

# Incline workout bench

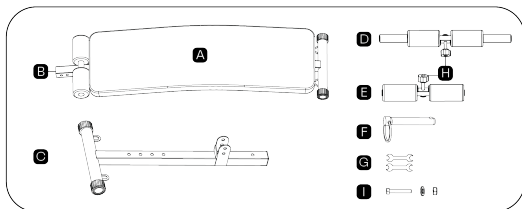
MODEL: **BCH-200**

**EN** Incline workout bench USER'S MANUAL - **2**

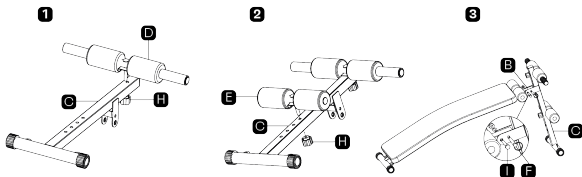
**PL** INSTRUKCJA OBSŁUGI ławki treningowej skośnej - **3**

**DE** Sit-Up Bank BEDIENUNGSANLEITUNG - **5**

# meteor



|   | EN PARTS LIST     | PL LISTA CZĘŚCI           | DE TEILELISTE           |    |
|---|-------------------|---------------------------|-------------------------|----|
| A | Backrest          | Oparcie                   | Rückenlehne             | x1 |
| B | Main frame        | Rama główna               | Hauptrahmen             | x1 |
| C | T-shaped frame    | Rama w kształcie litery T | T-förmiger Rahmen       | x1 |
| D | Long foam roller  | Długi walek piankowy      | Lange Schaumstoffrolle  | x1 |
| E | Short foam roller | Krótki walek piankowy     | Kurze Schaumstoffroll   | x1 |
| F | Locking pin       | Bolec blokujący           | Arretierbolzen          | x1 |
| G | Flat spanner      | Klucz płaski              | Maulschlüssel           | x2 |
| H | Star knob         | Pokrętko gwiazdowe        | Sternförmiger Drehknopf | x2 |
| I | Bolt with nut     | Śruba z nakrętką          | Schraube mit Mutter     | x1 |



#### EN The assembly of the incline workout bench

Read the instructions carefully before use.  
The product must be assembled by an adult.

#### SAFETY AND USE:

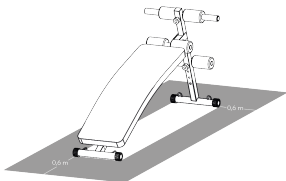
The equipment is intended for indoor use only and for home training.

Place the bench only on a stable, even and level surface. Keep at least 0,6 m of free space around the equipment to allow safe access and emergency exit.

Before each training session, check the stability of the structure and ensure that all locking pins and adjustment elements are properly secured.

Do not exceed 100 kg user weight or 150 kg maximum load capacity.

Height adjustment of the footrest must be carried out only in



a static position, before starting exercise. Also ensure that all locking elements are fully inserted and do not protrude beyond the frame.

Perform exercises according to the principles of correct biomechanics. Excessive or improper loading may lead to injury. During training, keep your back supported on the bench and hands placed on the handles as intended.

Children may use the bench only under adult supervision.

Consult a doctor before using the equipment in case of conditions such as heart disease, hypertension, spinal and joint problems, osteoporosis or other musculoskeletal issues.

If pain, dizziness or discomfort occur, stop exercising immediately.

## ASSEMBLY STEPS

1. Attach the long foam roller (D) to the T-shaped frame (C) using the star knob (H).
2. Attach the short foam roller (E) to the T-shaped frame (C) using the star knob (H).
3. Connect the T-shaped frame (C) with the main frame (B) using the bolt and nut (I) and the locking pin (F).

## MAINTENANCE

Regularly check the condition of the bench – especially the pins, attachment points and foam rollers.

Replace damaged or worn parts immediately; do not use the equipment until repaired.

Store in a dry room; avoid moisture and water exposure.

Clean with a soft, damp cloth; do not use chemical cleaners.

## WARRANTY AND CLAIM CONDITIONS

WARRANTOR: MARKARTUR ARTUR OZAJKOWSKI  
UL. ZADĘBIE 44, 20-231 LUBLIN, POLAND.

The 12-month warranty period commences from the date of purchase of the goods by the customer.

