

# Sport-Thieme Trainingsbank „klappbar“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



**Abb. 1:** Sport-Thieme Trainingsbank "klappbar"

## Produktbeschreibung

### Verwendungszweck:

Dieses Produkt ist nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch zu verwenden. Missbrauch jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

Die Sport-Thieme Trainingsbank "klappbar" eignet sich ideal für kleine Fitnessräume. Dank ihrer kompakten Maße ist sie ein echtes Raumwunder.

**Maße:** 148 x 50 x 54 cm (LxBxH)

**Gewicht:** 30 kg

**Maximale Belastbarkeit:** 250 kg





### Achtung!

- Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet!
- Den Artikel nicht überlasten oder beklettern!
- Bei unsachgemäßer Handhabung besteht Kippgefahr!
- Scharfe Kanten können die Oberfläche beschädigen!
- Das Gerät vor Feuchtigkeit schützen!
- Nur für den Innenbereich geeignet!
- Lagern Sie das Produkt am besten in einem abgeschlossenen Raum mit einer Temperatur von mindestens 15 °C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 65 %!

### Modifikation von Produkten:

Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

## Montage

**Benötigte Werkzeuge:** Bohrmaschine, Schraubenschlüssel

**Benötigte Personenzahl:** 1

**Benötigte Zeit:** 45 min

### Wand/Deckenmontage:

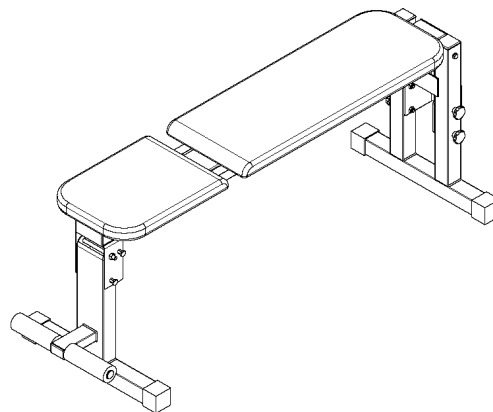
Bevor Sie den Artikel montieren, sollten Sie die Wand prüfen, an der er befestigt werden soll. Es sollte eine massive tragende Wand sein (Vollziegel, Kalksandstein, Stahlbeton oder Holzbalken), welche die geforderten Zugkräfte der Befestigungselemente sicher aufnehmen kann. Achten Sie darauf, keine statisch tragenden Gebäudeteile anzubohren. Wenn Sie sich nicht sicher sind, dass die Wand die Kräfte aufnimmt, konsultieren Sie bitte einen Statiker.

### Befestigungsmaterial:

Verwenden Sie je nach Beschaffenheit Ihrer Wand/Decke entsprechendes Befestigungsmaterial. Dieses sollte eine Zuglast von mindestens 1 kN aufnehmen können.

**Befestigungsmaterial nicht im Lieferumfang enthalten!**

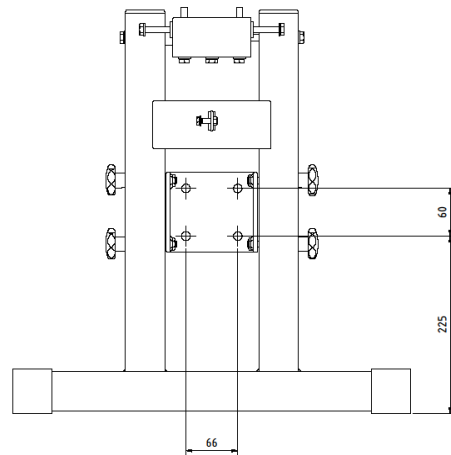
### Montageschritt 1



**Abb. 2:** Ausgangsposition Trainingsbank

- Klappen Sie mithilfe der Rastbolzen das vordere Standbein 90° aus (s. Abb. 2)
- Anschließend winkeln Sie das hintere Standbein 90° an. Damit sich das hintere Standbein klappen lässt, müssen Sie den Flachtaster an der Unterseite der Trainingsbank gedrückt halten.

