolleres, at udstyret er samlet korrekt, og at alle forbindelser er spændt.
23. Monteringen af udstyret er vist med illustrationer for at hjælpe brugeren med korrekt samling af produktet og minimere risikoen for fejl som følge af sproglige forskelle.

NR.	NAVN	ANTAL
1	Hovedramme	1
2	Bagfod	1
3R/3L	Venstre og højre justeringsplade	1 par
4	Justeringsbeslag	1
5R/5L	Venstre og højre håndtag	1 par
6	Rundt rør 59 mm	4
7	V-formet pude	2
8	Skinnebenspude	1
9	Unbrakobolt M12×85	2
10	Unbrakobolt M12×90	3
11	Unbrakobolt M12×20	2
12	Unbrakobolt M8×80	6
13	Unbrakobolt M8×70	2
14	Unbrakobolt M8×25	14
15	Skive 12	12
16	Skive 8	30
17	Låsemøtrik M12	5
18	Låsemøtrik M8	8

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**VORSICHTSMASSNAHMEN**

Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der Sicherheit des Benutzers entwickelt. Wie bei jedem Trainingsgerät ist jedoch bei der Montage und Verwendung besondere Vorsicht geboten. Lesen Sie vor Beginn der Montage und vor der ersten Verwendung der römischen Bank die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsregeln:

1. Kinder und Haustiere sind stets vom Gerät fernzuhalten. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem sich das Gerät befindet.
2. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
3. Bei Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust, Atemnot, Schwäche, Rückenschmerzen oder anderen beunruhigenden Symptomen ist das Training sofort abubrechen und ein Arzt zu konsultieren.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene, stabile und trockene Fläche. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser, in feuchten Räumen oder im Freien, sofern das Produkt nicht dafür vorgesehen ist.
5. Prüfen Sie vor jeder Benutzung die Stabilität des Geräts sowie die ordnungsgemäße Befestigung aller Schrauben, Muttern, Bolzen, Stützen, Griffe, Rollen und Verstellelemente.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt, instabil oder unvollständig ist oder wenn ein Teil locker, abgenutzt, gerissen oder verformt ist.
7. Überschreiten Sie nicht die maximal zulässige Belastung des Geräts von 350 kg. Dieser Wert umfasst das Gesamtgewicht des Benutzers sowie eine eventuell während des Trainings verwendete Zusatzbelastung.
8. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass alle Verstellelemente korrekt eingestellt und verriegelt sind.
9. Vergewissern Sie sich vor dem Aufsteigen auf das Gerät, dass Beinstützen, Polster und Griffe stabil und ordnungsgemäß befestigt sind.
10. Seien Sie beim Auf- und Absteigen vorsichtig, um Gleichgewichtsverlust oder Stürze zu vermeiden.
11. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und eine übermäßige Überstreckung der Wirbelsäule.
12. Trainieren Sie nicht mit einer Zusatzbelastung, die Sie nicht sicher kontrollieren können.
13. Halten Sie Hände, Finger, Füße, Haare, lose Kleidung und andere Körperteile von Verstellpunkten, Scharnieren und beweglichen Teilen des Geräts fern.
14. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, Gürtel, Schals oder andere Gegenstände, die sich am Gerät verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß und gemäß der Beschreibung in dieser Anleitung.
16. Stellen Sie sich nicht auf Polster, Griffe oder andere Teile des Geräts, die nicht dafür vorgesehen sind. Verwenden Sie das Gerät nicht als Leiter, Podest oder Arbeitssitz.
17. Führen Sie keine Sprünge, dynamischen Übungen oder Seitwärtsbewegungen aus, die zum Verlust der Stabilität des Geräts führen könnten.
18. Personen mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, Personen, die besondere Betreuung benötigen, Personen mit Rückenproblemen oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer qualifizierten Person oder nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.
19. Führen Sie vor Trainingsbeginn Aufwärm- und Dehnübungen durch.
20. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen an der Konstruktion des Geräts vor. Verwenden Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlene Teile und Zubehör.
21. Das Gerät ist gemäß der Montageanleitung zu montieren. Es wird empfohlen, die Montage von mindestens zwei Personen durchführen zu lassen.
22. Nach Abschluss der Montage und vor der ersten Verwendung ist zu prüfen, ob das Gerät korrekt zusammengebaut wurde und alle Verbindungen fest angezogen sind.
23. Die Montage des Geräts wird in Form von Abbildungen dargestellt, um dem Benutzer den korrekten Zusammenbau des Produkts zu erleichtern und das Risiko von Fehlern aufgrund sprachlicher Unterschiede zu minimieren.

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3R/3L	Linke und rechte Verstellplatte	1 Paar
4	Verstellhalterung	1
5R/5L	Linker und rechter Griff	1 Paar
6	Rundrohr 59 mm	4
7	V-förmiges Polster	2
8	Schienbeinpolster	1
9	Innensechskantschraube M12×85	2
10	Innensechskantschraube M12×90	3
11	Innensechskantschraube M12×20	2
12	Innensechskantschraube M8×80	6
13	Innensechskantschraube M8×70	2
14	Innensechskantschraube M8×25	14
15	Unterlegscheibe 12	12
16	Unterlegscheibe 8	30
17	Sicherungsmutter M12	5
18	Sicherungsmutter M8	8

INFOMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

El equipo ha sido diseñado teniendo en cuenta la seguridad del usuario. Sin embargo, como con cualquier equipo de entrenamiento, se debe tener especial cuidado durante el montaje y el uso. Antes de iniciar el montaje y antes de utilizar el banco romano por primera vez, lea detenidamente todo el manual de instrucciones. Preste especial atención a las siguientes normas de seguridad:

1. Mantenga siempre a los niños y animales domésticos alejados del equipo. No deje a los niños sin supervisión en la habitación donde se encuentra el equipo.
2. El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
3. En caso de mareos, náuseas, dolor en el pecho, dificultad para respirar, debilidad, dolor de espalda u otros síntomas preocupantes, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico.
4. Coloque el equipo sobre una superficie limpia, nivelada, estable y seca. No utilice el equipo cerca del agua, en habitaciones húmedas ni al aire libre, a menos que el producto esté destinado a ello.
5. Antes de cada uso, compruebe la estabilidad del equipo y la correcta fijación de todos los tornillos, tuercas, pasadores, soportes, asas, rodillos y elementos de ajuste.
6. No utilice el equipo si está dañado, inestable, incompleto o si alguna pieza está suelta, desgastada, agrietada o deformada.
7. No supere la carga máxima permitida del equipo, que es de 350 kg. Este valor incluye el peso total del usuario y cualquier carga adicional utilizada durante el ejercicio.
8. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que todos los elementos de ajuste estén correctamente configurados y bloqueados.
9. Antes de subirse al equipo, asegúrese de que los apoyos para las piernas, los cojines y las asas estén estables y correctamente fijados.
10. Tenga cuidado al subir y bajar del equipo para evitar perder el equilibrio o caerse.
11. Realice los ejercicios lentamente y de forma controlada. No haga movimientos bruscos ni hiperextensiones excesivas de la columna.
12. No entrene con una carga adicional que no pueda controlar de forma segura.
13. Mantenga las manos, los dedos, los pies, el cabello, la ropa suelta y otras partes del cuerpo alejados de los puntos de ajuste, bisagras y partes móviles del equipo.
14. Durante el ejercicio, use ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. No use ropa suelta, cinturones, bufandas ni otros elementos que puedan engancharse en el equipo.
15. Utilice el equipo únicamente para el fin previsto y de acuerdo con la descripción incluida en este manual.
16. No se suba a los cojines, asas ni a otras partes del equipo que no estén destinadas a este fin. No utilice el equipo como escalera, plataforma ni asiento de trabajo.
17. No realice saltos, ejercicios dinámicos ni movimientos laterales que puedan provocar la pérdida de estabilidad del equipo.
18. Las personas con capacidad física reducida, las personas que requieran cuidados especiales, las personas con problemas de espalda u otros problemas de salud deben utilizar el equipo únicamente bajo la supervisión de una persona cualificada o tras consultar a un médico.
19. Antes de comenzar el ejercicio, realice ejercicios de calentamiento y estiramiento.
20. No realice modificaciones por cuenta propia en la estructura del equipo. Utilice únicamente piezas y accesorios recomendados por el fabricante.
21. El equipo debe montarse de acuerdo con las instrucciones de montaje. Se recomienda que el montaje sea realizado por al menos dos personas.
22. Una vez finalizado el montaje y antes del primer uso, compruebe que el equipo esté correctamente montado y que todas las uniones estén apretadas.
23. El montaje del equipo se muestra mediante ilustraciones para facilitar al usuario el montaje correcto del producto y minimizar el riesgo de errores derivados de las diferencias lingüísticas.