The warranty covers the removal of defects that provably result from the use of defective materials or are the result of manufacturing errors.

The warranty does not cover activities related to maintenance, cleaning, adjustment, and tightening of screw connections on the given item, for which the Buyer is obligated at their own expense.

Evidence of warranty is these Warranty Conditions along with the Warrantor's statement contained in the proof of purchase (invoice or receipt). To exercise warranty rights, the Buyer should present the warranty conditions and proof of purchase (receipt or VAT invoice).

Warranty rights are not granted in cases of:

- a) mechanical damage occurred during the transport of the product to the Buyer by transport companies. The Buyer is obligated to check the goods upon delivery to detect any potential transport damages. In the event of detecting such damage, the Buyer is obligated to immediately inform the selling entity and draft a damage report with the carrier (courier/postal company). In the absence of a damage report, the Warrantor is not responsible for damages caused by courier/postal companies;
- b) damage and wear of elements such as: cables, belts, plugs, sockets, switches, buttons, batteries, wires, rubber components, pedals, sponge grips, wheels, bearings, upholstery, handles, etc., unless the revealed defect in these elements is not a result of natural wear and tear but originated from a defect inherent in this element;
- c) minor, superficial scratches, discolorations, or cracks in the protective coating;
- d) the use by the Buyer of operational or cleaning agents incompatible with the equipment's instruction manual;
- e) improper protection of the equipment by the Buyer against

external factors such as moisture, temperature, dust, etc.;

- f) the Buyer is not using the required (according to the instruction manual) operational materials;
- g) modifications and structural changes made by the Buyer or other unauthorized individuals;
- h) normal usage (normal wear of operational parts);
- i) equipment damage due to incorrect assembly by the Buyer or third parties.

In the case of a justified warranty claim, the Warrantor ensures the transport and service of the warranty item.

In the case of an unjustified warranty claim, the Buyer covers the potential costs of transport and service of the warranty item.

In cases of unjustified warranty claims, the Buyer can collect the submitted item at the Warrantor's headquarters or order the shipping service of the item at their own expense.

In exceptional cases, to diagnose the defect and verify the justification of the warranty claim, the Warrantor may require the preparation of the equipment for collection. This collection can be done by a shipping company, in which case the Buyer is obligated to prepare the goods securely for collection. The Buyer will hand over the item for sale without contaminations, in original or substitute packaging allowing the item to be transported securely.

The Warrantor is obligated to respond to the warranty claim within 14 days. Warranty repair will be carried out in the shortest possible time. In exceptional cases, when the repair of the item will require importing unavailable in Poland or atypical parts from abroad, the time frame can be extended. The Buyer will be informed of such a situation by email or phone.

The Warrantor commits to repairing damaged equipment in case of a justified warranty claim. Exchanging the goods for new is only possible if the repair of the equipment is not possible and the defect is significant. A refund for the equipment is only possible if the repair and exchange for new are not possible, and the defect is significant.

## WARRANTY CLAIMS

To submit a warranty claim, send the WARRANTY FORM via the Warrantor's website [www.meteor.pl](http://www.meteor.pl) or the Seller's portal.

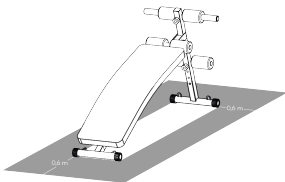
The warranty form should contain information such as: name and surname / phone number / address / proof of purchase / product name / description of defect.

The customer will be informed about the conclusion and result of the complaint by e-mail or phone.

## PL Instrukcja montażu ławki treningowej skośnej

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższą instrukcję.

Produkt musi być montowany przez osobę dorosłą lub pod jej nadzorem.



## **BEZPIECZEŃSTWO I UŻYTKOWANIE:**

Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku wewnętrznego i treningów domowych.

Ustawiać ławkę tylko na stabilnym, równym i poziomym podłożu. Zachować wolną przestrzeń co najmniej 0,6 m wokół urządzenia, aby umożliwić bezpieczny dostęp i zejście awaryjne.

Przed każdym treningiem należy sprawdzić stabilność konstrukcji oraz czy balce blokujące i elementy regulacyjne są prawidłowo zabezpieczone.

Nie przekraczać 100 kg masy użytkownika ani 150 kg maksymalnego obciążenia.