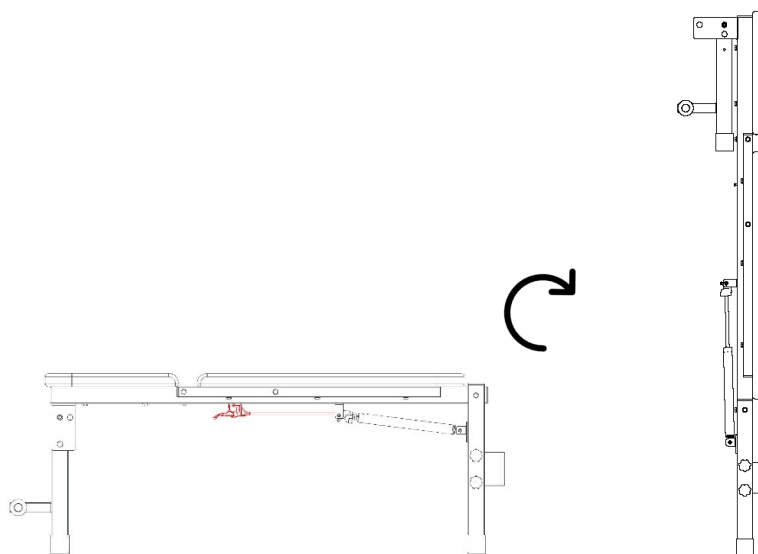
### Montageschritt



**Abb. 3:** Wandmontage

- Nun beginnen Sie mit der Wandmontage.
- Hierzu schieben sie die stehende Bank an die Wand heran und markieren die vier Bohrlöcher an der Wand (s. Abb. 3)
- Anschließend bohren Sie die Löcher gemäß Ihrem Befestigungsmaterial vor und verschrauben anschließend die Bank an der Wand

### Montageschritt 3



- Sie können die Bank nach dem Training platzsparend an die Wand klappen
- Hierzu halten Sie den Flachtaster an der Unterseite der Bank gedrückt und klappen die Bank um 90° nach oben
- Abschließend können Sie das vordere Standbein mithilfe der Rastbolzen anklappen

## Wartungshinweise und Pflege / Zusatzinformationen

### Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle:

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz.
- Überprüfen Sie den Zustand der Polsterung, denn durch die Nutzung können Gebrauchsspuren entstehen.
- Überprüfen Sie den Zustand der Gummi-Kappen, denn durch die Nutzung können diese verschleifen und nicht mehr den gewünschten Zweck erfüllen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihr Sport-Thieme Team**

# Sport-Thieme "folding" training bench

## Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

To ensure maximum enjoyment and safety with this product, please read these instructions carefully before use.

Keep the instructions in a safe place. Please do not hesitate to contact us if you have any questions or requests.



Fig. 1: Sport-Thieme "folding" training bench

## Product description

### Intended use:

This product is only to be used for its intended purpose. Misuse of any kind will impair safety and invalidate the warranty! The Sport-Thieme "folding" training bench is ideal for small fitness rooms. Thanks to its compact dimensions, it is a real space saver.

**Dimensions:** 148 x 50 x 54 cm (LxWxH)

**Weight:** 30 kg

**Maximum load capacity:** 250 kg





### Attention!

- Not suitable for children under 3 years!
- Do not overload or climb on this item!
- There is a risk this item will tip over if handled incorrectly!
- Sharp edges can damage the surface!
- Protect this item from moisture!
- Suitable for indoor use only!
- It is best to store the product in a closed room with a temperature of at least 15°C and a maximum humidity of 65%!

### Product modification:

Modifications of any kind will impair safety and invalidate the warranty!

## Assembly

**Tools required:** Drill, spanner

**Number of people required:** 1

**Time required:** 5 min

### Wall/ceiling mounting:

Before mounting the item, you should check the wall to which it is to be attached. It should be a solid load-bearing wall (solid brick, sand-lime brick, reinforced concrete or wooden beams) that can safely absorb the required tensile forces of the fixings. Take care not to drill into any structurally load-bearing parts of the building.

If you are not sure whether the wall can withstand the forces, please consult a structural engineer.