N.º	NOMBRE	CANTIDAD
1	Bastidor principal	1
2	Pie trasero	1
3R/3L	Placa de ajuste izquierda y derecha	1 par
4	Soporte de ajuste	1
5R/5L	Asa izquierda y derecha	1 par
6	Tubo redondo 59 mm	4
7	Cojín en forma de V	2
8	Cojín para espinillas	1
9	Tornillo Allen M12×85	2
10	Tornillo Allen M12×90	3
11	Tornillo Allen M12×20	2
12	Tornillo Allen M8×80	6
13	Tornillo Allen M8×70	2
14	Tornillo Allen M8×25	14
15	Arandela 12	12
16	Arandela 8	30
17	Tuerca de seguridad M12	5
18	Tuerca de seguridad M8	8

OLULINE OHUTUSTEAVE

ETTEVAATUSABINÕUD

Seade on projekteeritud kasutaja ohutust silmas pidades. Kuid nagu iga treeningseadme puhul, tuleb kokkupaneku ja kasutamise ajal olla eriti ettevaatlik. Enne kokkupaneku alustamist ja enne Rooma pingi esmakordset kasutamist lugege kogu kasutusjuhend hoolikalt läbi. Pöörake erilist tähelepanu järgmistele ohutusreeglitele:

1. Hoidke lapsed ja lemmikloomad alati seadmest eemal. Ärge jätke lapsi järelevalveta ruumi, kus seade asub.
2. Seadet võib korraga kasutada ainult üks inimene.
3. Kui tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus, õhupuudus, nõrkus, seljavalu või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage treenimine kohe ja pidage nõu arstiga.
4. Asetage seade puhtale, tasasele, stabiilsele ja kuivale pinnale. Ärge kasutage seadet vee lähedal, niisketes ruumides ega õues, kui toode ei ole selleks ette nähtud.
5. Enne iga kasutuskorda kontrollige seadme stabiilsust ning kõigi poltide, mutrite, tihvtide, tugede, käepidemete, rullide ja reguleerimiselementide õiget kinnitust.
6. Ärge kasutage seadet, kui see on kahjustatud, ebastabiilne, mittetäielik või kui mõni osa on lahti, kulunud, pragunenud või deformeerunud.
7. Ärge ületage seadme maksimaalset lubatud koormust 350 kg. See väärtus hõlmab kasutaja kogumassi ja treeningu ajal kasutatavat võimalikku lisakoormust.
8. Enne treeningu alustamist veenduge, et kõik reguleerimiselemendid on õigesti seadistatud ja lukustatud.
9. Enne seadmele asumist veenduge, et jalatoed, padjad ja käepidemed on stabiilsed ning korralikult kinnitatud.
10. Seadme minnes ja seadmelt maha tulles olge ettevaatlik, et vältida tasakaalu kaotust või kukkumist.
11. Sooritage harjutusi aeglaselt ja kontrollitult. Ärge tehke järske liigutusi ega lülisamba liigset ülesirutust.
12. Ärge treenige lisakoormusega, mida te ei suuda ohutult kontrollida.
13. Hoidke käed, sõrmed, jalad, juuksed, avarad riideesemed ja muud kehaosad eemal reguleerimispunktidest, hingedest ja seadme liikuvatest osadest.
14. Treeningu ajal kandke sobivaid spordiriideid ja spordijalatseid. Ärge kandke avaraid riideid, vöösid, sülle ega muid esemeid, mis võivad seadme külge takerduda.
15. Kasutage seadet ainult ettenähtud otstarbel ja vastavalt käesolevas juhendis toodud kirjeldusele.
16. Ärge seiske patjadel, käepidemetel ega seadme muudel osadel, mis ei ole selleks ette nähtud. Ärge kasutage seadet redeli, platvormi ega tööistmena.
17. Ärge tehke hüppeid, dünaamilisi harjutusi ega külgsuunalisi liigutusi, mis võivad põhjustada seadme stabiilsuse kaotuse.
18. Vähenenud füüsilise võimekusega isikud, erihoolust vajavad isikud, seljaprobleemidega või muude terviseprobleemidega isikud peaksid seadet kasutama ainult kvalifitseeritud isiku järelevalve all või pärast arstiga konsulteerimist.
19. Enne treeningu alustamist tehke soojendus- ja venitusharjutusi.
20. Ärge tehke seadme konstruktsioonis omavoliliselt muudatusi. Kasutage ainult tootja soovitatud osi ja tarvikuid.
21. Seade tuleb kokku panna vastavalt kokkupanekujuhendile. Soovitatav on, et kokkupanekut teeks vähemalt kaks inimest.
22. Pärast kokkupaneku lõpetamist ja enne esmakordset kasutamist kontrollige, kas seade on õigesti kokku pandud ja kõik ühendused on pingutatud.
23. Seadme kokkupanek on esitatud illustatsioonidena, et aidata kasutajal toodet õigesti kokku panna ja vähendada keelelistest erinevustest tulenevate vigade riski.

NR	NIMETUS	KOGUS
1	Põhiraam	1
2	Tagumine jalg	1
3R/3L	Vasak ja parem reguleerimisplaat	1 paar
4	Reguleerimisklamber	1
5R/5L	Vasak ja parem käepide	1 paar
6	Ümartoru 59 mm	4
7	V-kujuline padi	2
8	Säärepadi	1
9	Sisekuuskantpolt M12×85	2
10	Sisekuuskantpolt M12×90	3
11	Sisekuuskantpolt M12×20	2
12	Sisekuuskantpolt M8×80	6
13	Sisekuuskantpolt M8×70	2
14	Sisekuuskantpolt M8×25	14
15	Seib 12	12
16	Seib 8	30
17	Lukustusmutter M12	5
18	Lukustusmutter M8	8

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

L'équipement a été conçu en tenant compte de la sécurité de l'utilisateur. Toutefois, comme pour tout équipement d'entraînement, une attention particulière doit être portée lors du montage et de l'utilisation. Avant de commencer le montage et avant la première utilisation du banc romain, lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation. Portez une attention particulière aux règles de sécurité suivantes :

1. Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'équipement.
2. L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
3. En cas de vertiges, nausées, douleurs thoraciques, essoufflement, faiblesse, douleurs dorsales ou autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Placez l'équipement sur une surface propre, plane, stable et sèche. N'utilisez pas l'équipement à proximité de l'eau, dans des pièces humides ni à l'extérieur, sauf si le produit est prévu à cet effet.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité de l'équipement ainsi que la bonne fixation de toutes les vis, écrous, goupilles, supports, poignées, rouleaux et éléments de réglage.
6. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé, instable, incomplet ou si une pièce est desserrée, usée, fissurée ou déformée.
7. Ne dépassez pas la charge maximale autorisée de l'équipement, qui est de 350 kg. Cette valeur comprend le poids total de l'utilisateur ainsi que toute charge supplémentaire utilisée pendant l'exercice.
8. Avant de commencer l'exercice, assurez-vous que tous les éléments de réglage sont correctement positionnés et verrouillés.
9. Avant de monter sur l'équipement, assurez-vous que les supports pour les jambes, les coussins et les poignées sont stables et correctement fixés.
10. Soyez prudent lorsque vous montez sur l'équipement et en descendez afin d'éviter toute perte d'équilibre ou chute.
11. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée. N'effectuez pas de mouvements brusques ni d'hyperextensions excessives de la colonne vertébrale.
12. Ne vous entraînez pas avec une charge supplémentaire que vous ne pouvez pas contrôler en toute sécurité.
13. Gardez les mains, les doigts, les pieds, les cheveux, les vêtements amples et les autres parties du corps à l'écart des points de réglage, des charnières et des pièces mobiles de l'équipement.
14. Pendant l'exercice, portez des vêtements de sport appropriés et des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples, ceintures, écharpes ni autres éléments susceptibles de s'accrocher à l'équipement.
15. Utilisez l'équipement uniquement conformément à son usage prévu et à la description figurant dans le présent manuel.
16. Ne montez pas sur les coussins, les poignées ni sur d'autres parties de l'équipement qui ne sont pas prévues à cet effet. N'utilisez pas l'équipement comme échelle, plateforme ou siège de travail.
17. N'effectuez pas de sauts, d'exercices dynamiques ni de mouvements latéraux susceptibles d'entraîner une perte de stabilité de l'équipement.
18. Les personnes ayant des capacités physiques réduites, les personnes nécessitant une assistance particulière, les personnes souffrant de problèmes de dos ou d'autres problèmes de santé doivent utiliser l'équipement uniquement sous la surveillance d'une personne qualifiée ou après consultation d'un médecin.
19. Avant de commencer l'exercice, effectuez un échauffement et des exercices d'étirement.
20. N'apportez pas de modifications à la structure de l'équipement par vous-même. Utilisez uniquement les pièces et accessoires recommandés par le fabricant.
21. L'équipement doit être monté conformément aux instructions de montage. Il est recommandé que le montage soit effectué par au moins deux personnes.
22. Une fois le montage terminé et avant la première utilisation, vérifiez que l'équipement a été correctement assemblé et que toutes les connexions sont bien serrées.
23. Le montage de l'équipement est présenté sous forme d'illustrations afin d'aider l'utilisateur à assembler correctement le produit et de réduire le risque d'erreurs dues aux différences linguistiques.