Regulacji wysokości podnóżka należy dokonywać wyłącznie w pozycji stojącej, przed rozpoczęciem ćwiczeń. Należy również upewnić się, że elementy blokujące są całkowicie wsunięte i nie wystają poza obrys konstrukcji.

Wykonywać ćwiczenia zgodnie z zasadami prawidłowej biomechaniki. Nadmierne lub nieoprawne obciążenie może prowadzić do kontuzji.

Podczas treningu trzymać plecy oparte o ławkę, a ręce ustawione na uchwytach zgodnie z przeznaczeniem.

Dzieci mogą korzystać z ławki tylko pod nadzorem dorosłych.

Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy skonsultować się z lekarzem w przypadku schorzeń, takich jak choroby serca, nadciśnienie, dolegliwości kręgosłupa i stawów, osteoporozy oraz inne problemy układu mięśniowo-szkieletowego.

W przypadku bólu, zawratów głowy lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

## **KROKI MONTAŻU**

1. Przymocować długi wałek piankowy (D) do ramy w kształcie litery T (C) za pomocą pokrętła gwiazdowego (H).
2. Przymocować krótki wałek piankowy (E) do ramy w kształcie litery T (C) za pomocą pokrętła gwiazdowego (H).
3. Połączyć ramę (C) w kształcie litery T z ramą główną (B) za pomocą śruby i nakrętki (I) oraz balce blokującego (F).

## **KONSERWACJA:**

Regularnie kontrolować stan ławki – szczególnie balce, punkty mocowania i wałki piankowe.

Wymieniać uszkodzone lub zużyte części natychmiast, nie używać sprzętu do czasu naprawy.

Przechowywać w suchym pomieszczeniu; unikać wilgoci i ekspozycji na wodę.

Części miękką, wilgotną ściereczką; nie stosować środków chemicznych.

## **GWARANCJA I WARUNKI REKLAMACJI**

Gwarant: MARKARTUR ARTUR OZAJKOWSKI  
UL. ZADĘBIE 44, 20-231 LUBLIN, POLSKA.

12-miesięczny okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skracaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego realizowanym przez firmy transportowe. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych

uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe;

- b) uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazda, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedaly, uchwyt z gąbki, kółka, łańcuchy, tapeczka, rączki itp., chyba że ujawniono w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie;
- c) drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjące;
- d) używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących;
- e) niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.;
- f) niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych;
- g) przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta;
- h) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych);
- i) uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie.

W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

## **ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE**

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta [www.meteor.pl](http://www.meteor.pl) lub portalu Sprzedawcy.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak: imię i nazwisko / numer telefonu / adres / dowód zakupu / nazwa produktu / opis wady.

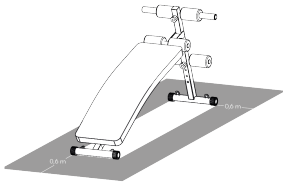
## DE Sit-Up Bank Montageanleitung

Bitte lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.  
Das Produkt ist entweder von einem Erwachsenen oder unter Aufsicht von Erwachsenen zu montieren.

### SICHERHEIT UND GEBRAUCH:

Das Gerät ist ausschließlich für den Innenbereich und das Heimtraining vorgesehen.

Die Trainingsbank darf nur auf einem stabilen, ebenen und waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Halten Sie einen Freiraum von mindestens 0,6 m um das Gerät herum ein, um einen sicheren Zugang und eine Notabstiegsfläche zu gewährleisten.



Vor jedem Training ist die Stabilität der Konstruktion zu überprüfen und sicherzustellen, dass die Arretierbolzen und Einstelllemente ordnungsgemäß abgesichert sind.  
Die maximale Benutzerlast von 100 kg sowie die Gesamtbelastung von 150 kg dürfen nicht überschritten werden.

Die Einstellung der Fußstützenhöhe darf ausschließlich im Ruhezustand und vor Beginn des Trainings vorgenommen werden. Zudem ist sicherzustellen, dass die Arretierungselemente vollständig eingeschoben sind und nicht über die Rollenkontur der Konstruktion hinausragen.

Übungen sind gemäß den Grundsätzen korrekter Biomechanik auszuführen. Übermäßige oder unsachgemäß ausgeführte Belastungen können zu Verletzungen führen.

Während des Trainings ist der Rücken an die Lehne anzulehnen und die Hände sind bestimmungsgemäß an den Griffen zu positionieren.

Kinder dürfen die Trainingsbank nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Vor Beginn der Nutzung des Geräts ist bei Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Wirbelsäulen- oder Gelenksbeschwerden, Osteoporose sowie anderen muskuloskelettalen Problemen ärztlich abzuklären.

Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein ist das Training sofort zu unterbrechen.

### MONTAGESCHRITTE:

1. Die lange Schaumstoffrolle (D) am T-förmigen Rahmen (C) mittels sternförmigem Drehknopf (H) befestigen.
2. Die kurze Schaumstoffrolle (E) am T-förmigen Rahmen (C) mittels sternförmigem Drehknopf (H) befestigen.
3. Den T-förmigen (C) Rahmen mittels Schraube und Mutter (I) sowie Arretierbolzen (F) mit dem Hauptrahmen (B) verbinden.

### WARTUNG:

Den Zustand der Trainingsbank regelmäßig überprüfen – insbesondere die Arretierbolzen, Befestigungspunkte und

Schaumstoffrollen.

Beschädigte oder abgenutzte Teile sind sofort zu ersetzen; das Gerät darf bis zur Reparatur nicht benutzt werden.

An einem trockenen Ort lagern; Feuchtigkeit und Wasserkontakt vermeiden.

### GARANTIE UND REKLAMATIONSBEDINGUNGEN

**GARANTIEGEBER:** MARKARTUR ARTUR OZAJKOWSKI  
UL. ZADĘBIE 44, 20-231 LUBLIN, POLEN.

Die 12-monatige Garantiezeit beginnt mit dem Datum des Einkaufs der Ware durch den Kunden.

Die Garantie deckt die Behebung von Mängeln ab, die nachweislich auf die Verwendung von fehlerhaftem Material oder auf Produktionsfehler zurückzuführen sind.

Die Garantie deckt nicht die Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Wartung, Reinigung, Einstellung und Verschraubung des Gegenstandes ab, die vom Käufer auf eigene Kosten durchzuführen sind.

Der Garantienachweis wird durch diese Garantiebedingungen zusammen mit einer Erklärung des Garantiegebers auf dem Kaufbeleg (Rechnung oder Quittung) erbracht. Um die Rechte aus der Garantie auszuüben, hat der Käufer die Garantiebedingungen und den Kaufbeleg (Quittung oder Mehrwertsteuerrechnung) vorzulegen. Die Garantie gilt auf dem Gebiet Polens.

Garantiesprüche bestehen nicht in folgenden Fällen:

- a) mechanische Beschädigung, die während des Transports des Produkts zum Käufer durch Transportunternehmen aufgetreten ist. Der Käufer ist verpflichtet, die Ware bei der Lieferung zu überprüfen, um eventuelle Transportschäden festzustellen. Wird eine solche Beschädigung ermittelt, ist der Käufer verpflichtet, den Verkäufer unverzüglich darüber zu informieren und mit dem Frachtführer (Kurier-/Postunternehmen) ein Schadensprotokoll zu verfassen. In Ermangelung eines Schadensprotokolls haftet der Garantiegeber nicht für Schäden, die von Kurier-/Postunternehmen verursacht wurden;
- b) Beschädigung und Verschleiß von Komponenten wie Leinen, Gurten, Steckern, Steckdosen, Schaltern, Knöpfen, Batterien, Leitungen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern, Polstern, Griffen usw., es sei denn, der an diesen Komponenten festgestellte Mangel ist nicht das Ergebnis eines natürlichen Verschleißes, sondern auf eine der Komponente zugehörige Ursache zurückzuführen;
- c) kleine oberflächliche Kratzer, Verfärbungen oder Risse in der Beschichtung;
- d) Verwendung von Geräten, Verbrauchsmaterialien oder Reinigungsmitteln durch den Käufer, die nicht mit der Betriebsanleitung übereinstimmen;
- e) unzureichende Absicherung der Geräte durch den Käufer gegen äußere Einflüsse, d.h. Feuchtigkeit, Temperatur, Staub, etc.;
- f) Nichtverwendung der erforderlichen Verbrauchsmaterialien (gemäß der Betriebsanleitung) durch den Käufer;
- g) Umbauten und bauliche Veränderungen, die vom Käufer oder anderen Personen vorgenommen werden, die nicht vom Garantiegeber dazu befugt sind;
- h) Normaler Gebrauch (normaler Verschleiß von Bauteilen);
- i) Beschädigung des Geräts durch unsachgemäße Montage seitens des Käufers oder Dritter.

Ist der Garantiespruch berechtigt, sorgt der Garantiegeber für den Transport und die Reparatur des Garantiegegenstandes. Ist der Garantiespruch nicht gerechtfertigt, trägt der Käufer die Kosten für den etwaigen Transport und die Reparatur des Garantiegegenstandes.

Ist eine Reklamation nicht berechtigt, hat der Käufer die Möglichkeit, den überlassenen Gegenstand beim Garantiegeber abzuholen oder den Versand auf eigene Kosten zu bestellen.

In Ausnahmefällen kann der Garantiegeber verlangen, dass das Gerät zur Abholung bereitgestellt wird, um den Fehler zu ermitteln und die Berechtigung der Reklamation festzustellen. Diese Abholung kann durch ein Transportunternehmen erfolgen, wobei der Käufer verpflichtet ist, die Ware sicher zur Abholung bereitzustellen. Der Käufer muss den Kaufgegenstand frei von Verunreinigungen, in der Originalverpackung oder in einer Ersatzverpackung übergeben, die einen sicheren Transport des Kaufgegenstandes ermöglicht.

Der Garantiegeber ist verpflichtet, innerhalb von 14 Tagen auf den Garantieanspruch zu reagieren. Die Garantiereparatur wird so schnell wie möglich durchgeführt. In Ausnahmefällen, wenn die Reparatur des Kaufgegenstandes den Import von in Polen nicht erhältlichen Teilen oder ungewöhnlichen Teilen aus dem Ausland erfordert, kann die Frist verlängert werden. Der Käufer wird in einer solchen Situation per E-Mail oder telefonisch informiert.

Der Garantiegeber ist verpflichtet, das mangelhafte Gerät zu reparieren, wenn der Garantieanspruch berechtigt ist. Ein Ersatz der Ware durch eine neue ist nur dann möglich, wenn eine Reparatur des Geräts nicht möglich ist und der Mangel des Kaufgegenstands wesentlich ist. Eine Rückerstattung des Kaufpreises für das Gerät ist nur dann möglich, wenn dieses nicht repariert und nicht durch ein neues Gerät ersetzt werden kann und wenn der Mangel wesentlich ist.

#### **GARANTIEANSPRÜCHE**

Um einen Garantieanspruch geltend zu machen, muss ein GARANTIEFORMULAR über die Website des Garantiegebers [www.meteor.pl](http://www.meteor.pl) oder das Portal des Verkäufers übermittelt werden. Das Garantieformular muss folgende Angaben enthalten: Vor- und Nachname / Telefonnummer / Adresse / Kaufbeleg / Produktname / Beschreibung des Mangels. Der Kunde wird per E-Mail oder telefonisch über den Abschluss und das Ergebnis der Reklamation benachrichtigt.

# Guarantee card

## Karta gwarancyjna

## Garantiekarte

---

Name / Nazwa modelu / Modellname

---

Date of purchase / Data zakupu / Erwerbsdatum

---

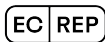
Serial number / Numer serii / Seriennummer

---

Stamp of the shop and the seller's signature / Pieczęć sklepu i podpis sprzedawcy / Stempel und Unterschrift des Händlers

**GUARANTEE PERIOD 12 MONTHS FROM THE DATE OF PURCHASE**  
**OKRES GWARANCJI 12 MIESIĘCY OD DATY ZAKUPU**  
**GARANTIEZEITRAUM 12 MONATE AB ERWERBSDATUM**

# METEOR



EN Manufacturer  
PL Producent  
DE Hersteller

markARTUR Artur Czajkowski  
ul. Zadebie 44, 20-231 Lublin, Polska  
[contact@metearsport.com](mailto:contact@metearsport.com), [www.metearsport.com](http://www.metearsport.com)

EN Made in China  
PL Wyprodukowano w Chinach  
DE Hergestellt in China