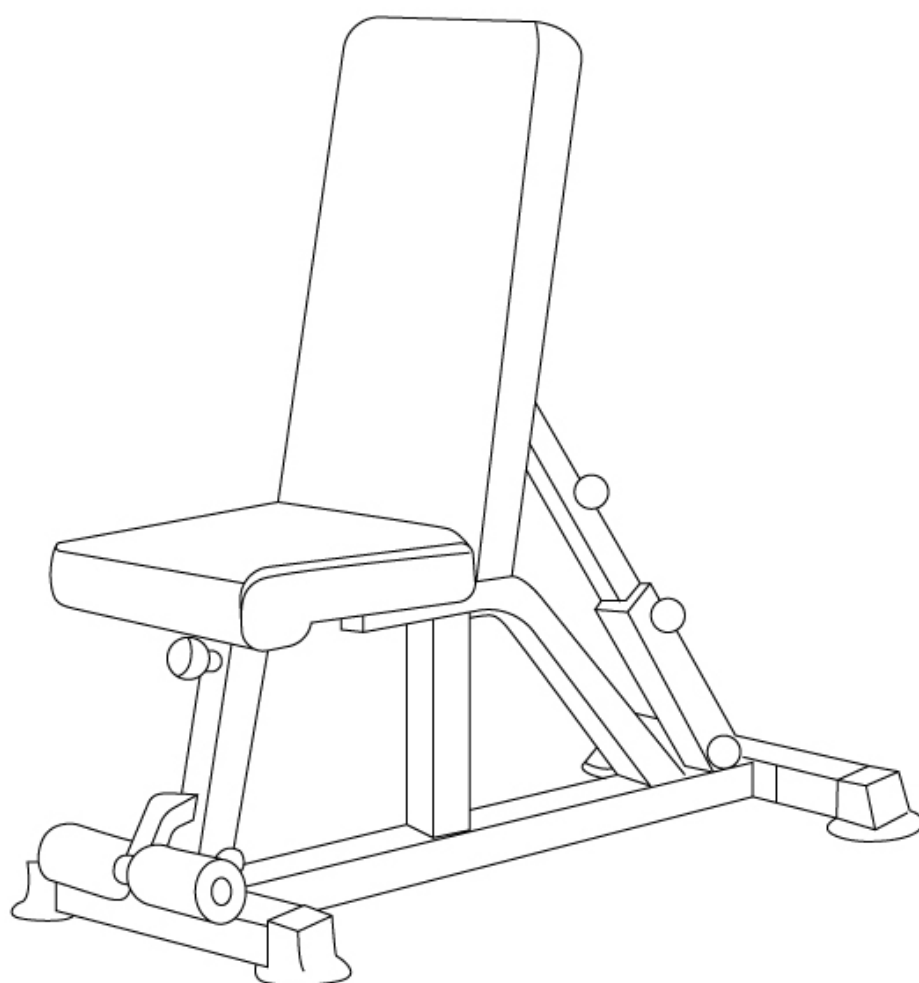


THOR

DUMBBELL BENCH



IT

FR

UK

ES

BOUDECH

I N D E X

- p 4-7. Safety/Sicurezza - Multilanguage
- p 8. Tech.Specs./Spec.Tec. - Multilanguage
- p 9. Parts List/Lista Parti - Multilanguage
- p10-13 Assembly/Montaggio - Multilanguage

SAFETY

1. Before starting your workout, consult your physician to check if there are any reasons preventing the use of this fitness equipment. The doctor's decision is required if you take medicines that affect your heart work, blood pressure and levels of cholesterol. It is also necessary in the case of persons aged over 35 and people with health problems.
2. Always do your warm-up before training.
3. During exercise and after its completion the training equipment should be protected from children and animals.
4. The equipment shall be placed on dry, stable and properly levelled surface. All sharp objects shall be removed from its direct vicinity. The equipment should be protected from humidity. Possible surface irregularities should be levelled. It is recommended to use special anti-slip base to prevent the equipment displacement during workout.
5. Free space should not be smaller than 0.6 m and greater. Pay attention to worrying signals. Incorrect or excessive exercising means health hazard. If headache or dizziness, chest pain, irregular heart rhythm or other worrying symptoms appear during training, the workout shall be stopped immediately and a doctor shall be consulted. Incorrect or over-intensive training can lead to traumas. Than the training space available in directions of the equipment accessibility. Free space must also include space for emergency quitting. If different pieces of equipment are located side by side, the size of free space can be divided.
6. Before the first use, and later at regular intervals, tightness of all screws, bolts and other joints shall be checked.
7. Before starting your exercise, check fixing of parts and joints between them. Workout can be started only if the equipment is fully operational.
8. The equipment shall be regularly checked for wearing-out and damages. Only then will it fulfil safety requirements. Special attention shall be paid to foam grips, caps on legs and upholstery, which are all fast wearing parts. Damaged parts shall be immediately repaired or replaced. Until then, the training equipment cannot be used.
9. Do not put any elements into openings.
10. Pay attention to protruding adjustment devices and other structural elements that might hinder exercise.
11. The equipment can only be used according to its intended purpose. If any parts wears out or is damaged, or if you hear worrying sounds when using the equipment, you should immediately stop exercising. Do not use the equipment again until the problem is removed.
12. Wear comfortable clothes and sport shoes for training. Avoid loose clothes that might catch protruding parts of the equipment or limit your mobility.
13. The equipment falls into class H according to standard EN ISO 20957-1 and is intended for home use only. It cannot serve therapeutic, rehab or commercial purposes.
14. When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid spine injuries.
15. The product is intended for adults only. Keep children without supervision away from the equipment.
16. During installation, follow closely the attached manual instruction and use only such parts that have been included in the package. Before installation, check if all parts from the list are included in the package.