N°	NOM	QUANTITÉ
1	Cadre principal	1
2	Pied arrière	1
3R/3L	Plaque de réglage gauche et droite	1 paire
4	Support de réglage	1
5R/5L	Poignée gauche et droite	1 paire
6	Tube rond 59 mm	4
7	Coussin en forme de V	2
8	Coussin pour tibias	1
9	Vis Allen M12×85	2
10	Vis Allen M12×90	3
11	Vis Allen M12×20	2
12	Vis Allen M8×80	6
13	Vis Allen M8×70	2
14	Vis Allen M8×25	14
15	Rondelle 12	12
16	Rondelle 8	30
17	Écrou de sécurité M12	5
18	Écrou de sécurité M8	8

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A berendezést a felhasználó biztonságának figyelembevételével tervezték. Mint minden edzőberendezés esetében, az összeszerelés és a használat során különös óvatossággal kell eljárni. Az összeszerelés megkezdése és a római pad első használata előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati útmutatót. Fordítson különös figyelmet az alábbi biztonsági szabályokra:

1. A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a berendezéstől. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a berendezés található.
2. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
3. Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom, légszomj, gyengeség, hátfájás vagy más aggasztó tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
4. A berendezést tiszta, vízszintes, stabil és száraz felületre kell helyezni. Ne használja a berendezést víz közelében, nedves helyiségekben vagy kültéren, ha a termék nem erre a célra készült.
5. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezés stabilitását, valamint az összes csavar, anya, csap, támasz, fogantyú, görgő és állítóelem megfelelő rögzítését.
6. Ne használja a berendezést, ha sérült, instabil, hiányos, vagy ha bármelyik eleme laza, kopott, repedt vagy deformálódott.
7. Ne lépje túl a berendezés 350 kg-os maximálisan megengedett terhelését. Ez az érték magában foglalja a felhasználó teljes testtömegét és az edzés közben használt esetleges kiegészítő terhelést.
8. Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy minden állítóelem megfelelően van beállítva és rögzítve.
9. Mielőtt felszáll a berendezésre, győződjön meg arról, hogy a lábtámaszok, párnák és fogantyúk stabilak és megfelelően rögzítettek.
10. A berendezésre való felszálláskor és leszálláskor legyen óvatos, hogy elkerülje az egyensúlyvesztést vagy az elesést.
11. A gyakorlatokat lassan és kontrolláltan végezze. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat vagy a gerinc túlzott hátrahajlítását.
12. Ne edzen olyan kiegészítő terheléssel, amelyet nem tud biztonságosan irányítani.
13. Tartsa távol a kezét, ujjait, lábát, haját, laza ruházatát és egyéb testrészeit az állítási pontoktól, zsanéroktól és a berendezés mozgó részeitől.
14. Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Ne viseljen laza ruházatot, övet, sálát vagy más olyan tárgyat, amely beakadhat a berendezésbe.
15. A berendezést kizárólag rendeltetésszerűen és a jelen útmutatóban leírtak szerint használja.
16. Ne álljon rá a párnákra, fogantyúkra vagy a berendezés más olyan részeire, amelyek nem erre szolgálnak. Ne használja a berendezést létraként, emelvényként vagy munkaülésként.
17. Ne végezzen ugrásokat, dinamikus gyakorlatokat vagy oldalirányú mozdulatokat, amelyek a berendezés stabilitásának elvesztését okozhatják.
18. Csökkent fizikai képességű személyek, különleges felügyeletet igénylő személyek, hátproblémákkal vagy más egészségügyi problémákkal küzdő személyek a berendezést csak szakképzett személy felügyelete mellett vagy orvosi konzultációt követően használhatják.
19. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat.
20. Ne végezzen önálló módosításokat a berendezés szerkezetén. Kizárólag a gyártó által ajánlott alkatrészeket és tartozékokat használja.
21. A berendezést az összeszerelési útmutató szerint kell összeszerelni. Ajánlott, hogy az összeszerelést legalább két személy végezze.
22. Az összeszerelés befejezése után, az első használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően lett-e összeszerelve, és minden kötés meg van-e húzva.
23. A berendezés összeszerelése illusztrációk formájában kerül bemutatásra, hogy segítse a felhasználót a termék helyes összeszerelésében, és csökkentse a nyelvi különbségekkel adódó hibák kockázatát.

SZ.	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
1	Fő váz	1
2	Hátsó talp	1
3R/3L	Bal és jobb állítólemez	1 pár
4	Állítókonzol	1
5R/5L	Bal és jobb fogantyú	1 pár
6	Kerek cső 59 mm	4
7	V alakú párna	2
8	Sípcsontpárna	1
9	Imbuszcsavar M12×85	2
10	Imbuszcsavar M12×90	3
11	Imbuszcsavar M12×20	2
12	Imbuszcsavar M8×80	6
13	Imbuszcsavar M8×70	2
14	Imbuszcsavar M8×25	14
15	Alátét 12	12
16	Alátét 8	30
17	Önzáró anya M12	5
18	Önzáró anya M8	8

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

PRECAUZIONI

L'attrezzo è stato progettato tenendo conto della sicurezza dell'utente. Tuttavia, come per qualsiasi attrezzatura per l'allenamento, durante il montaggio e l'uso è necessario prestare particolare attenzione. Prima di iniziare il montaggio e prima del primo utilizzo della panca romana, leggere attentamente l'intero manuale d'uso. Prestare particolare attenzione alle seguenti norme di sicurezza:

1. Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo. Non lasciare bambini incustoditi nella stanza in cui si trova l'attrezzo.
2. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di capogiri, nausea, dolore al petto, difficoltà respiratorie, debolezza, mal di schiena o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita, piana, stabile e asciutta. Non utilizzare l'attrezzo vicino all'acqua, in ambienti umidi o all'aperto, salvo che il prodotto sia destinato a tale uso.
5. Prima di ogni utilizzo, controllare la stabilità dell'attrezzo e il corretto fissaggio di tutte le viti, dadi, perni, supporti, maniglie, rulli ed elementi di regolazione.
6. Non utilizzare l'attrezzo se è danneggiato, instabile, incompleto oppure se qualsiasi elemento è allentato, usurato, incrinato o deformato.
7. Non superare il carico massimo consentito dell'attrezzo, pari a 350 kg. Questo valore comprende il peso complessivo dell'utente e dell'eventuale carico aggiuntivo utilizzato durante l'esercizio.
8. Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi che tutti gli elementi di regolazione siano correttamente impostati e bloccati.
9. Prima di salire sull'attrezzo, assicurarsi che i supporti per le gambe, i cuscini e le maniglie siano stabili e correttamente fissati.
10. Prestare attenzione quando si sale e si scende dall'attrezzo per evitare perdita di equilibrio o cadute.
11. Eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato. Non eseguire movimenti bruschi né iperestensioni eccessive della colonna vertebrale.
12. Non allenarsi con un carico aggiuntivo che non si è in grado di controllare in sicurezza.
13. Tenere mani, dita, piedi, capelli, indumenti larghi e altre parti del corpo lontani dai punti di regolazione, dalle cerniere e dalle parti mobili dell'attrezzo.
14. Durante l'allenamento indossare abbigliamento sportivo e calzature sportive adeguati. Non indossare indumenti larghi, cinture, scarpe o altri elementi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo.
15. Utilizzare l'attrezzo esclusivamente per lo scopo previsto e conformemente alla descrizione contenuta nel presente manuale.
16. Non salire sui cuscini, sulle maniglie o su altre parti dell'attrezzo non destinate a tale uso. Non utilizzare l'attrezzo come scala, piattaforma o seduta da lavoro.
17. Non eseguire salti, esercizi dinamici o movimenti laterali che possano causare la perdita di stabilità dell'attrezzo.
18. Le persone con ridotte capacità fisiche, le persone che richiedono assistenza particolare, le persone con problemi alla schiena o altri problemi di salute devono utilizzare l'attrezzo solo sotto la supervisione di una persona qualificata o dopo aver consultato un medico.
19. Prima di iniziare l'allenamento, eseguire esercizi di riscaldamento e stretching.
20. Non apportare modifiche autonome alla struttura dell'attrezzo. Utilizzare esclusivamente parti e accessori raccomandati dal produttore.
21. L'attrezzo deve essere montato conformemente alle istruzioni di montaggio. Si raccomanda che il montaggio venga eseguito da almeno due persone.
22. Dopo il completamento del montaggio e prima del primo utilizzo, verificare che l'attrezzo sia stato assemblato correttamente e che tutti i collegamenti siano serrati.
23. Il montaggio dell'attrezzo è illustrato per facilitare all'utente il corretto assemblaggio del prodotto e ridurre al minimo il rischio di errori dovuti alle differenze linguistiche.

