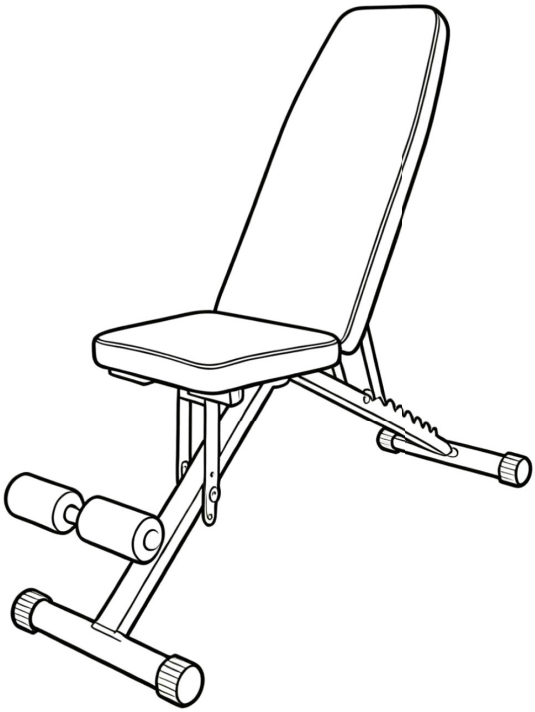
Outliner FIT

EXERCISE BENCH

TD01-AB-126

EE **TREENINGPINK**
LV **TRENIŅU SOLS**
LT **TRENIRUOČIŲ SUOLIUKAS**



PLEASE READ THE INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY BEFORE USE / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE / RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ / ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE INSTRUKCIJĄ, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

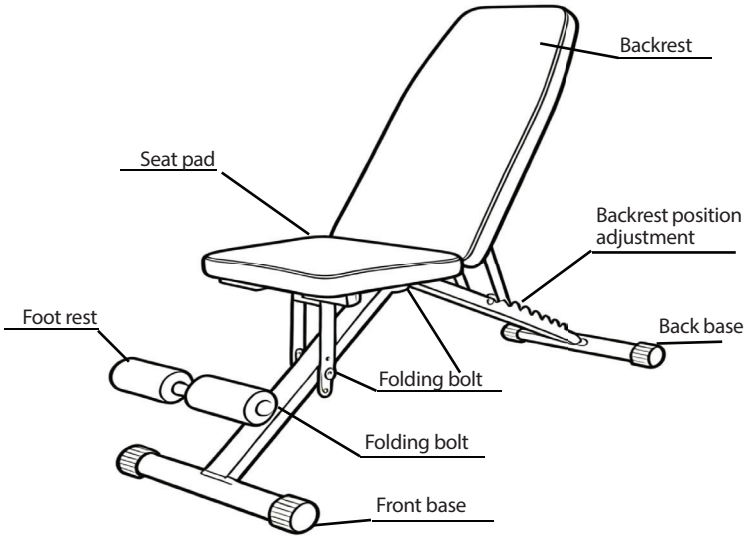
IMPORTANT SAFETY INFORMATION:

⚠ **WARNING:** serious injury could occur if these safely precautions are not observed.
This exercise equipment is built for optimumsafety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment, be sure to read the entire manual before you assemble, operate or use this equipment.

Assembly
1. Make sure that the machine is set up and operated on a solid level surface. Do not install equipment on an uneven surface.
2. Make sure you have enough space to place the parts before starting.
3. Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
4. Dispose of all packaging carefully and responsibly.
5. Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, or ease of assembly, some components are pre-assembled.

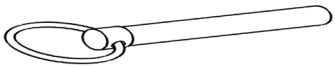
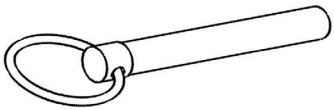
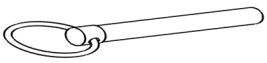
Using
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
2. Before using the device, make sure that the device has been assembled correctly.
3. Make sure to tighten all screws, nuts and bolts before use.
4. This product is intended for domestic use only. **DO NOT** use in any commercial, rental, or institutional setting.
5. Use the equipment only for intended use, as described in this manual, **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
6. Keep this equipment indoors, away from moisture and dust, **DO NOT** put the equipment in a garage, outbuilding. Covered patio, or near water.
7. Keep unsupervised children away from the equipment.
8. Disabled persons should not use the equipment wlthout a qualified person or doctor in attendance.
9. **DO NOT** jump up or down or stand on the bench which may cause injury.
10. **DO NOT** modify or disassemble this productat will. This will directly affect the safety of the product and may also cause product failure.
11. Always wear appropriate workout clothing when exercising. **DO NOT** wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment, wear trainers to protect your feet while exercising.
12. **DO NOT** place any sharp objects around the equipment.
13. Keep hands away from all moving parts.
14. If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
15. Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up. If the machine cannot work normally, **DO NOT** operate the machine.
16. Only one person at a time should use the equipment.
17. A spotter is recommended during exercise.
18. Perform regular maintenance checks on this equipment, also pay close attention to all areas most susceptible to wear.
19. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain,or other abnormal symptoms **stop the workout and seek immediate medical attention.**
20. Immediately replace worn or damaged components. If unable to immediately replace worn or damaged components then remove from service until the repair is made.
21. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
22. Max. TOTAL weight (user + weights) = 150 kg.

INTRODUCTING OF THE BENCH

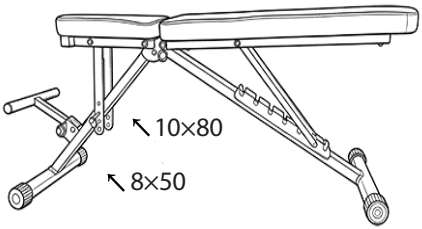


COMPONENTS PARTS

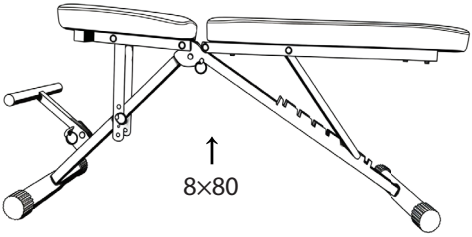
Please check you have all parts list below.

No	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Foot rest		2
3	Folding bolt 8×80		1
4	Folding bolt 10×80		1
5	Folding bolt 8×50		1

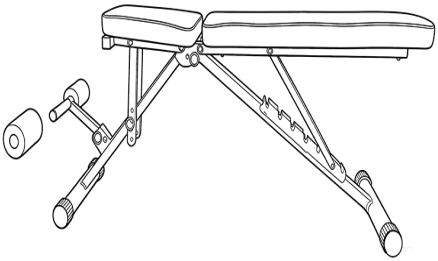
INSTALLATION STEPS



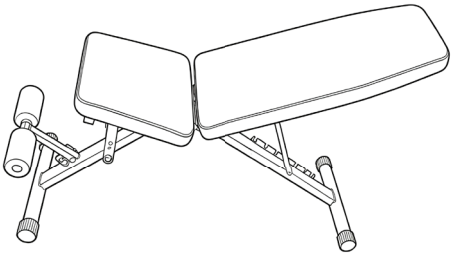
Step 1: insert the folding bolt 10×80.
Step 2: insert the folding bolt 8×50.



Step 3: insert the folding bolt 8×80.



Step 4: insert the foot rest.



Step 5: the backrest, seat and leg support are adjustable.

CARE AND MAINTENANCE

1. Please look into the equipment periodically in order to detectany damage or wear which.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and **DO NOT** use the equipment again until it is in perfect working order.
4. Wipe the surface with a soft cloth for daily cleaning. **DO NOT** use industrial cleaners or solvents as these may damage the surface of the equipment or dissolve plastic components.
5. **DO NOT** attempt to repair this equipment yourself, should you have any dificulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing. Contact the manufacturer.

EE

Outliner FIT

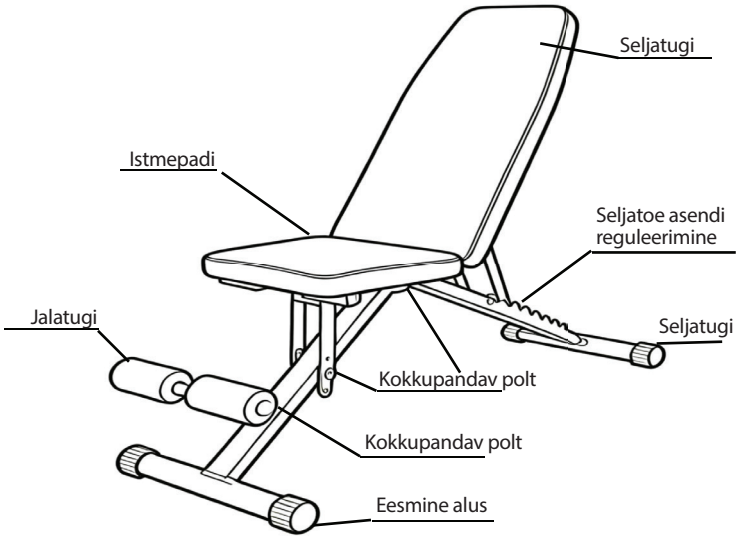
OLULINE OHUTUSTEAVE:

⚠ **HOIATUS:** nende ohutusnõuete eiramine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
See treeningvahend on ehitatud optimaalse ohutuse tagamiseks. Siiski kehtivad treeningvahendi kasutamisel teatud ettevaatusabinõud. Enne seadme kokkupanekut, kasutamist või käitamist lugege kindlasti kogu kasutusjuhend läbi.

Kokkupanek
1. Veenduge, et masin on paigaldatud ja seda kasutatakse kindlal ja tasasel pinnal. Ärge paigaldage seadet ebatasasele pinnale.
2. Enne alustamist veenduge, et teil on piisavalt ruumi osade paigutamiseks.
3. Hoidke lapsed ja loomad treeningalast eemal, väikesed osad võivad allaneelamisel lämbumisohtu kujutada.
4. Hävitage kogu pakend hoolikalt ja vastutustundlikult.
5. Kontrollige, et teil oleksid kõik osade loendis loetletud komponendid ja tööriistad, pidades meeles, et kokkupaneku lihtsuse huvides on mõned komponendid eelnevalt kokku pandud.

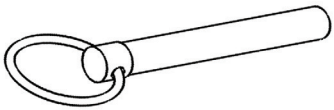
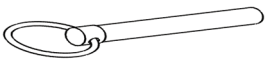
Kasutamine
1. Omaniku kohustus on tagada, et kõik selle toote kasutajad oleksid toote ohutu kasutamise kohta korralikult informeeritud.
2. Enne seadme kasutamist veenduge, et seade on õigesti kokku pandud.
3. Enne kasutamist pingutage kindlasti kõik kruvid, mutrid ja poldid.
4. See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. **ÄRGE** kasutage seda äri-, rendi- ega institutsioonilises keskkonnas.
5. Kasutage seadet ainult ettenähtud otstarbel, nagu on kirjeldatud selles kasutusjuhendis. **ÄRGE** kasutage lisatarvikuid, mida tootja ei ole soovitanud.
6. Hoidke seadet siseruumides, eemal niiskusest ja tolmust. **ÄRGE** asetage seadet garaaži, kõrvalhoonesse, katetud terrassile ega vee lähedale.
7. Hoidke järelevalveta lapsed seadmest eemal.
8. Puuetega inimesed ei tohiks seadet kasutada ilma kvalifitseeritud isiku või arsti järelvalveta.
9. **ÄRGE** hüpake üles ega alla ega seiske pingil, kuna see võib põhjustada vigastusi.
10. **ÄRGE** muutke ega võtke seda toodet omavoliliselt lahti. See mõjutab otseselt toote ohutust ja võib põhjustada ka toote rikke.
11. Treeningu ajal kandke alati sobivaid treeningriideid. **ÄRGE** kandke lahtisi ega kottis riideid, kuna need võivad seadmesse kinni jääda. Treeningu ajal kandke jalgade kaitsmiseks tosse.
12. **ÄRGE** asetage seadme ümber teravaid esemeid.
13. Hoidke käed kõikidest liikuvatest osadest eemal.
14. Kui mõni reguleerimisseadistest jääb väljaulatuvaks, võib see kasutaja liikumist segada.
15. Enne seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et korralikult soojeneda. Kui masin ei tööta normaalselt, **ÄRGE** kasutage masinat.
16. Seadet peaks korraga kasutama ainult üks inimene.
17. Treeningu ajal on soovitatav kasutada jälgijat.
18. Tehke seadmele regulaarseid hoolduskontrolle. Pöörake tähelepanu ka kõikidele kulumisele vastuvõtlikumatele piirkondadele.
19. Kui kasutajal tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebanormaalsed sümptomid, **lõpetage treening ja pöörduge viivitamatult arsti poole.**
20. Vahetage kulunud või kahjustatud komponendid viivitamatult välja. Kui kulunud või kahjustatud komponente ei ole võimalik koheselt välja vahetada, eemaldage seade kasutusest kuni remondi lõpuni.
21. Ebaõige või liigse treeningu tagajärjel võivad tekkida tervisekahjustused.
22. Maksimaalne kogukaal (kasutaja + kaal) = 150 kg.

TREENINGPINGI TUTVUSTUS

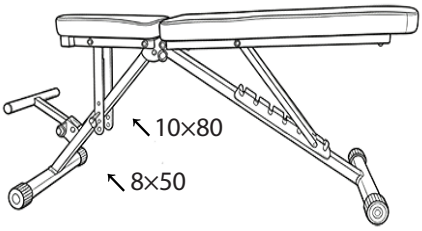


KOMPONENDID JA OSAD

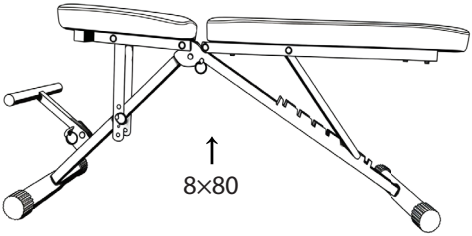
Palun kontrollige, kas teil on kõik allpool loetletud osad olemas.

Nr.	TOODE	KIRJELDUS	KOGUS
1	Põhiraam		1
2	Jalatugi		2
3	Kokkupandav polt 8×80		1
4	Kokkupandav polt 10×80		1
5	Kokkupandav polt 8×50		1

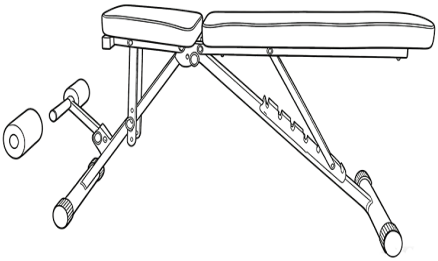
PAIGALDUSJUHEND



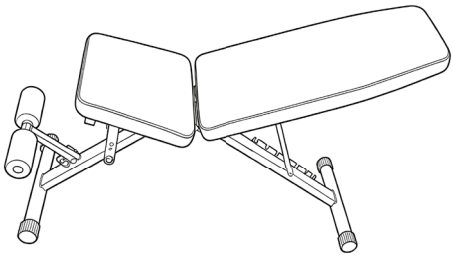
Samm 1: paigaldage kokkupandav polt 10×80.
Samm 2: paigaldage kokkupandav polt 8×50.



Samm 3: paigaldage kokkupandav polt 8×80.



Samm 4: paigaldage jalatugi.



Samm 5: deljatugi, iste ja jalatugi on reguleeritavad.

HOOLDUS

1. Palun kontrollige seadmeid regulaarselt, et avastada võimalikke kahjustusi või kulumist, mis võivad olla tekkinud.
2. Määrige liikuvad osad regulaarselt kerge õliga, et vältida enneaegset kulumist.
3. Kontrollige ja pingutage enne seadme kasutamist kõik osad, vahetage defektsed osad viivitamatult välja ning **ÄRGE** kasutage seadet enne, kui see on täielikult töökorras.
4. Puhastage pinda igapäevaselt pehme lapiga. **ÄRGE** kasutage tööstuslikke puhastusvahendeid ega lahusteid, sest need võivad seadme pinda kahjustada või plastosad lahustada.
5. **ÄRGE** püüdke seda seadet ise parandada. Kui teil tekib raskusi treeningseadme kokkupaneku, käitamise või kasutamisega või kui arvate, et mõni osa on vigane, võtke ühendust tootjaga.

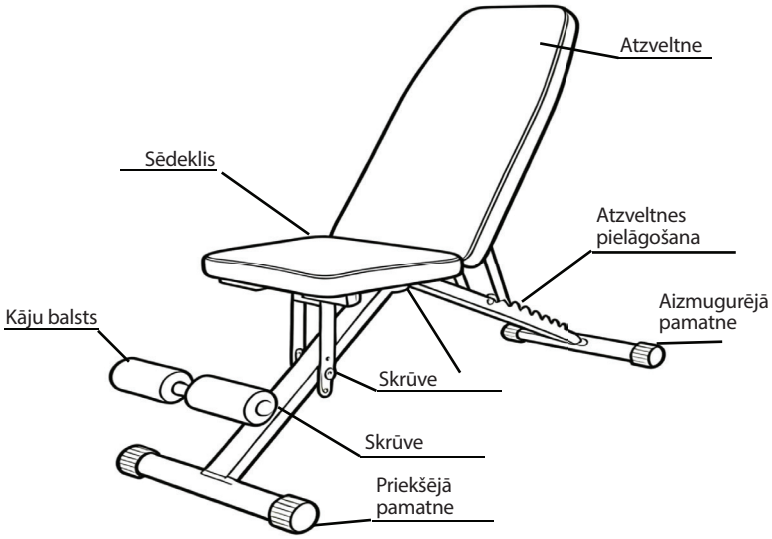
SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA:

⚠ **BRĪDINĀJUMS:** drošības norāžu neievērošana var novest pie traumām.
Šis trenažieris ir izgatavots, lai nodrošinātu optimālu drošību. Tomēr, lietojot jebkuru trenažieri, ir jāievēro noteikti drošības pasākumi. Pirms montāžas, ekspluatācijas vai lietošanas izlasiet visu lietošanas instrukciju.

Montāža
1. Pārliecinieties, ka trenažieris tiek uzstādīts un lietots uz stabilas, līdzenas virsmas. Neuzstādiet trenažieri uz nelīdzenas virsmas.
2. Pirms sākt darbu, pārliecinieties, ka ir pietiekami daudz vietas detaļu novietošanai.
3. Nelaidiet bērnus un dzīvniekus tuvu trenažieru zonai, jo sīkās detaļas var radīt nosmakšanas draudus, ja tās tiek norītas.
4. Visus iepakojumus izmetiet uzmanīgi un atbildīgi.
5. Pārbaudiet, vai jums ir visas detaļu sarakstā uzskaitītās detaļas un instrumenti, ņemot vērā, ka daži komponenti ir iepriekš samontēti, lai atvieglotu montāžu.

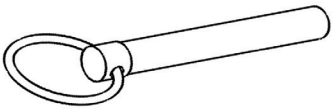
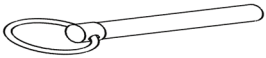
Lietošana
1. Ierīces īpašnieka pienākums ir nodrošināt, ka visi šī produkta lietotāji ir pienācīgi informēti par to, kā šo produktu lietot droši.
2. Pirms ierīces lietošanas pārliecinieties, ka tā ir pareizi samontēta.
3. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka visas skrūves, uzgriežņi un bultskrūves ir pievilktas.
4. Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājsaimniecībā. **NELIETOJIET** to komerciālos, nomas vai institucionālos apstākļos.
5. Izmantojiet iekārtu tikai paredzētajam mērķim, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā, **NELIETOJIET** piederumus, kurus ražotājs nav ieteicis.
6. Glabājiet šo aprīkojumu telpās, tālu no mitruma un putekļiem, **NELIETOJIET** aprīkojumu garāžās, saimniecības ēkās, nojumēs vai ūdens tuvumā.
7. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības aprīkojuma tuvumā.
8. Personas ar invaliditāti nedrīkst lietot aprīkojumu bez kvalificētas personas vai ārsta klātbūtnes.
9. **NELĒKĀJIET** uz augšu vai uz leju un nestāviet uz sola, jo tas var izraisīt traumas.
10. **NEPĀRVEIDOJIET** un **NEIZJAUCIET** šo produktu pēc saviem ieskatiem. Tas tieši ietekmēs produkta drošību un var izraisīt arī produkta bojājumus.
11. Vienmēr valkājiet atbilstošu treniņu apģērbu, veicot vingrinājumus. **NEVALKĀJIET** plašu vai brīvu apģērbu, jo tas var ieķerties iekārtā. Valkājiet sporta apavus, lai aizsargātu kājas vingrinājumu laikā.
12. **NENOVIETOJIET** asus priekšmetus iekārtas tuvumā.
13. Nenovietojiet rokas uz kustīgajām detaļām.
14. Ja kāda no regulēšanas ierīcēm paliek izvirzīta, tā var traucēt lietotāja kustības.
15. Pirms iekārtas izmantošanas treniņam vienmēr veiciet izstiepšanās vingrinājumus, lai pienācīgi iesildītos. Ja iekārta nedarbojas normāli, to **NEDRĪKST** izmantot.
16. Iekārtu vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
17. Vingrojumu laikā ieteicams izmantot palīgu.
18. Veiciet regulāras šīs iekārtas apkopes pārbaudes. Pievērsiet īpašu uzmanību visām vietām, kas ir visvairāk pakļautas nodilumam.
19. Ja lietotājam rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, **pārtrauciet treniņu un nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.**
20. Nekavējoties nomainiet nolietotas vai bojātas detaļas. Ja nav iespējams nekavējoties nomainīt nolietotas vai bojātas detaļas, izņemiet iekārtu no ekspluatācijas, līdz tiek veikts remonts.
21. Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var rasties veselības traucējumi.
22. Maksimālais kopējais svars (lietotājs + svari) = 150 kg.

IEPAZĪSTIETIES AR SOLU

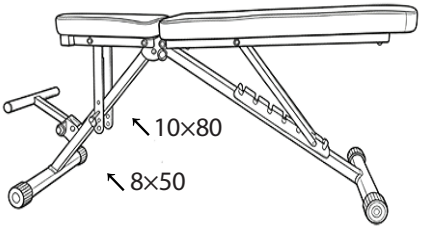


DETAĻAS

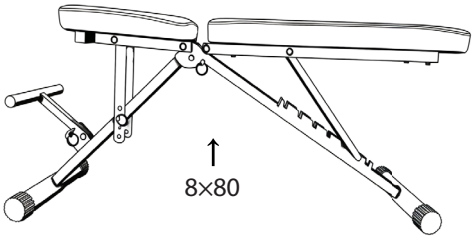
Pārliecinieties, ka jums ir visas detaļas.

Nr.	DETAĻA	APRAKSTS	SKAITS
1	Galvenais rāmis		1
2	Kāju balsts		2
3	Skrūve 8×80		1
4	Skrūve 10×80		1
5	Skrūve 8×50		1

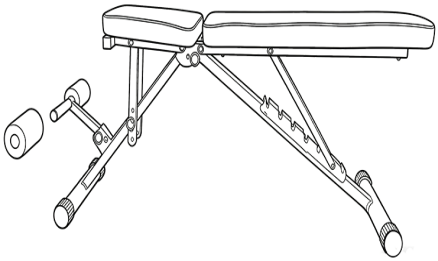
MONTĀŽAS NSTRUKCIJAS



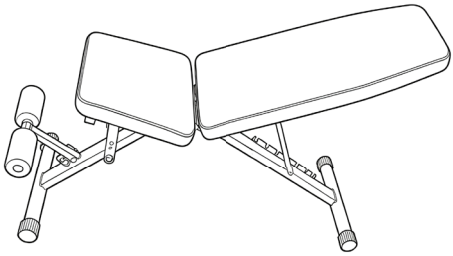
1solis: ievietojiet skrūvi 10×80.
2 solis: ievietojiet skrūvi 8×50.



3 solis: ievietojiet skrūvi 8×80.



4 solis: ievietojiet kāju balstu.



5 solis: atzveltne, sēdeklis un kāju balsts ir regulējami.

TĪRĪŠANA UN APKOPE

1. Lūdzu, regulāri pārbaudiet iekārtu, lai konstatētu iespējamos bojājumus vai nodilumu.
2. Regulāri ieeļļojiet kustīgās detaļas ar vieglu eļļu, lai novērstu priekšlaicīgu nodilumu.
3. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet un pievelciet visas detaļas, nekavējoties nomainiet bojātās detaļas un **NELIETOJIET** iekārtu, kamēr tā nav pilnībā darba kārtībā.
4. Ikdienas tīrīšanai noslaukiet virsmu ar mīkstu drānu. **NELIETOJIET** rūpnieciskos tīrīšanas līdzekļus vai šķīdinātājus, jo tie var bojāt iekārtas virsmu vai izšķīdināt plastmasas detaļas.
5. **NEMĒĢINIET** iekārtu remontēt paši. Ja rodas grūtības ar trenažiera montāžu,

LT

Outliner FIT

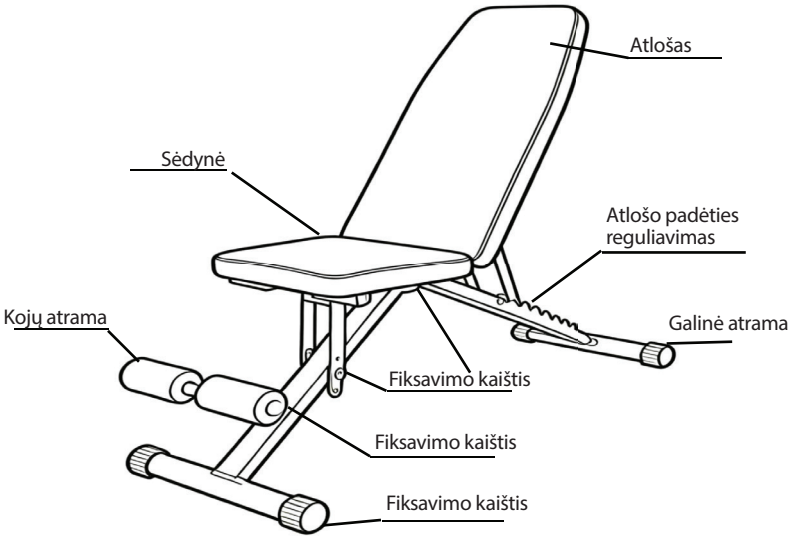
SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

⚠ **ĮSPĖJIMAS:** nesilaikant toliau pateiktų saugos priemonių galite rimtai susižaloti.
Naudojant bet kokį sporto inventorių taikomos tam tikros atsargumo priemonės. Prieš surinkdami ar naudodami šią įrangą, būtinai perskaitykite instrukciją.

Surinkimas
1. Įsitikinkite, kad įranga pastatyta ir naudojama ant tvirto, lygaus paviršiaus. Nemontuokite įrangos ant nelygaus pagrindo.
2. Prieš pradėdami įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos visoms dalims išsidėlioti.
3. Neleiskite vaikų ir gyvūnų prie sporto zonos; mažos dalys gali sukelti uždusimo pavojų.
4. Visas pakuotes išmeskite atsakingai ir laikydamiesi saugumo reikalavimų.
5. Patikrinkite, ar turite visus dalių sąraše nurodytus komponentus ir įrankius. Atkreipkite dėmesį, kad siekiant palengvinti surinkimą, kai kurios dalys jau gali būti iš anksto surinktos.

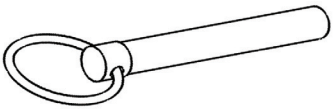
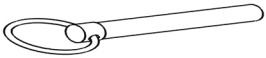
Naudojimas
1. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi šio gaminio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie saugų naudojimą.
2. Prieš naudodami įrangą įsitikinkite, kad ji teisingai surinkta.
3. Prieš naudojimą būtinai užveržkite visus varžtus, veržles ir fiksatorius.
4. Šis gaminys skirtas tik buitiniam naudojimui. Nenaudokite jo komerciniais ar nuomos tikslais.
5. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį, kaip aprašyta šioje instrukcijoje. **NENAUDOKITE** gamintojo nerekomenduojamų priedų.
6. Įrangą laikykite patalpoje, atokiau nuo drėgmės ir dulkių. NELAIKYKITE jos garaže, ūkiniame pastate, uždengtoje terasoje ar šalia vandens.
7. Neleiskite vaikų prie įrangos be priežiūros.
8. Neįgalūs asmenys neturėtų naudoti įrangos be kvalifikuoto asmens ar gydytojo priežiūros.
9. **NEŠOKINĖKITE** aukštyn ar žemyn ir **NESTOVĖKITE** ant suoliuko – tai gali sukelti traumą.
10. Savavališkai **NEMODIFIKUOKITE** ir **NEIŠRINKITE** šio gaminio. Tai tiesiogiai paveiks saugumą ir gali sukelti gedimą.
11. Sportuodami visada dėvėkite tinkamą aprangą. **NEDĖVĖKITE** laisvų drabužių, nes jie gali įsipainioti į įrangą. Avėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte pėdas.
12. **NELAIKYKITE** aplink įrangą jokių aštrių daiktų.
13. Laikykite rankas atokiau nuo visų judančių dalių.
14. Jei reguliavimo įtaisai paliekami išsikišę, jie gali trukdyti naudotojo judesiams.
15. Prieš pradėdami sportuoti, visada atlikite tempimo pratimus apšilimui. Jei įranga veikia neįprastai, **NENAUDOKITE** jos.
16. Vienu metu įranga turėtų naudotis tik vienas asmuo.
17. Rekomenduojama sportuoti su asmeniu, kuris galėtų jus stebėti ir padėti.
18. Reguliariai atlikite techninę patikrą. Atidžiai stebėkite vietas, kurios labiausiai dėvisi.
19. Pajutus galvos svaigimą, pykinimą, skausmą krūtinėje ar kitus simptomus, **nutraukite treniruotę ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.**
20. Nedelsdami pakeiskite nusidėvėjusias ar pažeistas dalis. Jei negalite jų pakeisti iškart, nenaudokite įrenginio, kol nebus atliktas remontas.
21. Neteisinga ar per intensyvi treniruotė gali pakenkti sveikatai.
22. Maksimali galima bendra apkrova (naudotojas + svoriai) = 150 kg.

SUOLIUKO PRISTATYMAS

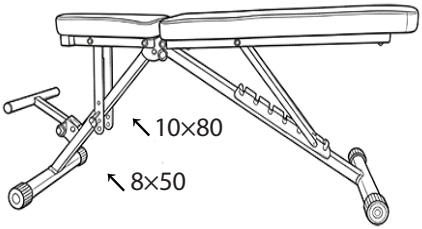


SUDEDAMOSIOS DALYS

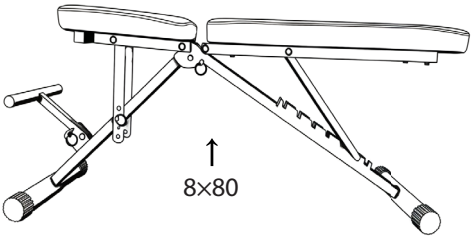
Prašome patikrinti, ar turite visas žemiau išvardytas dalis.

Nr.	DALIS	ILIUSTRACIJA	VNT.
1	Pagrindinis korpusas		1
2	Kojų atrama		2
3	Fiksavimo kaištis 8×80		1
4	Fiksavimo kaištis 10×80		1
5	Fiksavimo kaištis 8×50		1

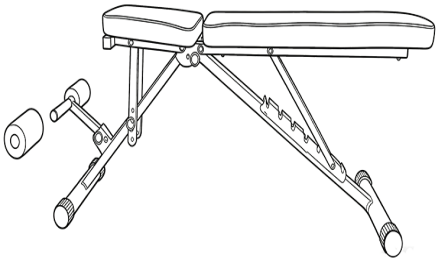
SURINKIMO INSTRUKCIJA



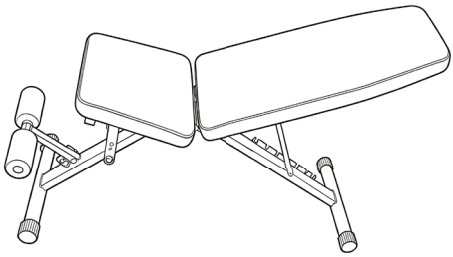
1 veiksmas: įstatykite fiksavimo kaištį 10×80.
2 veiksmas: įdėkite fiksavimo kaištį 8×50.



3 veiksmas: įdėkite fiksavimo kaištį 8×80.



4 veiksmas: sumontuokite kojų atramą.



5 veiksmas: atlošas, sėdynė ir kojų atrama yra reguliuojami.

VALYMAS IR TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

1. Periodiškai tikrinkite įrangą, kad laiku pastebėtumėte bet kokius galimus pažeidimus ar nusidėvėjimo požymius. Judančias dalis sutepkite lengva alyva, kad išvengtumėte ankstyvo nusidėvėjimo.
2. Prieš naudodami įrangą patikrinkite ir priveržkite visas dalis. Pakeiskite sugedusias dalis. **NENAUDOKITE** netvarkingos įrangos.
3. Kasdien valykite paviršių minkšta šluoste. **NENAUDOKITE** pramoninių valiklių ar tirpiklių, nes jie gali sugadinti įrangos paviršių arba ištirpinti plastikines sudedamąsias dalis.
4. **NEBANDYKITĖ** patys taisyti įrangos. Jei kiltų kokių nors sunkumų surenkant, naudojant ar eksploatuojant, arba jei manote, kad trūksta kokių nors dalių, susisiekite su gamintoju.

Outliner FIT

UAB „Kesko Senukai Lithuania“, Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas
Tel. +370 700 11 119, www.senukai.lt, info@keskosenukai.lt
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts / Kilmės šalis
China / Hiina / Ķina / Kinija