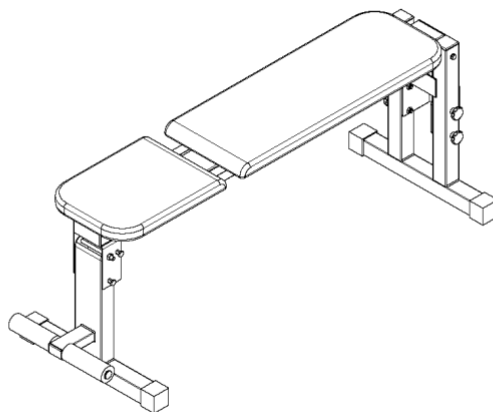
### Fixings:

Use the appropriate fixings for the type of wall/ceiling.

They should be able to absorb a tensile load of at least 2.5 kN.

**Fixings are not included in the scope of delivery!**

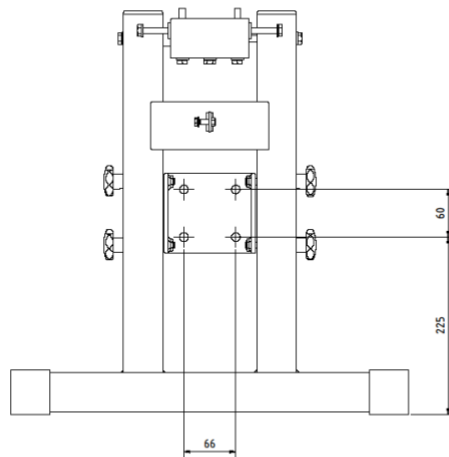
### Assembly step 1



**Fig. 2:** Training bench starting position

- Fold the front leg out 90° using the locking pins (see Fig. 2)
- Then fold the rear leg in 90°. To fold the rear leg, press and hold the flat button on the underside of the training bench.

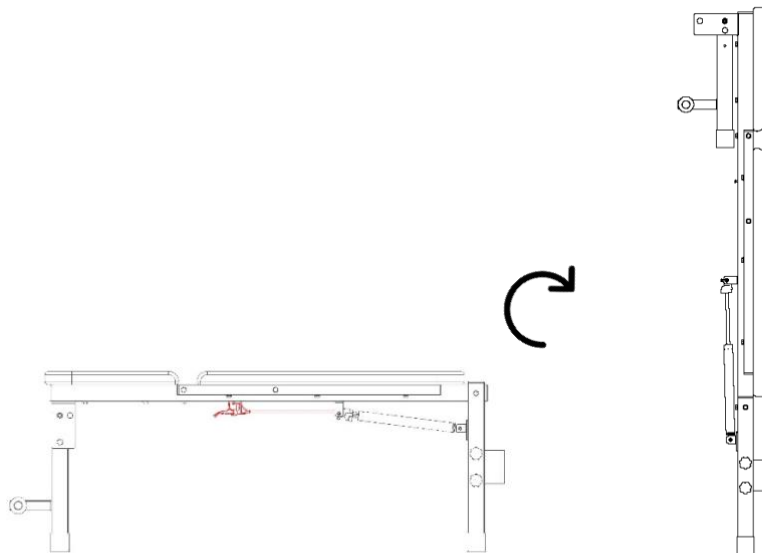
### Assembly step 2



**Fig. 3: Wall mounting**

- Now you can start the wall mounting.
- To do this, slide the upright bench up to the wall and mark the four drill holes on the wall (see Fig. 3)
- Next, pre-drill the holes as required for your fixings and then screw the bench to the wall

### Assembly step 3



- You can fold the bench up against the wall after training to save space
- To do this, press and hold the flat button on the underside of the bench and fold the bench upwards by 90°
- Finally, you can fold the front leg in using the locking pins

## Maintenance instructions and care / Additional information

### Instructions for regular checks:

- Carry out a visual inspection at regular intervals.
- Due to our continuous quality control of the products, technical changes may occur that lead to minor deviations in the instructions.
- Regularly check that the screw connections are tight.
- Check the condition of the upholstery, as signs of wear can occur through use.
- Check the condition of the rubber caps, as they can wear through use and no longer fulfil their intended purpose.

If you have any questions, please do not hesitate to contact us.

**Your Sport-Thieme Team**