N.	NOME	QUANTITÀ
1	Telaio principale	1
2	Piede posteriore	1
3R/3L	Piastra di regolazione sinistra e destra	1 paio
4	Staffa di regolazione	1
5R/5L	Maniglia sinistra e destra	1 paio
6	Tubo rotondo 59 mm	4
7	Cuscino a V	2
8	Cuscino per tibie	1
9	Bullone a brugola M12×85	2
10	Bullone a brugola M12×90	3
11	Bullone a brugola M12×20	2
12	Bullone a brugola M8×80	6
13	Bullone a brugola M8×70	2
14	Bullone a brugola M8×25	14
15	Rondella 12	12
16	Rondella 8	30
17	Dado autobloccante M12	5
18	Dado autobloccante M8	8

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

ATSARGUMO PRIEMONĖS

Įrenginys sukurtas atsižvelgiant į naudotojo saugumą. Tačiau, kaip ir naudojant bet kokią treniruočių įrangą, montuojant ir naudojant būtina laikytis ypatingo atsargumo. Prieš pradėdami montuoti ir prieš pirmą kartą naudodami romėnišką suolą, atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją. Ypatingą dėmesį atkreipkite į šias saugos taisykles:

1. Vaikus ir naminius gyvūnus visada laikykite atokiau nuo įrenginio. Nepalikite vaikų be priežiūros patalpoje, kurioje yra įrenginys.
2. Įrenginiu vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo.
3. Jei atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, krūtinės skausmas, dusulys, silpnumas, nugaros skausmas ar kiti nerimą keliantys simptomai, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
4. Įrenginį statykite ant švaraus, lygaus, stabilaus ir sauso paviršiaus. Nenaudokite įrenginio šalia vandens, drėgnose patalpose ar lauke, jeigu gaminys tam nėra skirtas.
5. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite įrenginio stabilumą ir ar tinkamai pritvirtinti visi varžtai, veržlės, kaiščiai, atramos, rankenos, ritinėliai ir reguliavimo elementai.
6. Nenaudokite įrenginio, jei jis yra pažeistas, nestabilus, nepilnos komplektacijos arba jei kuri nors dalis yra atsilaisvinusi, susidėvėjusi, įtrūkusi ar deformuota.
7. Neviršykite didžiausios leistinos įrenginio apkrovos – 350 kg. Ši vertė apima bendrą naudotojo masę ir bet kokią papildomą apkrovą, naudojamą treniruotės metu.
8. Prieš pradėdami pratimus įsitikinkite, kad visi reguliavimo elementai yra tinkamai nustatyti ir užfiksuoti.
9. Prieš lipdami ant įrenginio įsitikinkite, kad kojų atramos, pagalvėlės ir rankenos yra stabilios bei tinkamai pritvirtintos.
10. Lipdami ant įrenginio ir nulipdami nuo jo būkite atsargūs, kad neprarastumėte pusiausvyros ir nenukristumėte.
11. Pratimus atlikite lėtai ir kontroliuojamai. Neatlikite staigių judesių ar pernelyg didelio stuburo atlošimo.
12. Nesitreniruokite su papildoma apkrova, kurios negalite saugiai kontroliuoti.
13. Rankas, pirštus, pėdas, plaukus, laisvus drabužius ir kitas kūno dalis laikykite atokiau nuo reguliavimo taškų, vyrių ir judančių įrenginio dalių.
14. Treniruotės metu dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir sportinę avalynę. Nedėvėkite laisvų drabužių, diržų, šalikų ar kitų daiktų, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio.
15. Įrenginį naudokite tik pagal paskirtį ir laikydamiesi šiame vadove pateikto aprašymo.
16. Nelipkite ant pagalvėlių, rankenų ar kitų įrenginio dalių, kurios tam nėra skirtos. Nenaudokite įrenginio kaip kopėčių, platformos ar darbinės sėdynės.
17. Neatlikite šuolių, dinaminių pratimų ar judesių į šonus, kurie gali sukelti įrenginio stabilumo praradimą.
18. Asmenys su ribotais fiziniais gebėjimais, asmenys, kuriems reikalinga speciali priežiūra, asmenys, turintys nugaros ar kitų sveikatos problemų, įrenginiu turėtų naudotis tik prižiūrimi kvalifikuoto asmens arba pasikonsultavę su gydytoju.
19. Prieš pradėdami treniruotę atlikite apšilimo ir tempimo pratimus.
20. Savarankiškai nekeiskite įrenginio konstrukcijos. Naudokite tik gamintojo rekomenduojamas dalis ir priedus.
21. Įrenginys turi būti surinktas pagal montavimo instrukciją. Rekomenduojama, kad montavimą atliktų bent du asmenys.
22. Baigę montavimą ir prieš pirmą naudojimą patikrinkite, ar įrenginys surinktas teisingai ir ar visos jungtys priveržtos.
23. Įrenginio montavimas pateiktas iliustracijomis, kad naudotojui būtų lengviau teisingai surinkti gaminį ir būtų sumažinta klaidų, atsirandančių dėl kalbinių skirtumų, rizika.

NR.	PAVADINIMAS	KIEKIS
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Galinė atrama	1
3R/3L	Kairė ir dešinė reguliavimo plokštė	1 pora
4	Reguliavimo laikiklis	1
5R/5L	Kairė ir dešinė rankena	1 pora
6	Apvalus vamzdis 59 mm	4
7	V formos pagalvėlė	2
8	Blauzdų pagalvėlė	1
9	Imbusinis varžtas M12×85	2
10	Imbusinis varžtas M12×90	3
11	Imbusinis varžtas M12×20	2
12	Imbusinis varžtas M8×80	6
13	Imbusinis varžtas M8×70	2
14	Imbusinis varžtas M8×25	14
15	Poveržlė 12	12
16	Poveržlė 8	30
17	Fiksavimo veržlė M12	5
18	Fiksavimo veržlė M8	8

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Ierīce ir izstrādāta, ņemot vērā lietotāja drošību. Tomēr, tāpat kā lietojot jebkuru treniņu aprīkojumu, montāžas un lietošanas laikā jāievēro īpaša piesardzība. Pirms montāžas uzsākšanas un pirms romiešu sola pirmās lietošanas rūpīgi izlasiet visu lietošanas instrukciju. Īpašu uzmanību pievēršiet šādiem drošības noteikumiem:

1. Bērni un mājdzīvnieki vienmēr jātur prom no ierīces. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības telpā, kurā atrodas ierīce.
2. Ierīci vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
3. Ja rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs, elpas trūkums, vājums, muguras sāpes vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar ārstu.
4. Novietojiet ierīci uz tīras, līdzenas, stabilas un sausas virsmas. Nelietojiet ierīci ūdens tuvumā, mitrās telpās vai ārpus telpām, ja produkts tam nav paredzēts.
5. Pirms katras lietošanas pārbaudiet ierīces stabilitāti un visu skrūvju, uzgriežņu, tapu, balstu, rokturu, rullīšu un regulēšanas elementu pareizu nostiprinājumu.
6. Nelietojiet ierīci, ja tā ir bojāta, nestabila, nepilnīga vai ja kāda detaļa ir vaļīga, nodilusi, saplaisājusi vai deformēta.
7. Nepārsniedziet ierīces maksimāli pieļaujamo slodzi — 350 kg. Šī vērtība ietver lietotāja kopējo masu un jebkādu papildu slodzi, kas tiek izmantota vingrinājumu laikā.
8. Pirms vingrinājumu sākšanas pārliecinieties, ka visi regulēšanas elementi ir pareizi iestatīti un nofiksēti.
9. Pirms uzkāpšanas uz ierīces pārliecinieties, ka kāju balsti, spilveni un rokturi ir stabili un pareizi nostiprināti.
10. Uzkāpjot uz ierīces un nokāpjot no tās, ievērojiet piesardzību, lai nezaudētu līdzsvaru vai nenokristu.
11. Vingrinājumus veiciet lēni un kontrolēti. Neveiciet straujas kustības vai pārmērīgu mugurkaula atliekšanu.
12. Netrenējieties ar papildu slodzi, kuru nevarat droši kontrolēt.
13. Turiet rokas, pirkstus, pēdas, matus, vaļīgu apģērbu un citas ķermeņa daļas tālāk no regulēšanas punktiem, enģēm un ierīces kustīgajām daļām.
14. Treniņa laikā valkājiet piemērotu sporta apģērbu un sporta apavus. Nevalkājiet vaļīgu apģērbu, jostas, šalles vai citus priekšmetus, kas varētu aizķerties aiz ierīces.
15. Lietojiet ierīci tikai paredzētajam mērķim un saskaņā ar šajā instrukcijā sniegto aprakstu.
16. Nestāviet uz spilveniem, rokturiem vai citām ierīces daļām, kas nav paredzētas šim nolūkam. Nelietojiet ierīci kā kāpnes, platformu vai darba sēdekli.
17. Neveiciet lēcienus, dinamiskus vingrinājumus vai kustības uz sāniem, kas var izraisīt ierīces stabilitātes zudumu.
18. Personas ar ierobežotām fiziskām spējām, personas, kurām nepieciešama īpaša aprūpe, personas ar muguras problēmām vai citām veselības problēmām drīkst lietot ierīci tikai kvalificētas personas uzraudzībā vai pēc konsultēšanās ar ārstu.
19. Pirms treniņa sākšanas veiciet iesildīšanās un stiepšanās vingrinājumus.
20. Neveiciet patvaļīgas izmaiņas ierīces konstrukcijā. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās detaļas un piederumus.
21. Ierīce jāsamontē saskaņā ar montāžas instrukciju. Ieteicams, lai montāžu veiktu vismaz divas personas.
22. Pēc montāžas pabeigšanas un pirms pirmās lietošanas pārbaudiet, vai ierīce ir pareizi salikta un visi savienojumi ir pievilkti.
23. Ierīces montāža ir attēlota ilustrāciju veidā, lai palīdzētu lietotājam pareizi salikt produktu un samazinātu kļūdu risku, kas rodas valodu atšķirību dēļ.

NR.	NOSAUKUMS	DAUDZUMS
1	Galvenais rāmis	1
2	Aizmugurējā kāja	1
3R/3L	Kreisā un labā regulēšanas plāksne	1 pāris
4	Regulēšanas kronšteins	1
5R/5L	Kreisais un labais rokturis	1 pāris
6	Apļa caurule 59 mm	4
7	V formas spilvens	2
8	Apakšstilbu spilvens	1
9	Imbus skrūve M12×85	2
10	Imbus skrūve M12×90	3
11	Imbus skrūve M12×20	2
12	Imbus skrūve M8×80	6
13	Imbus skrūve M8×70	2
14	Imbus skrūve M8×25	14
15	Paplāksne 12	12
16	Paplāksne 8	30
17	Pašbloķējošs uzgrieznis M12	5
18	Pašbloķējošs uzgrieznis M8	8

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE**VOORZORGSMAATREGELEN**

Het toestel is ontworpen met het oog op de veiligheid van de gebruiker. Zoals bij elk trainingsapparaat moet echter bijzondere voorzichtigheid worden betracht tijdens de montage en het gebruik. Lees vóór aanvang van de montage en vóór het eerste gebruik van de Romeinse bank de volledige gebruikershandleiding zorgvuldig door. Besteed bijzondere aandacht aan de volgende veiligheidsregels:

1. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel. Laat kinderen niet zonder toezicht achter in de ruimte waar het toestel zich bevindt.
2. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
3. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst, kortademigheid, zwakte, rugpijn of andere verontrustende symptomen.
4. Plaats het toestel op een schoon, vlak, stabiel en droog oppervlak. Gebruik het toestel niet in de buurt van water, in vochtige ruimtes of buitenshuis, tenzij het product daarvoor bestemd is.
5. Controleer vóór elk gebruik de stabiliteit van het toestel en de correcte bevestiging van alle schroeven, moeren, pennen, steunen, handgrepen, rollen en verstelbare onderdelen.
6. Gebruik het toestel niet als het beschadigd, instabiel of onvolledig is, of als een onderdeel los, versleten, gebarsten of vervormd is.
7. Overschrijd de maximaal toegestane belasting van het toestel van 350 kg niet. Deze waarde omvat het totale gewicht van de gebruiker en eventuele extra belasting die tijdens de training wordt gebruikt.
8. Controleer vóór het begin van de training of alle verstelbare onderdelen correct zijn ingesteld en vergrendeld.
9. Controleer voordat u op het toestel stapt of de beensteunen, kussens en handgrepen stabiel zijn en correct zijn bevestigd.
10. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel om evenwichtsverlies of vallen te voorkomen.
11. Voer de oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Maak geen plotselinge bewegingen en vermijd overmatige overstrekking van de wervelkolom.
12. Train niet met een extra belasting die u niet veilig kunt beheersen.
13. Houd handen, vingers, voeten, haar, losse kleding en andere lichaamsdelen uit de buurt van verstelpunten, scharnieren en bewegende onderdelen van het toestel.
14. Draag tijdens het trainen geschikte sportkleding en sportschoenen. Draag geen losse kleding, riemen, sjaals of andere voorwerpen die aan het toestel kunnen blijven haken.
15. Gebruik het toestel uitsluitend voor het beoogde doel en volgens de beschrijving in deze handleiding.
16. Ga niet staan op kussens, handgrepen of andere onderdelen van het toestel die daarvoor niet bedoeld zijn. Gebruik het toestel niet als ladder, platform of werkzitplaats.
17. Voer geen sprongen, dynamische oefeningen of zijwaartse bewegingen uit die kunnen leiden tot verlies van stabiliteit van het toestel.
18. Personen met beperkte fysieke mogelijkheden, personen die bijzondere zorg nodig hebben, personen met rugklachten of andere gezondheidsproblemen mogen het toestel alleen gebruiken onder toezicht van een gekwalificeerd persoon of na overleg met een arts.
19. Voer vóór het begin van de training een warming-up en rekoefeningen uit.
20. Breng zelf geen wijzigingen aan in de constructie van het toestel. Gebruik uitsluitend onderdelen en accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
21. Het toestel moet worden gemonteerd volgens de montagehandleiding. Het wordt aanbevolen de montage door ten minste twee personen te laten uitvoeren.
22. Controleer na voltooiing van de montage en vóór het eerste gebruik of het toestel correct is gemonteerd en of alle verbindingen goed zijn vastgedraaid.
23. De montage van het toestel wordt weergegeven met illustraties om de gebruiker te helpen het product correct te monteren en het risico op fouten door taalverschillen te minimaliseren.

NR.	NAAM	AANTAL
1	Hoofdframe	1
2	Achterste voet	1
3R/3L	Linker en rechter verstelplaat	1 paar
4	Verstelbeugel	1
5R/5L	Linker en rechter handgreep	1 paar
6	Ronde buis 59 mm	4
7	V-vormig kussen	2
8	Scheenbeenkussen	1
9	Inbusbout M12×85	2
10	Inbusbout M12×90	3
11	Inbusbout M12×20	2
12	Inbusbout M8×80	6
13	Inbusbout M8×70	2
14	Inbusbout M8×25	14
15	Ring 12	12
16	Ring 8	30
17	Borgmoer M12	5
18	Borgmoer M8	8

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES

O equipamento foi concebido tendo em conta a segurança do utilizador. No entanto, como acontece com qualquer equipamento de treino, deve ter-se especial cuidado durante a montagem e a utilização. Antes de iniciar a montagem e antes da primeira utilização do banco romano, leia atentamente todo o manual de instruções. Preste especial atenção às seguintes regras de segurança:

1. Mantenha sempre crianças e animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão na divisão onde o equipamento se encontra.
2. O equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
3. Em caso de tonturas, náuseas, dor no peito, falta de ar, fraqueza, dores nas costas ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o exercício e consulte um médico.
4. Coloque o equipamento sobre uma superfície limpa, nivelada, estável e seca. Não utilize o equipamento perto de água, em locais húmidos ou no exterior, salvo se o produto se destinar a esse fim.
5. Antes de cada utilização, verifique a estabilidade do equipamento e a correta fixação de todos os parafusos, porcas, pinos, apoios, pegas, rolos e elementos de regulação.
6. Não utilize o equipamento se estiver danificado, instável, incompleto ou se qualquer elemento estiver solto, gasto, rachado ou deformado.
7. Não exceda a carga máxima admissível do equipamento, que é de 350 kg. Este valor inclui o peso total do utilizador e qualquer carga adicional utilizada durante o exercício.
8. Antes de iniciar o exercício, certifique-se de que todos os elementos de regulação estão corretamente ajustados e bloqueados.
9. Antes de subir para o equipamento, certifique-se de que os apoios das pernas, as almofadas e as pegas estão estáveis e corretamente fixados.
10. Tenha cuidado ao subir para o equipamento e ao descer dele para evitar perda de equilíbrio ou queda.
11. Realize os exercícios lentamente e de forma controlada. Não faça movimentos bruscos nem hiperextensões excessivas da coluna.
12. Não treine com uma carga adicional que não consiga controlar em segurança.
13. Mantenha as mãos, dedos, pés, cabelo, roupa larga e outras partes do corpo afastados dos pontos de regulação, dobradiças e partes móveis do equipamento.
14. Durante o exercício, use roupa desportiva adequada e calçado desportivo. Não use roupa larga, cintos, cachecóis ou outros elementos que possam ficar presos no equipamento.
15. Utilize o equipamento exclusivamente para o fim a que se destina e de acordo com a descrição incluída neste manual.
16. Não suba para cima das almofadas, pegas ou outras partes do equipamento que não se destinem a esse fim. Não utilize o equipamento como escada, plataforma ou assento de trabalho.
17. Não realize saltos, exercícios dinâmicos ou movimentos laterais que possam provocar a perda de estabilidade do equipamento.
18. Pessoas com capacidades físicas reduzidas, pessoas que necessitem de cuidados especiais, pessoas com problemas nas costas ou outros problemas de saúde devem utilizar o equipamento apenas sob supervisão de uma pessoa qualificada ou após consulta médica.
19. Antes de iniciar o exercício, faça exercícios de aquecimento e alongamento.
20. Não efetue modificações por conta própria na estrutura do equipamento. Utilize apenas peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
21. O equipamento deve ser montado de acordo com as instruções de montagem. Recomenda-se que a montagem seja realizada por pelo menos duas pessoas.
22. Após a conclusão da montagem e antes da primeira utilização, verifique se o equipamento foi corretamente montado e se todas as ligações estão apertadas.
23. A montagem do equipamento é apresentada sob a forma de ilustrações para ajudar o utilizador a montar corretamente o produto e minimizar o risco de erros resultantes de diferenças linguísticas.

N.º	NOME	QUANTIDADE
1	Estrutura principal	1
2	Pé traseiro	1
3R/3L	Placa de regulação esquerda e direita	1 par
4	Suporte de regulação	1
5R/5L	Pega esquerda e direita	1 par
6	Tubo redondo 59 mm	4
7	Almofada em V	2
8	Almofada para canelas	1
9	Parafuso Allen M12×85	2
10	Parafuso Allen M12×90	3
11	Parafuso Allen M12×20	2
12	Parafuso Allen M8×80	6
13	Parafuso Allen M8×70	2
14	Parafuso Allen M8×25	14
15	Anilha 12	12
16	Anilha 8	30
17	Porca de segurança M12	5
18	Porca de segurança M8	8

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA**MĂSURI DE PRECAUȚIE**

Echipamentul a fost proiectat ținând cont de siguranța utilizatorului. Totuși, ca în cazul oricărui echipament de antrenament, trebuie acordată o atenție deosebită în timpul montării și utilizării. Înainte de începerea montării și înainte de prima utilizare a băncii romane, citiți cu atenție întregul manual de utilizare. Acordați o atenție deosebită următoarelor reguli de siguranță:

1. Țineți întotdeauna copiii și animalele de companie departe de echipament. Nu lăsați copiii nesupravegheați în încăperea în care se află echipamentul.
2. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană odată.
3. În caz de amețeală, greață, durere în piept, dificultăți de respirație, slăbiciune, dureri de spate sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat exercițiul și consultați un medic.
4. Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană, stabilă și uscată. Nu utilizați echipamentul în apropierea apei, în încăperi umede sau în exterior, dacă produsul nu este destinat acestui scop.
5. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea echipamentului și fixarea corectă a tuturor șuruburilor, piulițelor, bolțurilor, suporturilor, mânerelor, rolelor și elementelor de reglare.
6. Nu utilizați echipamentul dacă este deteriorat, instabil, incomplet sau dacă orice element este slăbit, uzat, crăpat sau deformat.
7. Nu depășiți sarcina maximă admisă a echipamentului, care este de 350 kg. Această valoare include greutatea totală a utilizatorului și orice sarcină suplimentară utilizată în timpul exercițiilor.
8. Înainte de începerea exercițiilor, asigurați-vă că toate elementele de reglare sunt setate corect și blocate.
9. Înainte de a urca pe echipament, asigurați-vă că suporturile pentru picioare, pernele și mânerele sunt stabile și fixate corect.
10. Aveți grijă la urcarea pe echipament și la coborârea de pe acesta pentru a evita pierderea echilibrului sau căderea.
11. Efectuați exercițiile lent și controlat. Nu efectuați mișcări bruște sau hiperextensii excesive ale coloanei vertebrale.
12. Nu vă antrenați cu o sarcină suplimentară pe care nu o puteți controla în siguranță.
13. Țineți mâinile, degetele, picioarele, părul, articolele de îmbrăcăminte largi și alte părți ale corpului departe de punctele de reglare, balamale și piesele mobile ale echipamentului.
14. În timpul exercițiilor, purtați îmbrăcăminte sport adecvată și încălțăminte sport. Nu purtați haine largi, curele, eșarfe sau alte articole care s-ar putea agăța de echipament.
15. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale și în conformitate cu descrierea inclusă în prezentul manual.
16. Nu stați în picioare pe perne, mâner sau pe alte părți ale echipamentului care nu sunt destinate acestui scop. Nu utilizați echipamentul ca scară, platformă sau scaun de lucru.
17. Nu efectuați sărituri, exerciții dinamice sau mișcări laterale care pot provoca pierderea stabilității echipamentului.
18. Persoanele cu capacități fizice reduse, persoanele care necesită îngrijire specială, persoanele cu probleme de spate sau alte probleme de sănătate trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unei persoane calificate sau după consultarea unui medic.
19. Înainte de începerea antrenamentului, efectuați exerciții de încălzire și întindere.
20. Nu efectuați modificări independente ale construcției echipamentului. Utilizați numai piese și accesorii recomandate de producător.
21. Echipamentul trebuie montat conform instrucțiunilor de montaj. Se recomandă ca montajul să fie efectuat de cel puțin două persoane.
22. După finalizarea montajului și înainte de prima utilizare, verificați dacă echipamentul a fost asamblat corect și dacă toate îmbinările sunt strânse.
23. Montajul echipamentului este prezentat sub formă de ilustrații pentru a ajuta utilizatorul să assembleze corect produsul și pentru a minimiza riscul de erori cauzate de diferențele lingvistice.

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
1	Cadru principal	1
2	Picior posterior	1
3R/3L	Placă de reglare stângă și dreaptă	1 pereche
4	Suport de reglare	1
5R/5L	Mâner stâng și drept	1 pereche
6	Tub rotund 59 mm	4
7	Pernă în formă de V	2
8	Pernă pentru tibii	1
9	Șurub imbus M12×85	2
10	Șurub imbus M12×90	3
11	Șurub imbus M12×20	2
12	Șurub imbus M8×80	6
13	Șurub imbus M8×70	2
14	Șurub imbus M8×25	14
15	Șaibă 12	12
16	Șaibă 8	30
17	Piuliță autoblocantă M12	5
18	Piuliță autoblocantă M8	8

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE**BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA**

Zariadenie bolo navrhnuté s ohľadom na bezpečnosť používateľa. Rovnako ako pri každom tréningovom zariadení je však pri montáži a používaní potrebné zachovávať osobitnú opatrnosť. Pred začatím montáže a pred prvým použitím rímskej lavičky si dôkladne prečítajte celý návod na použitie. Osobitnú pozornosť venujte nasledujúcim bezpečnostným pravidlám:

