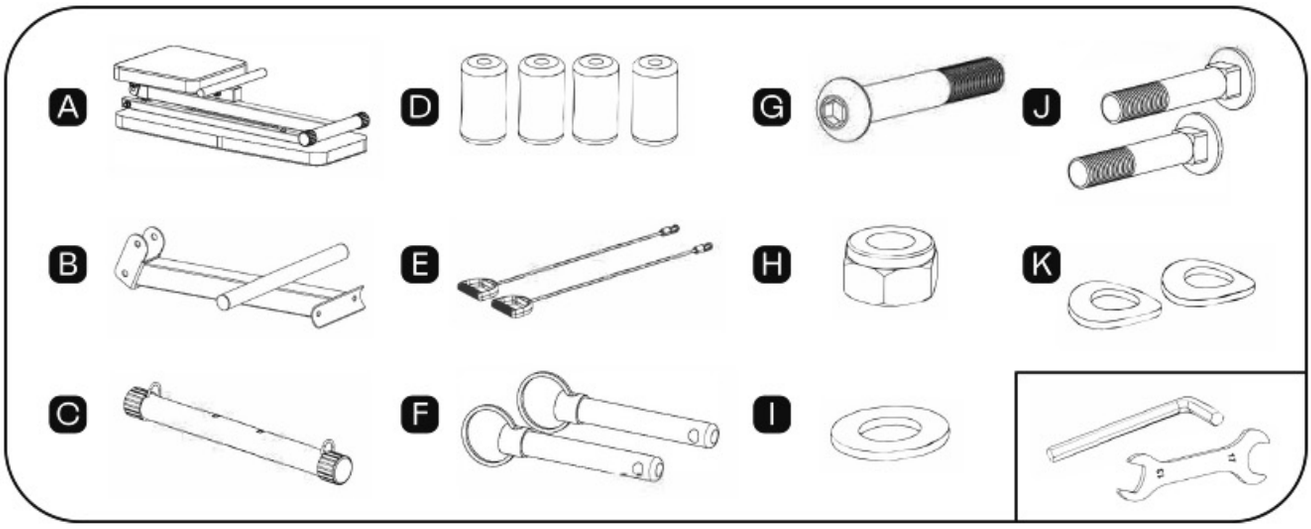
# Workout bench with resistance bands

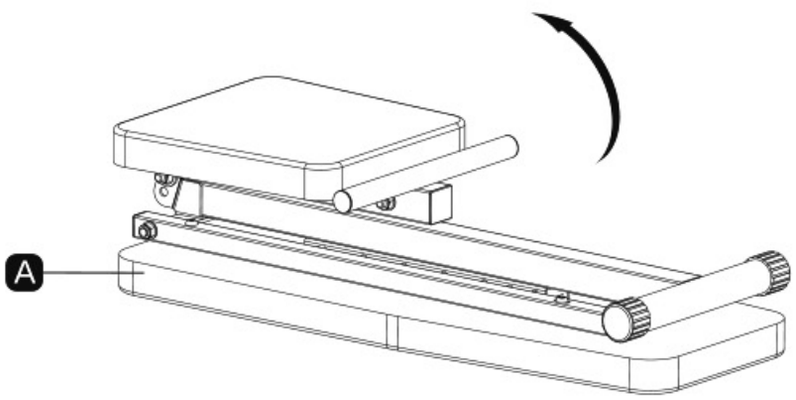
MODEL: DDS-500

**EN** Workout bench with resistance bands USER'S MANUAL - **4**
**PL** INSTRUKCJA OBSŁUGI ławki treningowej z ekspanderami - **5**
**DE** Trainingsbank mit Expanderbändern BEDIENUNGSANLEITUNG - **6**