MAINTENANCE

The safety level of the equipment can only be maintained if you regularly inspect the equipment for damage and wear. Particularly screws and connection points.

Clean the equipment at the end of each training session with a wet cloth. Do not use solvents and do not allow sweat to dry on the equipment as it can cause the mechanisms to rust.

Replace defective parts only with original parts available from franchinishop.com.

Store the tool in a dry place.

SICUREZZA

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico per verificare se ci sono motivi che impediscono l'uso di questa attrezzatura fitness. La decisione del medico è necessaria se si assumono farmaci che influiscono sul lavoro cardiaco, sulla pressione sanguigna e sui livelli di colesterolo. È necessario anche nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di persone con problemi di salute.
2. Fate sempre il riscaldamento prima dell'allenamento.
3. Durante l'esercizio fisico e dopo il suo completamento l'attrezzatura per l'allenamento deve essere protetta da bambini e animali.
4. L'attrezzatura deve essere posizionata su una superficie asciutta, stabile e ben livellata. Tutti gli oggetti taglienti devono essere rimossi dalle sue immediate vicinanze. L'attrezzatura deve essere protetta dall'umidità. Eventuali irregolarità della superficie devono essere livellate. Si raccomanda di utilizzare una speciale base antiscivolo per evitare che l'attrezzatura si sposti durante l'allenamento.
5. Lo spazio libero non dovrebbe essere inferiore a 0,6 m e superiore. Prestare attenzione ai segnali preoccupanti. Un esercizio non corretto o eccessivo significa pericolo per la salute. Se durante l'allenamento compaiono mal di testa o vertigini, dolori al petto, ritmo cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, l'allenamento deve essere interrotto immediatamente e deve essere consultato un medico. Un allenamento non corretto o troppo intenso può portare a traumi.
6. Rispetto allo spazio di allenamento disponibile in direzione dell'accessibilità dell'attrezzatura. Lo spazio libero deve includere anche lo spazio per l'abbandono dell'allenamento in caso di emergenza. Se le diverse attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, la dimensione dello spazio libero può essere suddivisa.
7. Prima del primo utilizzo, e successivamente a intervalli regolari, si deve verificare la tenuta di tutte le viti, i bulloni e gli altri giunti.
8. Prima di iniziare l'esercizio, controllare il fissaggio delle parti e dei giunti tra di loro. L'allenamento può essere iniziato solo se l'attrezzatura è completamente operativa.
9. L'attrezzatura deve essere regolarmente controllata per verificare l'usura e i danni. Solo allora sarà conforme ai requisiti di sicurezza. Particolare attenzione deve essere prestata alle impugnature in schiuma, ai cappucci sulle gambe e alle imbottiture, che sono tutte parti soggette a rapida usura. Le parti danneggiate devono essere immediatamente riparate o sostituite. Fino ad allora, l'attrezzatura di allenamento non può essere utilizzata.
10. Non inserire elementi nelle aperture.
11. Prestare attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero ostacolare l'esercizio.
12. L'attrezzatura può essere utilizzata solo in base alla sua destinazione d'uso. Se alcune parti si usurano o sono danneggiate, o se si sentono rumori preoccupanti durante l'utilizzo dell'attrezzatura, è necessario interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare nuovamente l'attrezzatura fino a quando il problema non sarà stato rimosso.
13. Indossare abiti comodi e scarpe sportive per l'allenamento. Evitate di indossare abiti larghi che potrebbero agganciare parti sporgenti dell'attrezzatura o limitare la vostra mobilità.
14. L'attrezzatura rientra nella classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non può servire a scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
15. Quando si solleva o si sposta l'attrezzatura, mantenere una postura corretta per evitare lesioni alla colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini senza sorveglianza lontano dall'attrezzatura.

MANUTENZIONE

Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se si ispeziona regolarmente l'apparecchiatura per verificare la presenza di danni e usura. In particolare viti e punti di collegamento.

Pulire l'attrezzatura alla fine di ogni sessione di allenamento con un panno umido. Non utilizzare solventi e non lasciare asciugare il sudore sull'attrezzatura in quanto può causare la formazione di ruggine nei meccanismi.

Sostituire le parti difettose solo con parti originali disponibili su franchinishop.com.

Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto

SEGURIDAD

1. Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a su médico para ver si hay alguna razón por la que no debería utilizar este equipo de fitness. La decisión de su médico es necesaria si usted está tomando medicamentos que afectan el trabajo del corazón, la presión arterial y los niveles de colesterol. También es necesario en el caso de personas mayores de 35 años y personas con problemas de salud.
2. Siempre calienta antes de tu entrenamiento.
3. Durante el ejercicio y después de que se complete el equipo de entrenamiento debe ser protegido de los niños y los animales.
4. El equipo debe colocarse en una superficie seca, estable y nivelada. Todos los objetos punzantes deben ser retirados de su entorno inmediato. El equipo debe ser protegido de la humedad. Cualquier irregularidad en la superficie debe ser nivelada. Se recomienda utilizar una base especial antideslizante para evitar que el equipo se mueva durante el entrenamiento.
5. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m o más. Presta atención a las señales preocupantes. El ejercicio incorrecto o excesivo significa un peligro para la salud. Si durante el entrenamiento aparecen dolores de cabeza o mareos, dolor de pecho, frecuencia cardíaca irregular u otros síntomas preocupantes, el entrenamiento debe interrumpirse inmediatamente y debe consultarse a un médico. Un entrenamiento inadecuado o demasiado intenso puede provocar un trauma.
6. En comparación con el espacio de entrenamiento disponible en la dirección de la accesibilidad del equipo. El espacio libre también debe incluir espacio para el abandono del entrenamiento en caso de emergencia. Si los diferentes equipos se colocan uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede ser dividido.
7. Antes del primer uso, y a intervalos regulares después, debe comprobarse el apriete de todos los tornillos, pernos y otras uniones.
8. Antes de comenzar la operación, compruebe la fijación de las partes y las uniones entre ellas. El entrenamiento sólo puede iniciarse si el equipo está completamente operativo.
9. El equipo debe ser revisado regularmente para comprobar el desgaste y los daños. Sólo entonces cumplirá con los requisitos de seguridad. Se debe prestar especial atención a los agarres de espuma, las gorras de las piernas y el acolchado, que son todas partes sujetas a un rápido desgaste. Las partes dañadas deben ser reparadas o reemplazadas inmediatamente. Hasta entonces, no se podrá utilizar el equipo de entrenamiento.
10. No inserte partes en las aberturas.
11. Preste atención a los dispositivos de ajuste salientes y a otros elementos estructurales que podrían dificultar el ejercicio.
12. El equipo sólo puede utilizarse para el fin previsto. Si algunas piezas se desgastan o dañan, o si se oyen ruidos molestos mientras se utiliza el equipo, se debe detener el ejercicio inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta que se haya eliminado el problema.
13. Usar ropa cómoda y zapatos deportivos para el entrenamiento. Evite usar ropa suelta que pueda enganchar partes sobresalientes del equipo o restringir su movilidad.
14. El equipo es de clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado únicamente a uso doméstico. No puede utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
15. Cuando levante o mueva el equipo, mantenga una postura correcta para evitar lesiones en la columna.
16. Este producto está destinado únicamente a adultos. Mantenga a los niños desatendidos lejos del equipo.

MANTENIMIENTO

El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si el equipo se inspecciona regularmente para detectar daños y desgaste. En particular los tornillos y los puntos de conexión.

Limpie el equipo al final de cada sesión de entrenamiento con un paño húmedo. No utilice disolventes y no permita que el sudor se seque en el equipo, ya que puede causar la formación de óxido en los mecanismos.

Reemplazar las piezas defectuosas sólo con piezas originales disponibles en franchinishop.com.

Guarda el equipo en un lugar seco.

SÉCURITÉ

1. Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin pour vérifier s'il y a des raisons qui empêchent l'utilisation de cet appareil de fitness. La décision du médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent votre travail cardiaque, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Elle est également nécessaire dans le cas des personnes âgées de plus de 35 ans et des personnes ayant des problèmes de santé.
2. Faites toujours votre échauffement avant de vous entraîner.
3. Pendant l'exercice et après son achèvement, l'équipement d'entraînement doit être protégé des enfants et des animaux.
4. L'équipement doit être placé sur une surface sèche, stable et correctement nivelée. Tous les objets tranchants doivent être retirés de son voisinage direct. L'équipement doit être protégé de l'humidité. Les éventuelles irrégularités de la surface doivent être nivelées. Il est recommandé d'utiliser une base antidérapante spéciale pour empêcher le déplacement de l'équipement pendant l'entraînement.
5. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et supérieur. Faites attention aux signaux inquiétants. Un exercice incorrect ou excessif est synonyme de danger pour la santé. Si des maux de tête ou des vertiges, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants apparaissent pendant l'entraînement, l'entraînement doit être arrêté immédiatement et un médecin doit être consulté. Un entraînement incorrect ou trop intensif peut entraîner des traumatismes.
6. Que l'espace d'entraînement disponible dans le sens de l'accessibilité de l'équipement. L'espace libre doit également comprendre un espace pour l'arrêt d'urgence. Si différentes pièces d'équipement sont situées côte à côte, la taille de l'espace libre peut être divisée.
7. Avant la première utilisation, et par la suite à intervalles réguliers, le serrage de toutes les vis, boulons et autres joints doit être vérifié.
8. Avant de commencer votre exercice, vérifiez la fixation des pièces et les joints entre elles. L'exercice ne peut être commencé que si l'équipement est pleinement opérationnel.
9. L'équipement doit être vérifié régulièrement pour détecter toute usure ou tout dommage. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il répondra aux exigences de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux capuchons sur les jambes et au rembourrage, qui sont tous des pièces à usure rapide. Les pièces endommagées doivent être immédiatement réparées ou remplacées. Jusque-là, les équipements de formation ne peuvent pas être utilisés.
10. Ne placez aucun élément dans les ouvertures.
11. Faites attention aux dispositifs de réglage saillants et aux autres éléments structurels qui pourraient gêner l'exercice.
12. L'équipement ne peut être utilisé que conformément à sa destination. Si l'une des pièces s'use ou est endommagée, ou si vous entendez des sons inquiétants lors de l'utilisation de l'équipement, vous devez immédiatement cesser l'exercice. Ne réutilisez pas l'équipement tant que le problème n'est pas résolu.
13. Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport pour vous entraîner. Évitez les vêtements amples qui pourraient accrocher les parties saillantes de l'équipement ou limiter votre mobilité.
14. L'équipement appartient à la classe H selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut servir à des fins thérapeutiques, de réadaptation ou commerciales.
15. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement, maintenez une posture correcte pour éviter les blessures à la colonne vertébrale.
16. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Tenez les enfants sans surveillance à l'écart de l'équipement.