1. Deti a domáce zvieratá vždy držte mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, v ktorej sa zariadenie nachádza.
2. Zariadenie môže používať vždy iba jedna osoba.
3. V prípade závratov, nevoľnosti, bolesti na hrudníku, dýchavičnosti, slabosti, bolesti chrbta alebo iných znepokojujúcich príznakov okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
4. Zariadenie umiestnite na čistý, rovný, stabilný a suchý povrch. Nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody, vo vlhkých priestoroch ani vonku, pokiaľ výrobok nie je na takéto použitie určený.
5. Pred každým použitím skontrolujte stabilitu zariadenia a správne upevnenie všetkých skrutiek, matíc, čapov, podpier, rukovätí, valčekov a nastavovacích prvkov.
6. Nepoužívajte zariadenie, ak je poškodené, nestabilné, nekompletné alebo ak je ktorýkoľvek prvok uvoľnený, opotrebovaný, prasknutý alebo zdeformovaný.
7. Neprekračujte maximálne prípustné zaťaženie zariadenia, ktoré je 350 kg. Táto hodnota zahŕňa celkovú hmotnosť používateľa a prípadné dodatočné zaťaženie používané počas cvičenia.
8. Pred začatím cvičenia sa uistite, že všetky nastavovacie prvky sú správne nastavené a zaistené.
9. Pred nastúpením na zariadenie sa uistite, že opierky nôh, čalúnenie a rukoväte sú stabilné a správne upevnené.
10. Pri nastupovaní na zariadenie a zostupovaní z neho buďte opatrní, aby ste predišli strate rovnováhy alebo pádu.
11. Cvičenia vykonávajte pomaly a kontrolovane. Nevykonávajte prudké pohyby ani nadmerné záklony chrbtice.
12. Necvičte s dodatočným zaťažením, ktoré nedokážete bezpečne kontrolovať.
13. Držte ruky, prsty, chodidlá, vlasy, voľné časti odevu a iné časti tela mimo nastavovacích bodov, pántov a pohyblivých častí zariadenia.
14. Počas cvičenia noste vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Nenoste voľné oblečenie, opasky, šály ani iné predmety, ktoré by sa mohli zachytiť o zariadenie.
15. Zariadenie používajte výlučne na určený účel a v súlade s opisom uvedeným v tomto návode.
16. Nestúpajte na čalúnenie, rukoväte ani iné časti zariadenia, ktoré na to nie sú určené. Nepoužívajte zariadenie ako rebrík, plošinu ani pracovné sedadlo.
17. Nevykonávajte skoky, dynamické cvičenia ani bočné pohyby, ktoré by mohli spôsobiť stratu stability zariadenia.
18. Osoby so zníženou fyzickou schopnosťou, osoby vyžadujúce osobitnú starostlivosť, osoby s problémami s chrbtom alebo inými zdravotnými problémami by mali zariadenie používať iba pod dohľadom kvalifikovanej osoby alebo po konzultácii s lekárom.
19. Pred začatím cvičenia vykonajte rozcvičku a strečingové cvičenia.
20. Nevykonávajte svojvoľné úpravy konštrukcie zariadenia. Používajte iba diely a príslušenstvo odporúčané výrobcom.
21. Zariadenie musí byť zmontované podľa montážneho návodu. Odporúča sa, aby montáž vykonávali aspoň dve osoby.
22. Po dokončení montáže a pred prvým použitím skontrolujte, či je zariadenie správne zmontované a či sú všetky spoje dotiahnuté.
23. Montáž zariadenia je znázornená formou ilustrácií, aby používateľovi uľahčila správne zloženie výrobku a minimalizovala riziko chýb spôsobených jazykovými rozdielmi.

Č.	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Zadná noha	1
3R/3L	Ľavá a pravá nastavovacia doska	1 pár
4	Nastavovací držiak	1
5R/5L	Ľavá a pravá rukoväť	1 pár
6	Okrúhla rúrka 59 mm	4
7	Čalúnenie v tvare V	2
8	Čalúnenie na holene	1
9	Imbusová skrutka M12×85	2
10	Imbusová skrutka M12×90	3
11	Imbusová skrutka M12×20	2
12	Imbusová skrutka M8×80	6
13	Imbusová skrutka M8×70	2
14	Imbusová skrutka M8×25	14
15	Podložka 12	12
16	Podložka 8	30
17	Poistná matica M12	5
18	Poistná matica M8	8

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

PREVIDNOSTNI UKREPI

Naprava je zasnovana z upoštevanjem varnosti uporabnika. Vendar je, tako kot pri vsaki vadbeni opremi, med montažo in uporabo potrebna posebna previdnost. Pred začetkom montaže in pred prvo uporabo rimske klopi natančno preberite celotna navodila za uporabo. Posebno pozornost namenite naslednjim varnostnim pravilom:

- Otroci in hišni ljubljenci naj bodo vedno stran od naprave. Otroku ne puščajte brez nadzora v prostoru, kjer se naprava nahaja.
- Napravo lahko hkrati uporablja samo ena oseba.
- V primeru omotice, slabosti, bolečine v prsih, zasoplosti, šibkosti, bolečine v hrbtu ali drugih zaskrbljujočih simptomov takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Napravo postavite na čisto, ravno, stabilno in suho površino. Naprave ne uporabljajte v bližini vode, v vlažnih prostorih ali na prostem, če izdelek ni namenjen takšni uporabi.
- Pred vsako uporabo preverite stabilnost naprave ter pravilno pritrditev vseh vijakov, matic, zatičev, opor, ročajev, valjev in nastavitvenih elementov.
- Naprave ne uporabljajte, če je poškodovana, nestabilna, nepopolna ali če je kateri koli element zrahljan, obrabljen, počen ali deformiran.
- Ne prekoračite največje dovoljene obremenitve naprave, ki znaša 350 kg. Ta vrednost vključuje skupno maso uporabnika in morebitno dodatno obremenitev, uporabljeno med vadbo.
- Pred začetkom vadbe se prepričajte, da so vsi nastavitveni elementi pravilno nastavljeni in zaklenjeni.
- Preden stopite na napravo, se prepričajte, da so opore za noge, blazine in ročaji stabilni ter pravilno pritrjeni.
- Pri vstopanju na napravo in sestopanju z nje bodite previdni, da se izognete izgubi ravnotežja ali padcu.
- Vaje izvajajte počasi in nadzorovano. Ne izvajajte sunkovitih gibov ali pretiranega iztegovanja hrbtenice.
- Ne vadite z dodatno obremenitvijo, ki je ne morete varno nadzorovati.
- Roke, prste, stopala, lase, ohlapna oblačila in druge dele telesa držite stran od nastavitvenih točk, tečajev in gibljivih delov naprave.
- Med vadbo nosite primerna športna oblačila in športno obutev. Ne nosite ohlapnih oblačil, pasov, šalov ali drugih predmetov, ki bi se lahko zataknili za napravo.
- Napravo uporabljajte izključno za predvideni namen in v skladu z opisom v teh navodilih.
- Ne stopajte na blazine, ročaje ali druge dele naprave, ki niso namenjeni temu. Naprave ne uporabljajte kot lestve, podesta ali delovnega sedeža.
- Ne izvajajte skokov, dinamičnih vaj ali bočnih gibov, ki bi lahko povzročili izgubo stabilnosti naprave.
- Osebe z zmanjšanimi telesnimi sposobnostmi, osebe, ki potrebujejo posebno oskrbo, osebe s težavami s hrbtom ali drugimi zdravstvenimi težavami naj napravo uporabljajo samo pod nadzorom usposobljene osebe ali po posvetu z zdravnikom.
- Pred začetkom vadbe izvedite ogrevalne in raztezne vaje.
- Ne izvajajte samostojnih sprememb konstrukcije naprave. Uporabljajte samo dele in dodatke, ki jih priporoča proizvajalec.
- Napravo je treba sestaviti v skladu z navodili za montažo. Priporočljivo je, da montažo izvedeta vsaj dve osebi.
- Po končani montaži in pred prvo uporabo preverite, ali je naprava pravilno sestavljena in ali so vsi spoji zategnjeni.
- Montaža naprave je prikazana v obliki ilustracij, da uporabniku olajša pravilno sestavljanje izdelka in zmanjša tveganje napak zaradi jezikovnih razlik.