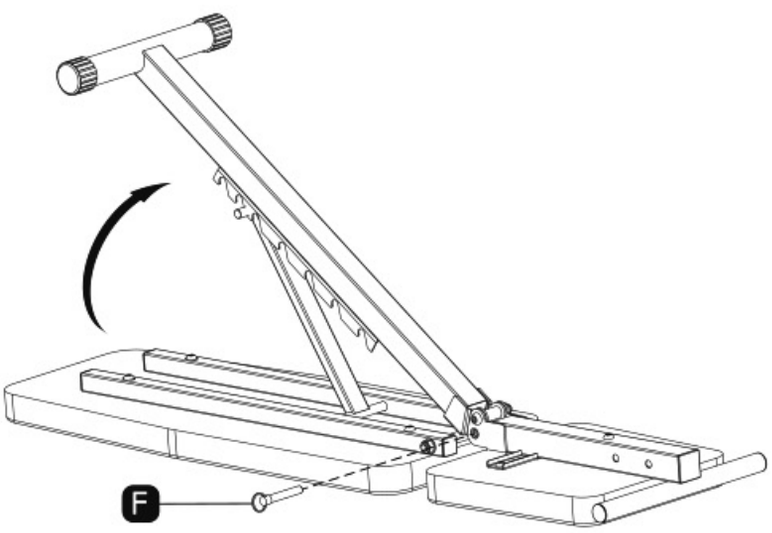
meteor



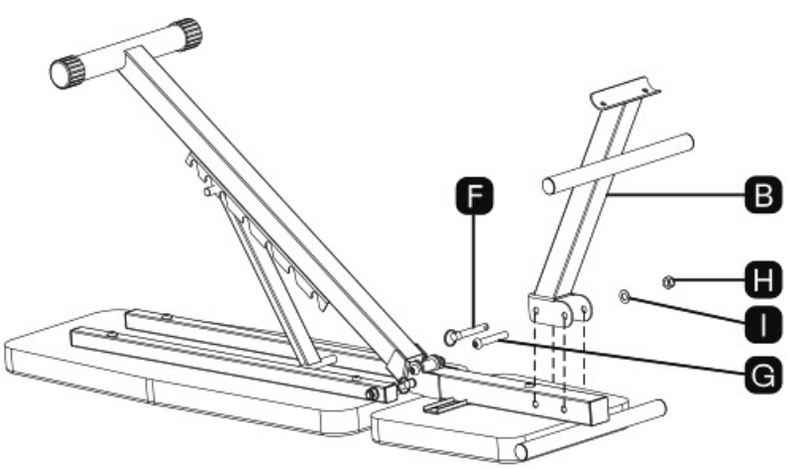

**1**



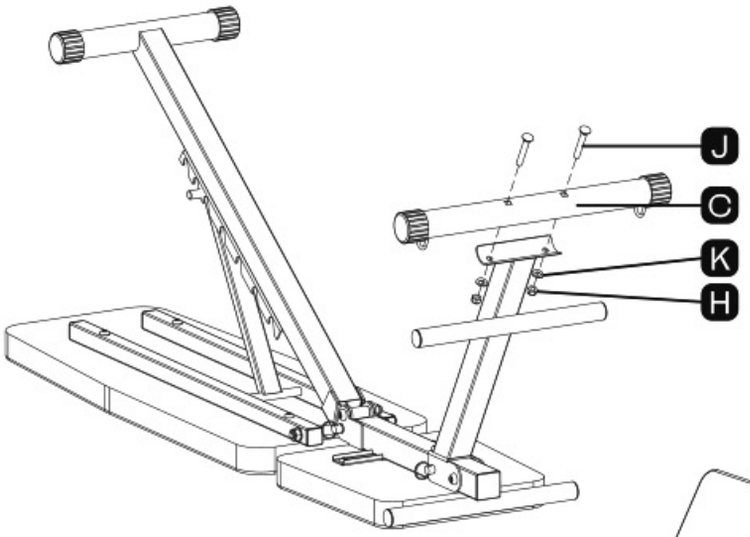

**2**



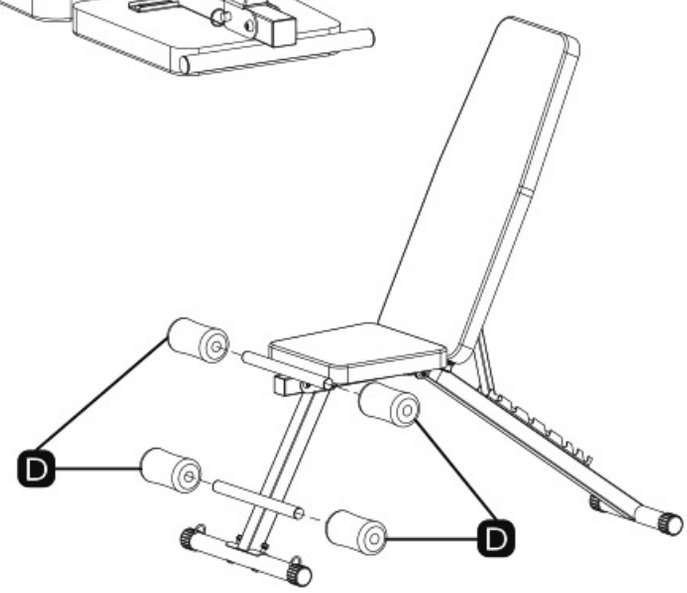

**3**



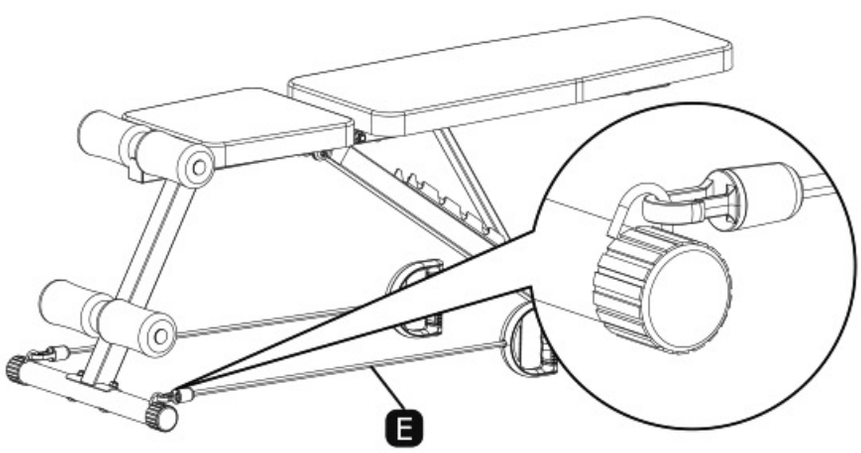
**4**



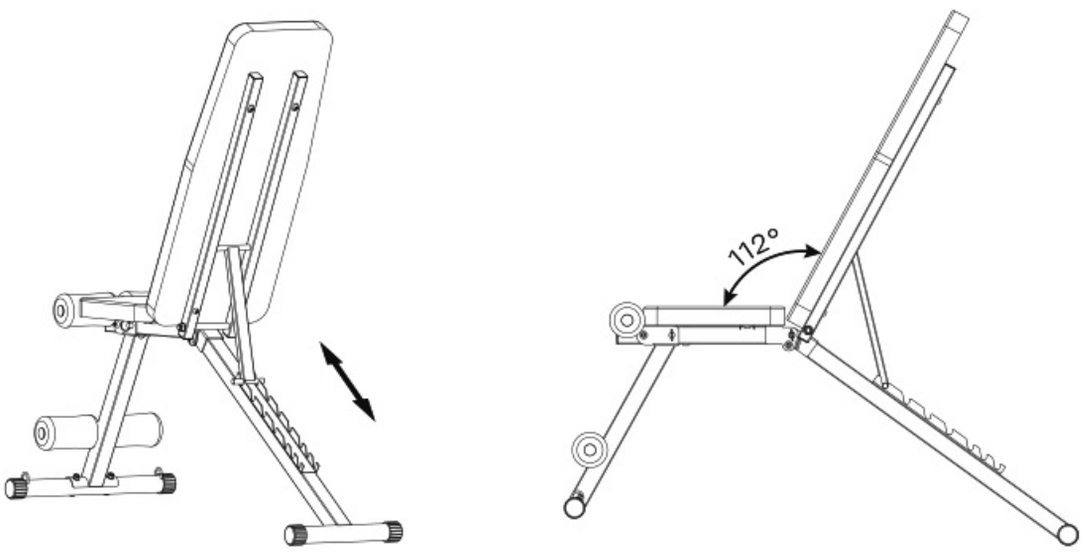

**5**




**6**




**7**



## EN The assembly of training bench with resistance bands

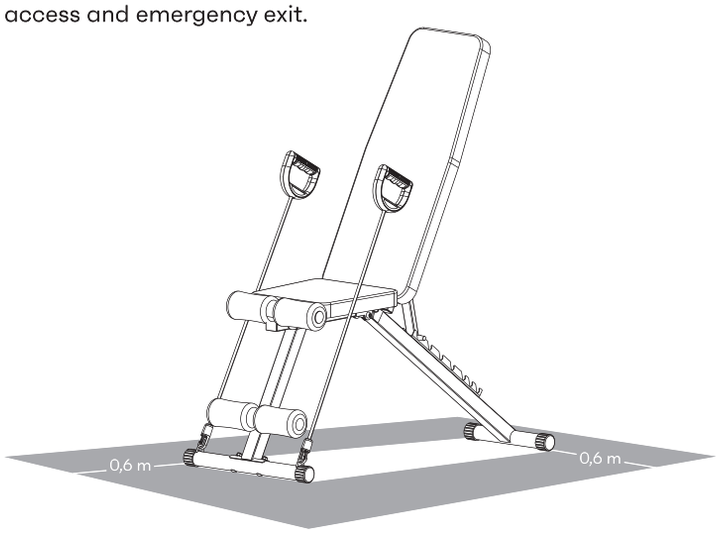
Read the instructions carefully before use.

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 110 kg user weight or 200 kg maximum load capacity.

Backrest angle adjustment 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 exercise, keep your feet firmly on the ground, your back supported by the bench, and your hands positioned 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.

### BACKREST ANGLE ADJUSTMENT

To change the backrest angle, lift it and place it on the desired level of the adjustment support.

### 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 CZAJKOWSKI
ST. 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 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 z ekspanderami

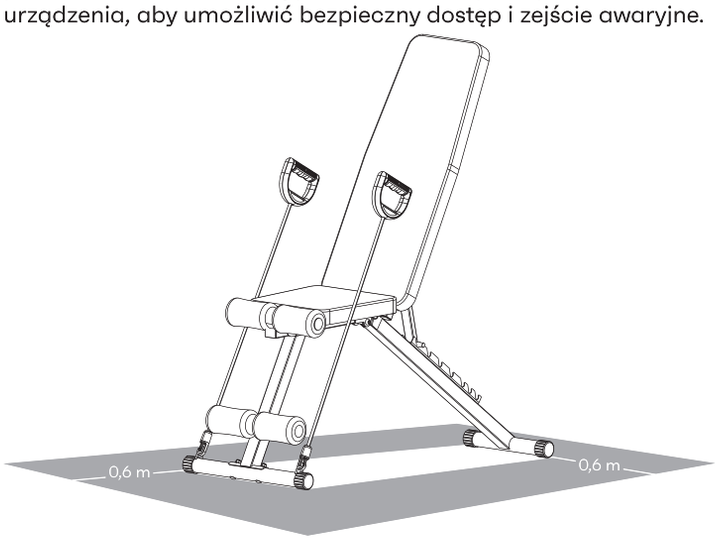
Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższą instrukcję.

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 bolce blokujące i elementy regulacyjne są prawidłowo zabezpieczone.

Nie przekraczać 110 kg masy użytkownika ani 200 kg maksymalnego obciążenia.

Regulacji kąta oparcia należy dokonywać wyłącznie w pozycji statycznej, 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 niepoprawne obciążenie może prowadzić do kontuzji.

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

Dzieci mogą korzystać z ławki tylko pod nadzorem dorosłych.

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

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

### REGULACJA KĄTA OPARCIA

Aby zmienić kąt nachylenia oparcia, należy unieść je i oprzeć na wybranym poziomie podpórki regulacyjnej.

### KONSERWACJA:

Regularnie kontrolować stan ławki – szczególnie bolce, 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.

Czyścić miękką, wilgotną ściereczką; nie stosować środków chemicznych.

### GWARANCJA I WARUNKI REKLAMACJI:

Gwarant: MARKARTUR ARTUR CZAJKOWSKI
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 skręcaniem 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, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie;

c) drobne, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;

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 lub portalu Sprzedawcy.

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

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.

## DE Trainingsbank mit Expanderbändern Montageanleitung

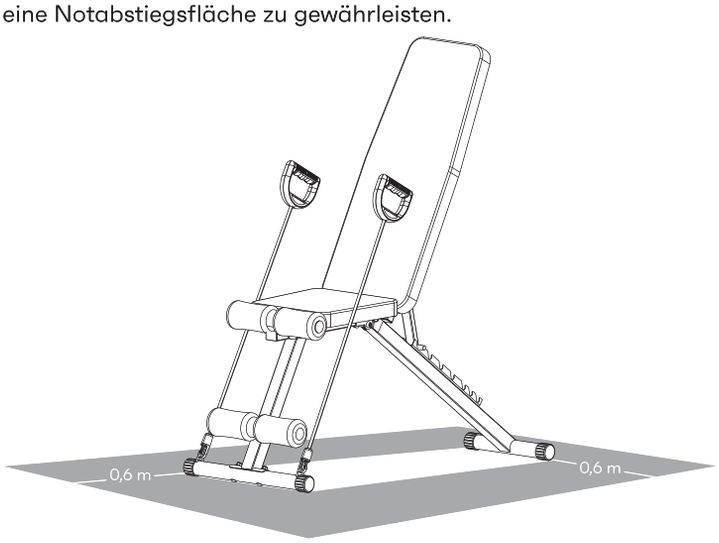
Vor der Verwendung des Produkts die nachfolgenden Anweisungen sorgfältig lesen.

Das Produkt darf nur von einer erwachsenen Person oder unter deren Aufsicht montiert werden.

**SICHERHEIT UND GEBRAUCH:**

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

Stellen Sie die Trainingsbank nur auf eine stabile, ebene und waagerechte Fläche. Halten Sie einen Freiraum von mindestens 0,6 m um das Gerät herum ein, um einen sicheren Zugang und eine Notabstiegsfläche zu gewährleisten.




Überprüfen Sie vor jedem Training die Stabilität der Konstruktion und stellen Sie sicher, dass alle Arretierbolzen und Verstellelemente ordnungsgemäß gesichert sind.

Die maximale Benutzerlast von 110 kg sowie die Gesamtbelastung von 200 kg dürfen nicht überschritten werden.

Die Einstellung des Rückenlehnenwinkels darf nur im Ruhezustand und vor Trainingsbeginn erfolgen. Achten Sie darauf, dass alle Arretierungselemente vollständig eingerastet sind und nicht über die Rahmenkontur hinausragen.

Führen Sie die Übungen nach den Grundsätzen korrekter Biomechanik aus. Übermäßige oder unsachgemäße Belastungen können zu Verletzungen führen.

Während des Trainings die Füße fest auf dem Boden halten, den Rücken an die Lehne anlehnen und die Hände entsprechend der vorgesehenen Übungsform an den Griffen positionieren.

Kinder dürfen die Trainingsbank nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Bei gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Wirbelsäulen- oder Gelenkbeschwerden, Osteoporose oder anderen muskuloskelettalen Erkrankungen ist vor der Benutzung ärztlicher Rat einzuholen.

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

**EINSTELLUNG DES RÜCKENLEHNENWINKELS**

Um den Winkel der Rückenlehne zu verändern, heben Sie sie an und legen Sie sie auf die gewünschte Stufe der Verstellstütze.

**WARTUNG:**

Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Trainingsbank – insbesondere die Arretierbolzen, Befestigungspunkte und Schaumstoffrollen.

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

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort und vermeiden Sie Feuchtigkeit oder Wasserkontakt.

Reinigen Sie es mit einem weichen, feuchten Tuch; keine chemischen Reinigungsmittel verwenden.

**GARANTIE UND REKLAMATIONSBEDINGUNGEN:**

Garantiegeber: MARKARTUR ARTUR CZAJKOWSKI
STR. 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.

Garantieansprüche 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 Betriebsteilen);

i) Beschädigung des Geräts durch unsachgemäße Montage seitens des Käufers oder Dritter.

Ist der Garantieanspruch berechtigt, sorgt der Garantiegeber für den Transport und die Reparatur des Garantiegegenstandes.

Ist der Garantieanspruch 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 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 / Pieczątka 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

EC REP

EN Made in China. Manufacturer
PL Wyprodukowano w Chinach. Producent
DE Hergestellt in China. Hersteller

markARTUR Artur Czajkowski, ul. Zadębie 44, 20-231 Lublin, Polska
contact@meteorsport.com, www.meteorsport.com

meteor