MAINTENANCE

Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si vous inspectez régulièrement l'équipement pour détecter les dommages et l'usure. En particulier les vis et les points de connexion.

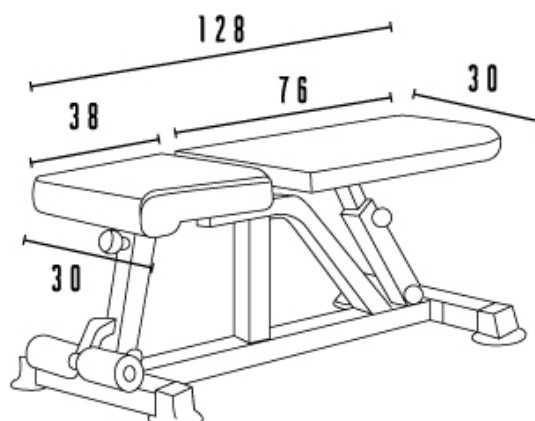
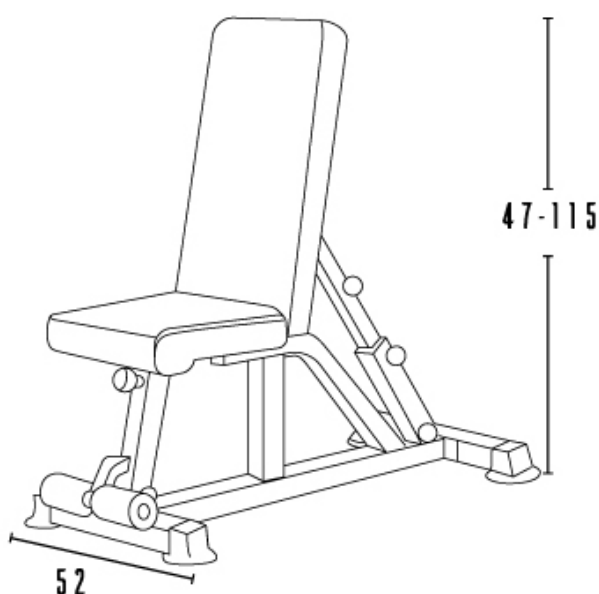
Nettoyez l'équipement à la fin de chaque session de formation avec un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants et ne laissez pas la sueur sécher sur l'équipement car elle peut provoquer la rouille des mécanismes.

Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces d'origine disponibles sur franchinishop.com.

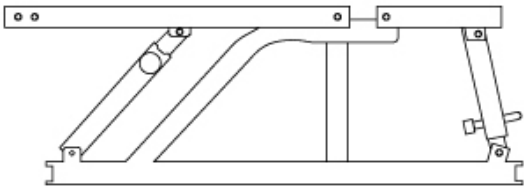
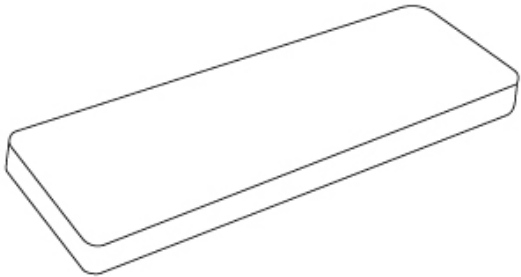
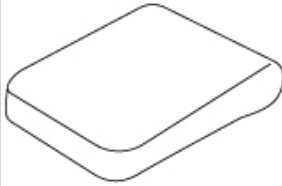
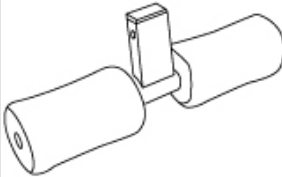
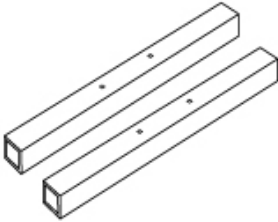
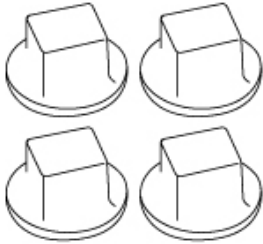
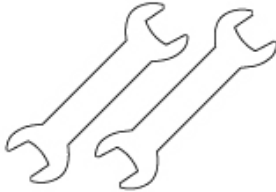
Stockez l'outil dans un endroit sec.

TECHNICAL SPECIFICATIONS / SPECIFICHE TECNICHE

IT	La nuova THOR 250 è progettata per offrire training intensivi di bicipiti, tricipiti, addominali, lombari, e gambe. Particolarmente idonea per l'allenamento con pesi e manubri, è in grado di reggere un peso complessivo di 250 kg.	Materiale Telaio	Altri Materiali	Materiale Dell'Imbottitura
		Acciaio Polverizzato	Tessuto ad effetto fibra di carbonio	Spuma Espansa ad alta densità Spessore 6cm
UK	The new THOR 250 is designed for intensive training of biceps, triceps, abs, lumbar and legs. Particularly suitable for training with weights and dumbbells, it can support a total weight of 250 kg.	Frame Material	Other Materials	Padding Material
		Powdered steel	Powdered steel	High density foam 6cm thickness
ES	El nuevo THOR 250 está diseñado para proporcionar un entrenamiento intensivo de bíceps, tríceps, abdominales, lumbares y piernas. Especialmente indicado para el entrenamiento con pesas y mancuernas, puede soportar un peso total de 250 kg.	Material del marco	Otros materiales	Material de acolchado
		Acero en polvo	Acero con recubrimiento de polvo	Espuma de alta densidad Espesor 6cm
FR	Le nouveau THOR 250 est conçu pour fournir un entraînement intensif des biceps, triceps, abdominaux, lombaires et jambes. Particulièrement adapté à l'entraînement avec des poids et haltères, il peut supporter un poids total de 250 kg.	Matériau du cadre	Autres matériaux	Matériau de rembourrage
		Acier en poudre	Tissu effet fibre de carbone	Mousse haute densité Épaisseur 6cm

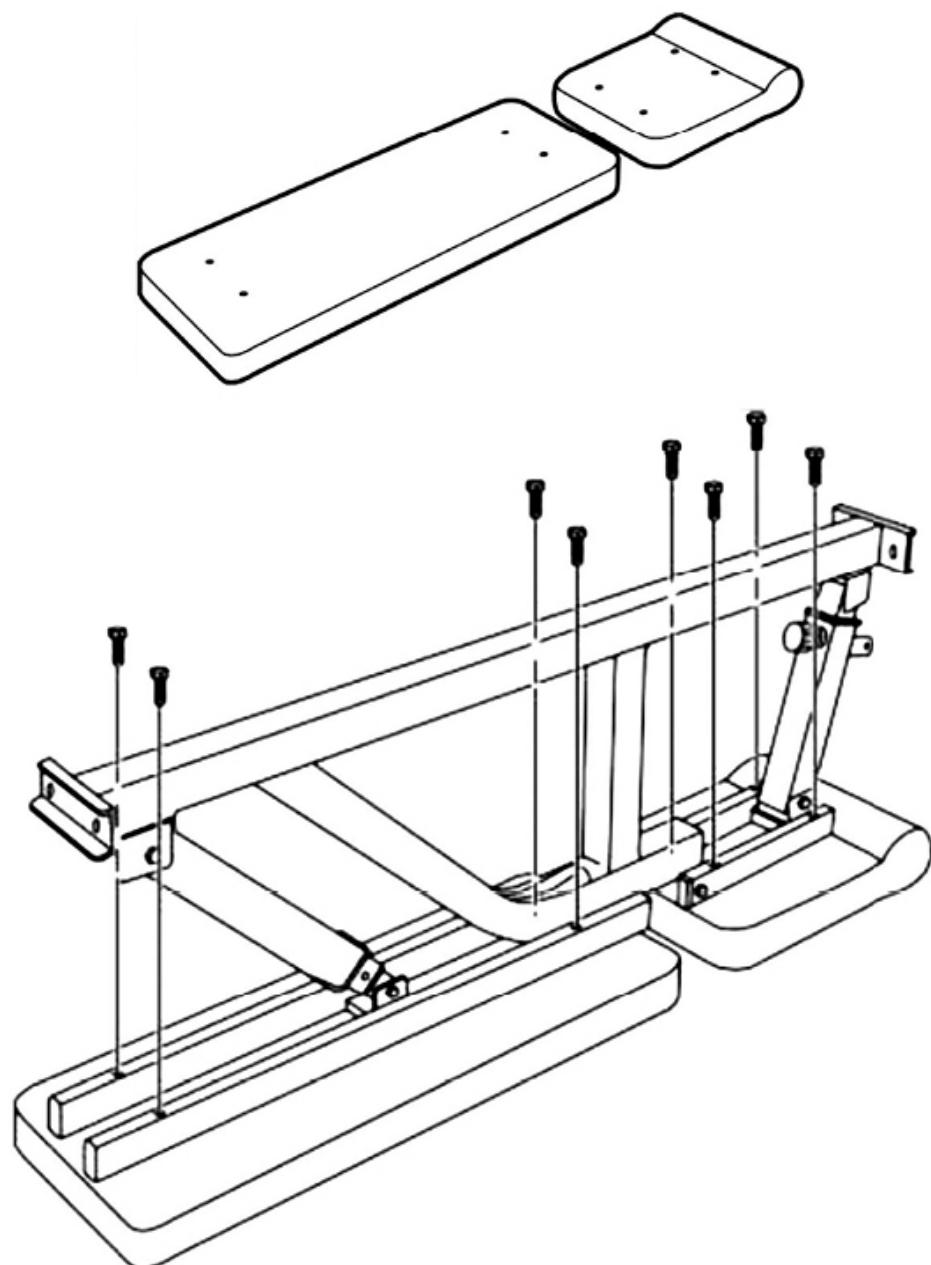


PARTS DIAGRAM/ DIAGRAMMA DELLE PARTI

			
1		2	
			
3	4	5	6
			
7	8	9	10

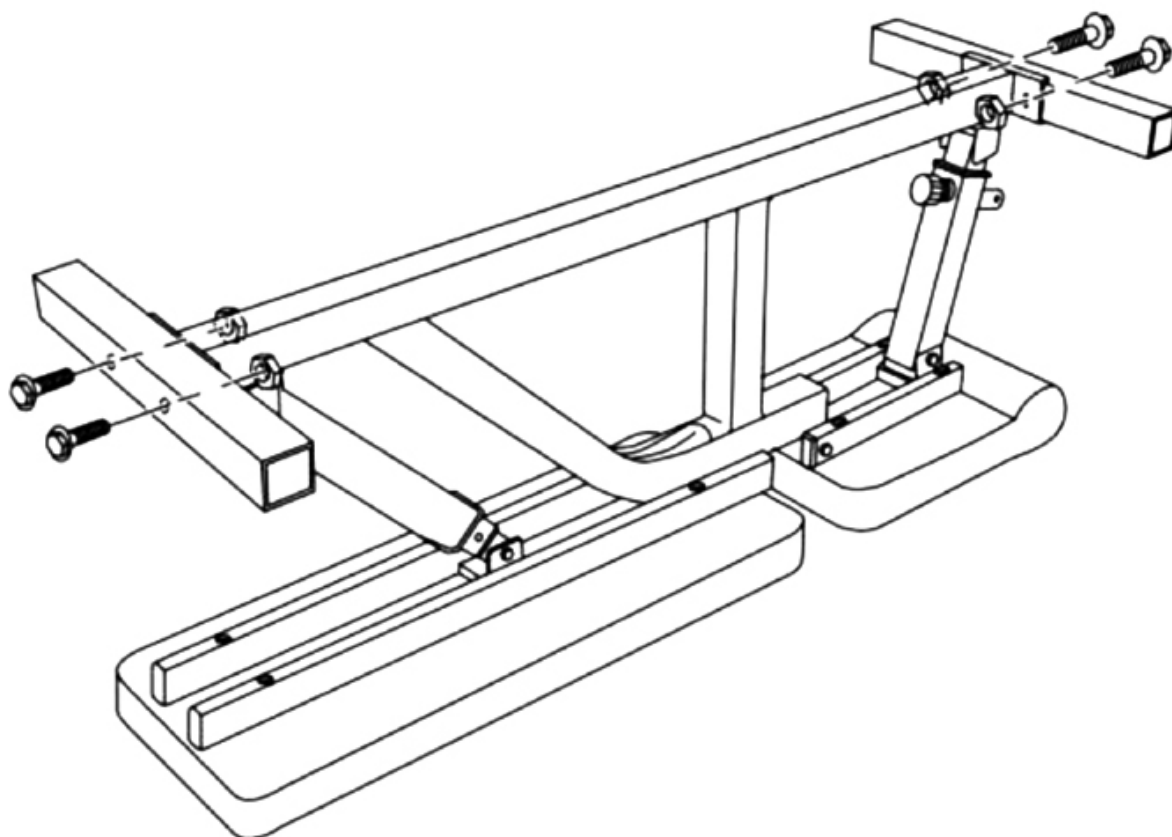
PARTS DESCRIPTION/ DESCRIZIONE PARTI

IT	(1x)Telaio Principale / (1x)Schienale / (1x)Seduta / (1x)Supporto Gambe / (2x)Stabilizzatori / (4x)Cuscinetti Antigraffio / (4x)Viti M8x65 / (8x)Viti M8x55 / (1x) Vite Esagonale M8x55 / (2x)Chiavi
UK	(1x)Main frame / (1x)Backrest / (1x)Seat / (1x)Leg supports / (2x)Stabilisers / (4x)Scratch pads / (4x)Screws M8x65 / (8x)Screws M8x55 / (1x)Hexagonal screw M8x55 / (2x)Wrenches
ES	(1x)Armazón principal / (1x)Respaldo / (1x)Asiento / (1x)Soporte para las piernas / (2x) Estabilizadores / (4x)Almohadillas anti-arañazos / (4x)Tornillos M8x65 / (8x)Tornillos M8x55 / (1x)Tornillo hexagonal M8x55 / (2x)Llaves
FR	(1x)Cadre principal / (1x)Dossier / (1x)Siège / (1x)Appui-jambes / (2x)Stabilisateurs / (4x) Coussinets anti-rayures / (4x)Vis M8x65 / (8x)Vis M8x55 / (1x)Vis hexagonale M8x55 / (2x) Clés de serrage



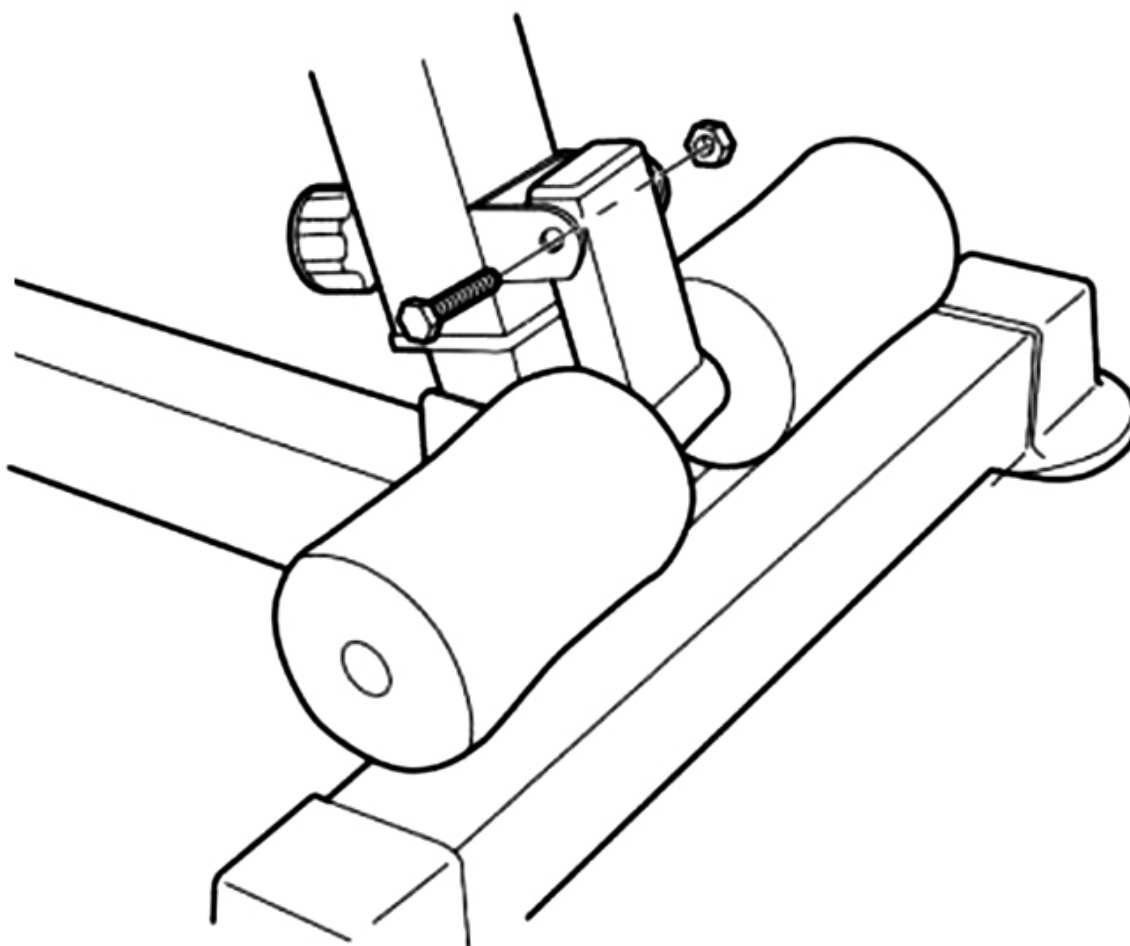
STEP 1

IT	Posizionare lo schienale e la seduta sul pavimento con i fori rivolto verso l'alto. Allineare il lato posteriore del telaio principale sul lato posteriore dello schienale, facendo attenzione all'allineamento dei fori. Utilizzare viti 8x55 mm per fissare il telaio principale allo schienale ed alla seduta.
UK	Position the backrest and seat on the floor with the holes facing upwards. Align the rear side of the main frame with the rear side of the backrest, making sure the holes are aligned. Use 8x55 mm screws to secure the main frame to the backrest and seat.
ES	Coloque el respaldo y el asiento en el suelo con los agujeros hacia arriba. Alinee la parte trasera del marco principal con la parte trasera del respaldo, asegurándose de que los agujeros están alineados. Utilice tornillos de 8x55mm para fijar el bastidor principal al respaldo y al asiento.
FR	Placez le dossier et le siège sur le sol avec les trous vers le haut. Alignez le côté arrière du cadre principal sur le côté arrière du dossier, en vous assurant que les trous sont alignés. Utilisez des vis 8x55mm pour fixer le cadre principal au dossier et au siège.



STEP 2

IT	Utilizzare viti 8x65 mm per fissare gli stabilizzatori anteriori e posteriori al telaio principale. Prestare particolare attenzione all'allineamento delle viti.
UK	Use 8x65 mm screws to attach the front and rear stabilisers to the main frame. Pay particular attention to the alignment of the screws.
ES	Utilice tornillos de 8x65 mm para fijar los estabilizadores delanteros y traseros al bastidor principal. Preste especial atención a la alineación de los tornillos.
FR	Utilisez des vis 8x65 mm pour fixer les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal. Faites particulièrement attention à l'alignement des vis.



STEP 3

IT

Posizionare il supporto delle gambe come indicato di seguito e allineare i fori. Utilizzare una vite esagonale M8x55 per il fissaggio.

UK

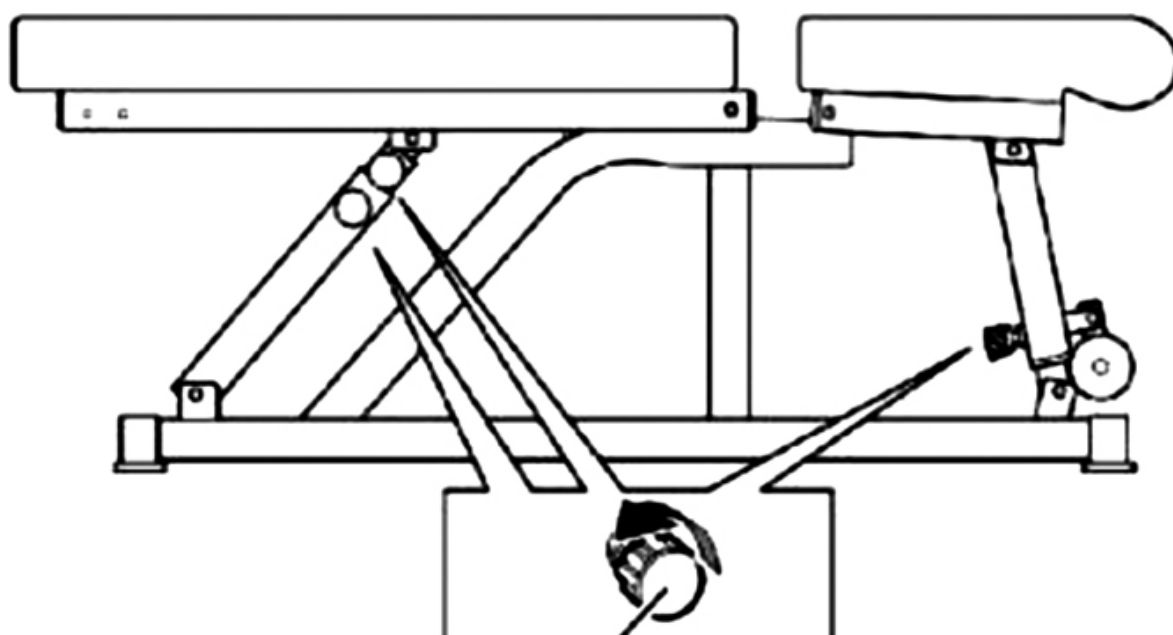
Position the leg support as shown below and align the holes. Use an M8x55 hexagonal screw for fastening.

ES

Coloque el soporte de la pata como se muestra a continuación y alinee los agujeros. Utilice un tornillo hexagonal M8x55 para la fijación.

FR

Positionnez le support de jambe comme indiqué ci-dessous et alignez les trous. Utilisez une vis hexagonale M8x55 pour la fixation.



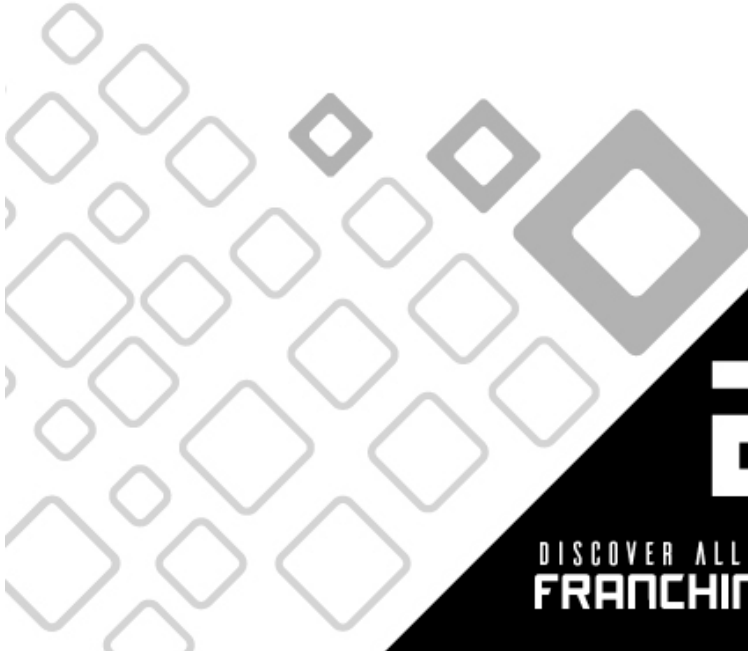
STEP 4

IT	Lo schienale offre una regolazione a 11 livelli (0°/ 10°/ 20°/ 20°/ 28°/ 35°/ 45°/ 50°/ 60°/ 60°/ 70°/ 80°/ 90°). Il sedile offre una regolazione a 3 livelli: (0°/20°/45°). Tirare il dado di fissaggio e regolarlo con l'angolazione desiderata. Rilasciare il dado al termina della regolazione.
UK	The backrest offers 11-level adjustment (0°/ 10°/ 20°/ 28°/ 35°/ 45°/ 50°/ 60°/ 70°/ 80°/ 90°). The seat offers a 3-level adjustment: (0°/ 20°/ 45°). Pull the fixing nut and adjust to the desired angle. Release the nut when the adjustment is complete.
ES	El respaldo ofrece 11 niveles de ajuste (0°/ 10°/ 20°/ 28°/ 35°/ 45°/ 50°/ 60°/ 70°/ 80°/ 90°). El asiento ofrece 3 niveles de ajuste: (0°/ 20°/ 45°). Tire de la tuerca de fijación y ajústela al ángulo deseado. Suelte la tuerca al final del ajuste.
FR	Le dossier est réglable sur 11 niveaux (0°/ 10°/ 20°/ 28°/ 35°/ 45°/ 50°/ 60°/ 70°/ 80°/ 90°). Le siège offre un réglage à 3 niveaux : (0°/ 20°/ 45°). Tirez sur l'écrou de fixation et réglez-le à l'angle souhaité. Relâchez l'écrou à la fin du réglage.

DISCOVER ALL OUR PRODUCTS ON
FRANCHINISHOP.COM

BOUDECH

EMPOWERING EQUIPMENTS



B

DISCOVER ALL OUR PRODUCTS ON
FRANCHINISHOP.COM