ŠT.	NAZIV	KOLIČINA
1	Glavni okvir	1
2	Zadnja noga	1
3R/3L	Leva in desna nastavitvena plošča	1 par
4	Nastavitveni nosilec	1
5R/5L	Levi in desni ročaj	1 par
6	Okrogla cev 59 mm	4
7	Blazina v obliki črke V	2
8	Blazina za goleni	1
9	Imbus vijak M12×85	2
10	Imbus vijak M12×90	3
11	Imbus vijak M12×20	2
12	Imbus vijak M8×80	6
13	Imbus vijak M8×70	2
14	Imbus vijak M8×25	14
15	Podložka 12	12
16	Podložka 8	30
17	Varovalna matica M12	5
18	Varovalna matica M8	8

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Utrustningen har utformats med hänsyn till användarens säkerhet. Som med all träningsutrustning ska dock särskild försiktighet iaktas vid montering och användning. Läs noggrant igenom hela bruksanvisningen innan monteringen påbörjas och innan den romerska bänken används för första gången. Var särskilt uppmärksam på följande säkerhetsregler:

1. Barn och husdjur ska alltid hållas borta från utrustningen. Lämna inte barn utan tillsyn i det rum där utrustningen finns.
2. Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
3. Vid yrsel, illamående, bröstsmärta, andnöd, svaghet, ryggsmärta eller andra oroande symtom ska träningen omedelbart avbrytas och läkare kontaktas.
4. Placera utrustningen på en ren, jämn, stabil och torr yta. Använd inte utrustningen nära vatten, i fuktiga utrymmen eller utomhus, om produkten inte är avsedd för detta.
5. Kontrollera före varje användning utrustningens stabilitet och att alla skruvar, muttrar, sprintar, stöd, handtag, rullar och justeringselement är korrekt fastsatta.
6. Använd inte utrustningen om den är skadad, instabil, ofullständig eller om någon del är lös, sliten, sprucken eller deformationerad.
7. Överskrid inte utrustningens högsta tillåtna belastning på 350 kg. Detta värde omfattar användarens totala vikt samt eventuell extra belastning som används under träningen.
8. Innan träningen påbörjas, kontrollera att alla justeringselement är korrekt inställda och låsta.
9. Innan du kliver upp på utrustningen, kontrollera att benstöden, dynorna och handtagen är stabila och korrekt fastsatta.
10. Var försiktig när du kliver upp på och ned från utrustningen för att undvika att tappa balansen eller falla.
11. Utför övningarna långsamt och kontrollerat. Undvik plötsliga rörelser och överdriven översträckning av ryggraden.
12. Träna inte med extra belastning som du inte kan kontrollera på ett säkert sätt.
13. Håll händer, fingrar, fötter, hår, löst sittande kläder och andra kroppsdelar borta från justeringspunkter, gångjärn och rörliga delar av utrustningen.
14. Använd lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen. Använd inte löst sittande kläder, bälten, halsdukar eller andra föremål som kan fastna i utrustningen.
15. Använd utrustningen endast för avsett ändamål och i enlighet med beskrivningen i denna bruksanvisning.
16. Stå inte på dynor, handtag eller andra delar av utrustningen som inte är avsedda för detta. Använd inte utrustningen som stege, plattform eller arbetsstol.
17. Utför inte hopp, dynamiska övningar eller rörelser i sidled som kan leda till att utrustningen förlorar stabiliteten.
18. Personer med nedsatt fysisk förmåga, personer som kräver särskild omsorg, personer med ryggsproblem eller andra hälsoproblem bör endast använda utrustningen under uppsikt av en kvalificerad person eller efter samråd med läkare.
19. Utför uppvärmnings- och stretchövningar innan träningen påbörjas.
20. Gör inga egna ändringar i utrustningens konstruktion. Använd endast delar och tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
21. Utrustningen ska monteras enligt monteringsanvisningen. Det rekommenderas att monteringen utförs av minst två personer.
22. Efter avslutad montering och före första användning ska det kontrolleras att utrustningen är korrekt monterad och att alla förbindelser är åtdragna.
23. Monteringen av utrustningen visas i form av illustrationer för att hjälpa användaren att montera produkten korrekt och minimera risken för fel som beror på språkskillnader.

NR	NAMN	ANTAL
1	Huvudram	1
2	Bakre fot	1
3R/3L	Vänster och höger justeringsplatta	1 par
4	Justeringsfäste	1
5R/5L	Vänster och höger handtag	1 par
6	Runt rör 59 mm	4
7	V-formad dyna	2
8	Skenbensdyna	1
9	Insexskruv M12×85	2
10	Insexskruv M12×90	3
11	Insexskruv M12×20	2
12	Insexskruv M8×80	6
13	Insexskruv M8×70	2
14	Insexskruv M8×25	14
15	Bricka 12	12
16	Bricka 8	30
17	Låsmutter M12	5
18	Låsmutter M8	8

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ**ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ**

Обладнання розроблено з урахуванням безпеки користувача. Однак, як і під час використання будь-якого тренувального обладнання, під час складання та експлуатації слід дотримуватися особливої обережності. Перед початком складання та перед першим використанням римської лави уважно прочитайте всю інструкцію з експлуатації. Особливу увагу зверніть на такі правила безпеки:

1. Завжди тримайте дітей і домашніх тварин подалі від обладнання. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться обладнання.
2. Обладнанням може користуватися лише одна особа одночасно.
3. У разі запаморочення, нудоти, болю в грудях, задишки, слабкості, болю в спині або інших тривожних симптомів негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
4. Розміщуйте обладнання на чистій, рівній, стійкій і сухій поверхні. Не використовуйте обладнання поблизу води, у вологих приміщеннях або на відкритому повітрі, якщо виріб не призначений для цього.
5. Перед кожним використанням перевіряйте стійкість обладнання та правильність кріплення всіх гвинтів, гайок, штифтів, опор, ручок, роликів і регулювальних елементів.
6. Не використовуйте обладнання, якщо воно пошкоджене, нестійке, некомплектне або якщо будь-який елемент ослаблений, зношений, тріснутий чи деформований.
7. Не перевищуйте максимально допустиме навантаження обладнання, що становить 350 кг. Це значення включає загальну масу користувача та будь-яке додаткове навантаження, що використовується під час вправ.
8. Перед початком вправ переконайтеся, що всі регулювальні елементи правильно встановлені та зафіксовані.
9. Перед тим як стати на обладнання, переконайтеся, що опори для ніг, подушки та ручки є стійкими й належним чином закріплені.
10. Будьте обережні під час підйому на обладнання та сходження з нього, щоб уникнути втрати рівноваги або падіння.
11. Виконуйте вправи повільно та контрольовано. Не виконуйте різких рухів або надмірного розгинання хребта.
12. Не тренуйтеся з додатковим навантаженням, яке ви не можете безпечно контролювати.
13. Тримайте руки, пальці, стопи, волосся, вільні елементи одягу та інші частини тіла подалі від точок регулювання, шарнірів і рухомих частин обладнання.
14. Під час тренування носіть відповідний спортивний одяг і спортивне взуття. Не носіть вільний одяг, реміні, шарфи або інші предмети, які можуть зачепитися за обладнання.
15. Використовуйте обладнання лише за призначенням і відповідно до опису, наведеного в цій інструкції.
16. Не ставайте на подушки, ручки або інші частини обладнання, які не призначені для цього. Не використовуйте обладнання як драбину, платформу або робоче сидіння.
17. Не виконуйте стрибків, динамічних вправ або бокових рухів, які можуть призвести до втрати стійкості обладнання.
18. Особи з обмеженими фізичними можливостями, особи, які потребують особливого догляду, особи з проблемами зі спиною або іншими проблемами зі здоров'ям повинні користуватися обладнанням лише під наглядом кваліфікованої особи або після консультації з лікарем.
19. Перед початком тренування виконайте розминку та вправи на розтягування.
20. Не вносьте самостійних змін у конструкцію обладнання. Використовуйте лише деталі та аксесуари, рекомендовані виробником.
21. Обладнання слід складати відповідно до інструкції зі складання. Рекомендується, щоб складання виконували щонайменше дві особи.
22. Після завершення складання та перед першим використанням перевірте правильність складання обладнання та затягнення всіх з'єднань.
23. Складання обладнання представлено у вигляді ілюстрацій, щоб допомогти користувачеві правильно зібрати виріб і мінімізувати ризик помилок, спричинених мовними відмінностями.

№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама	1
2	Задня опора	1
3R/3L	Ліва та права регулювальна пластина	1 пара
4	Регулювальний кронштейн	1
5R/5L	Ліва та права ручка	1 пара
6	Кругла труба 59 мм	4
7	V-подібна подушка	2
8	Подушка для гомілок	1
9	Болт із внутрішнім шестигранником M12×85	2
10	Болт із внутрішнім шестигранником M12×90	3
11	Болт із внутрішнім шестигранником M12×20	2
12	Болт із внутрішнім шестигранником M8×80	6
13	Болт із внутрішнім шестигранником M8×70	2
14	Болт із внутрішнім шестигранником M8×25	14
15	Шайба 12	12
16	Шайба 8	30
17	Самоконтрильна гайка M12	5
18	Самоконтрильна гайка M8	8



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl