

DE
GB
FR

Vira

HANTEL BANK

WEIGHT BENCH

BANC D'HALTÈRES

Made in Germany



Inhalt

- 04 Einleitung
- 04 Wichtige Hinweise & allgemeine Informationen
- 04 Informationen vor der Montage
- 04 Sicherheitshinweise & Handhabung
- 05 Teilelisten & Montageanleitung
- 08 Beispielübungen



Art.-Nr.: SF-341x
Name: Vira Hantelbank
PO-Nr.: 1000321

Importeur
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen, Deutschland

VIELEN DANK FÜR DEINEN EINKAUF DER SKANDIKA VIRA HANTEL BANK

Lies dir die Anleitung sorgfältig durch und halte dich an die Vorgaben, um das optimale Ergebnis zu erzielen. Die Anweisungen wurden erstellt, um dir das beste Erlebnis zu ermöglichen und für eine möglichst hohe Sicherheit bei der Montage und Benutzung zu sorgen.

WICHTIGE HINWEISE

- Aufgrund der natürlichen Eigenschaften von Holz können während der Benutzung Geräusche auftreten.
- Unterschiede in Farbe und Form sind bei Holz natürlich und stellen keinen Mangel dar.
- Das Höchstgewicht von 120 kg darf niemals überschritten werden.
- Nicht für den Outdoorbereich oder Nässe geeignet.

Länge: 148 cm

Gewicht: 11,8 kg

Breite: 42 cm

Material: Birke Multiplex 50% / 50% Esche

Höhe: 34 cm

VOR DER MONTAGE

Suche dir eine freie Fläche, um alle Teile vorsichtig aus der Verpackung zu nehmen. So kannst du die Liege sicher aufbauen.

Beginne mit dem Aufbau, wenn du sicher bist, dass alle Teile vollständig und unbeschadet sind. Wenn etwas defekt oder nicht vorhanden ist, kontaktiere uns und brich den Aufbau ab.

Verwende nur originale Teile, die für die Montage vorgesehen sind.

SICHERHEITSHINWEISE & HANDHABUNG

- Die Skandika Vira Hantelbank ist für ausgewachsene Personen bestimmt und nur für den vorgesehenen Zweck konstruiert.
- Die Verwendung von Ersatzteilen, die nicht original sind, kann zu Gefahren führen.
- Selbstständige Veränderungen an dem Gerät können zu Einschränkungen und Gefahren bei der Benutzung führen.
- Es kann vorkommen, dass sich die Schrauben mit der Zeit leicht lösen, daher wird empfohlen, regelmäßig, mindestens alle zwei Monate, alle Schrauben zu überprüfen und gegebenenfalls mit dem vorgesehenen Werkzeug nachzuziehen.
- Konsultiere vor der Benutzung einen Arzt und stelle sicher, dass dein gesundheitlicher Zustand die Benutzung des Gerätes zulässt. Eine falsche körperliche Benutzung kann zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen.

- Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwende für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.
- Bitte bewahre diese Anleitung an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.
- **WARNUNG:** Sturzgefahr – nur für die vorgesehene Nutzung verwenden. Kinder unter 14 Jahren sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen.
- **ACHTUNG:** Gefahr des Einklemmens von Fingern und Händen – vermeide es, Hände und Finger in bewegliche Teile zu stecken.
- Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
- Vermeide übermäßige Feuchtigkeit und extreme Temperaturen, um Schäden am Holzmaterial zu verhindern.
- Beginne mit den Übungen nur, wenn sich das Trainingsgerät auf einem rutschfesten und stabilen Untergrund befindet.
- Beim Trainieren an der Sprossenwand darf die Hantelbank maximal in die 6. Sprosse eingehangen werden.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de

TEILELISTE : HANTELANK

Bezeichnung	Anzahl	Beschreibung
A	1	Brett mit Polsterung
B	2	Seitenteil
C	6	Flachkopfschraube M6 × 40 mm
D	1	Sechskantschlüssel



MONTAGEANLEITUNG HANTELBANK

Nimm das Brett und lege es mit der Polsterung nach unten auf den Boden.

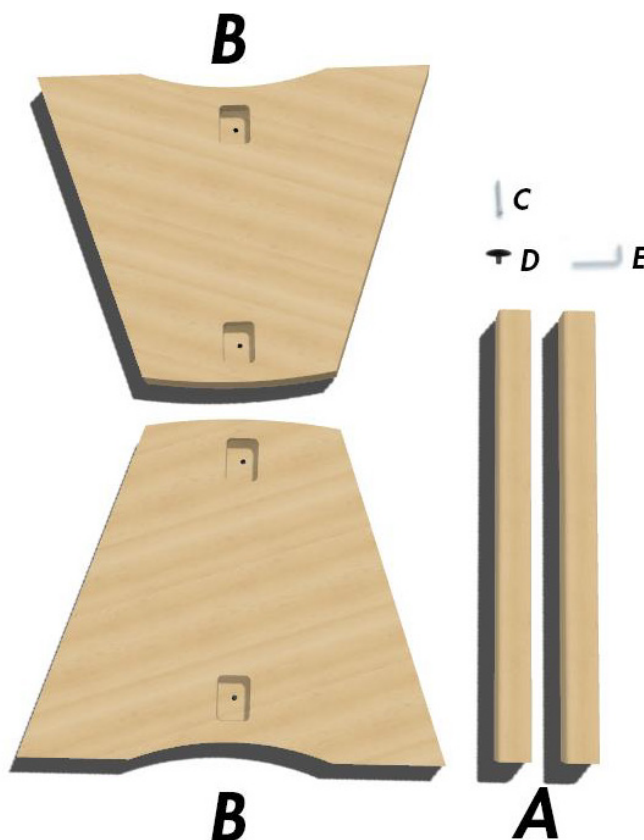
Nimm anschließend beide Seitenteile und befestige jedes Seitenteil an einer der kurzen Seiten des Brettes.

Verwende dafür jeweils 3 Schrauben. Beachte hierbei, dass die eingekerbte Seite nach innen zeigt, wie auf der Abbildung dargestellt.



TEILELISTE : DREIECK-STÄNDER

Bezeichnung	Anzahl	Beschreibung
A	2	Sprosse
B	2	Seitenbrett
C	4	Verbindungsschraube 7 x 70 mm
D	4	Abdeckkappen
E	1	Sechskantschlüssel



MONTAGEANLEITUNG DREIECK-STÄNDER

Schritt 1

Nehmen Sie ein Seitenbrett und legen Sie es mit den Einkerbungen nach oben auf den Boden. Anschließend stecken Sie beide Sprossen in das Seitenbrett.

Benötigte Bauteile: A (2×), B (1×)



Schritt 2

Nehmen Sie das andere Seitenbrett und stecken Sie es auf die Sprossen.

Anschließend verschrauben Sie beide Seitenteile mit den Sprossen durch die Löcher von außen.

Nachdem die Sprossen fest verschraubt sind, stecken Sie die Abdeckkappen auf die Schraubenköpfe.

Benötigte Bauteile: B (1x), C (4x), D (4x)



BEISPIELÜBUNGEN

Welche Übungen kann ich mit der Hantelbank ausführen?

Mithilfe unserer Hantelbank hast du eine große Auswahl an Übungen, um deinen Körper zu stärken. Hier sind unsere 2 Lieblingsübungen für dich:

Übung 1: Umgekehrtes Schulterdrücken

Diese einfache Übung mit dem eigenen Körpergewicht bringt den Kreislauf in Schwung und eignet sich perfekt zum Trainieren der Schultermuskulatur.

1. Geh in die Liegestützposition und positioniere deine Füße auf der Hantelbank. Halte die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander und drücke die Körpermitte nach oben.
2. Senke den Oberkörper langsam ab, bis dein Kopf beinahe den Boden berührt. Drücke dich dann wieder hoch in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung.

Tipp:

Halte während der Übung deine Körperspannung aufrecht und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung 2: Sit-Ups an der Sprossenwand

Diese klassische Übung kombiniert die Vira Hantelbank mit der Vira Sprossenwand und trainiert insbesondere die Bauchmuskulatur.

1. Hake die Hantelbank in leicht schräger Position an der Sprossenwand ein. Lege dich so auf die Bank, dass möglichst der gesamte Rumpf aufliegt und hake die Füße sicher an der Sprossenwand ein. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt. Lege die Hände hinter den Kopf und spanne die Rumpfmuskulatur an.
2. Hebe den Rumpf so an, dass die Stirn so nah wie möglich an die Knie geführt wird. Halte diese Position kurz, kehre dann in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung.

Tipp:

Je weiter oben die Hantelbank eingehakt wird, desto höher ist der Schwierigkeitsgrad.

Contents

- 10 Introduction
- 10 Important notes & general information
- 10 Information before assembly
- 10 Safety instructions and handling
- 11 Parts lists & Assembly instructions
- 14 Example exercises

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE OF THE SKANDIKA VIRA WEIGHT BENCH

Read the instructions carefully and follow them to achieve the best result. The instructions have been created to give you the best experience and to ensure the highest possible level of safety during installation and use.

IMPORTANT NOTES

- Due to the natural properties of wood, noise may occur during use.
- Differences in colour and shape are natural in wood and do not constitute a defect.
- The maximum weight of 120 kg must never be exceeded.
- Not suitable for outdoor use or in wet conditions.

Length: 148 cm

Weight: 11.8 kg

Width: 42 cm

Material: Birch Multiplex 50% / 50% Ash

Height: 34 cm

BEFORE ASSEMBLY

Find an open space to carefully remove all parts from the packaging. This is how you can safely assemble the push-up handles.

Start the assembly when you are sure that all parts are complete and undamaged. If anything is defective or missing, contact us and stop the assembly.

Use only original parts that are intended for assembly.

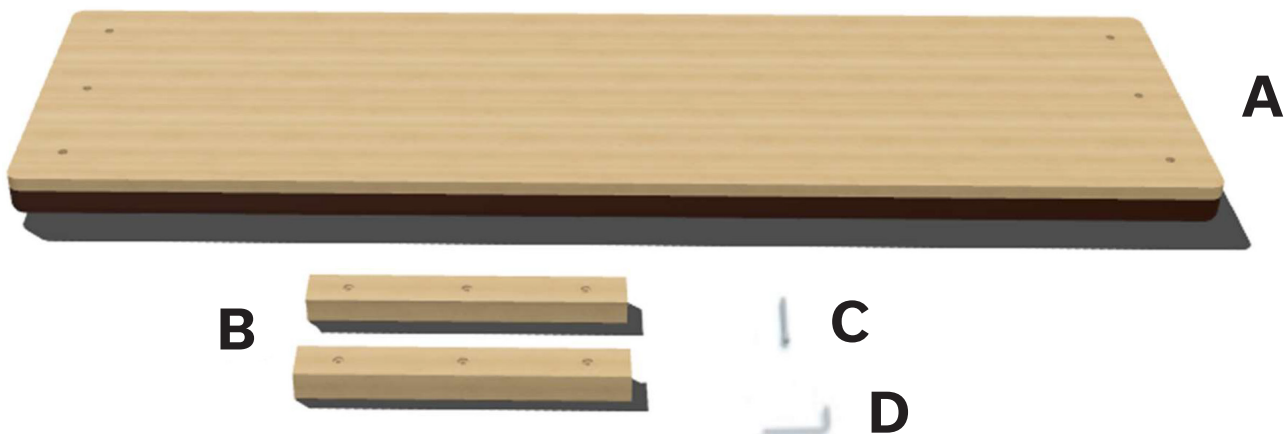
SAFETY INSTRUCTIONS AND HANDLING

- The Skandika Vira weight bench is designed for use by adults and is constructed only for the intended purpose.
- The use of non-original spare parts can be dangerous.
- Independent modifications to the device can lead to restrictions and dangers during use.
- It may happen that the screws loosen slightly over time, so it is recommended to regularly, at least every two months, check all screws and tighten them if necessary with the appropriate tool.
- Consult a doctor before use and make sure that your state of health allows you to use the device. Incorrect physical use can lead to health impairments.

- After each workout, the device should be wiped with a damp and fresh cloth. Never use aggressive or caustic cleaning agents for cleaning.
- Please keep these instructions in a suitable place so that you can refer to them if necessary.
- **WARNING:** Danger of falling – use only for the intended use. Children under 14 years of age should only use the product under adult supervision.
- **CAUTION:** Risk of fingers and hands getting caught – avoid putting hands and fingers in moving parts.
- Not suitable for pregnant women or people with health restrictions without prior consultation with a doctor.
- Avoid excessive moisture and temperature extremes to prevent damage to wooden materials.
- Only start the exercises when the training device is on a non-slip and stable surface.
- When training on the wall bars, the weight bench may be hung on the 6th rung at the most.
- If you experience any issues, please contact our customer services team at: service@skandika.de

PARTS LIST : WEIGHT BENCH

No.	Quantity	Description
A	1	Board with padding
B	2	Side panel
C	6	Flat head screw M6 × 40 mm
D	1	Allen key



ASSEMBLY INSTRUCTIONS WEIGHT BENCH

Take the board and place it on the floor with the padding facing down.

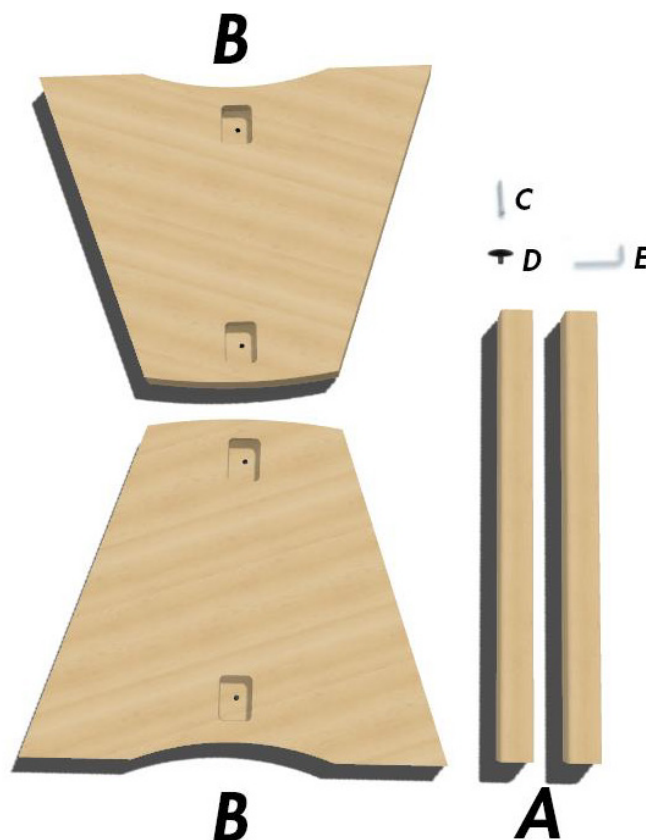
Then take both side panels and attach each side panel to one of the short sides of the board.

Use three screws for each side panel. Make sure that the notched side faces inwards, as shown in the illustration.



PARTS LIST: TRIANGLE STAND

No.	Quantity	Description
A	2	Rung
B	2	Side board
C	4	Connecting screw 7 x 70 mm
D	4	End caps
E	1	Allen key



ASSEMBLY INSTRUCTIONS TRIANGLE STAND

Step 1

Take a side board and place it on the floor with the notches facing upwards. Then insert both rungs into the side board.

Parts needed: A (2×), B (1×)



Step 2

Take the other side board and insert it onto the rungs. Then screw both side panels to the rungs through the holes from the outside.

Once the rungs are firmly screwed in place, place the caps on the screw heads.

Parts needed: B (1x), C (4x), D (4x)



EXAMPLE EXERCISES

What exercises can I do with the weight bench?

With the help of our weight bench, you can do a wide range of exercises to strengthen your body. Here are our two favourite exercises for you:

Exercise 1: Reverse Shoulder Press

This simple bodyweight exercise gets your circulation going and is perfect for training your shoulder muscles.

1. Get into a push-up position and place your feet on the bench. Hold your hands slightly wider than shoulder width and squeeze your core.
2. Slowly lower your upper body until your head almost touches the floor. Then push yourself back up to the starting position and repeat the exercise.

Tip:

Maintain your body tension during the exercise and keep your head in line with your spine.

Exercise 2: sit-ups on the wall bars

This classic exercise combines the Vira weight bench with the Vira wall bars and particularly trains the abdominal muscles.

1. Hook the weight bench onto the wall bars at a slight angle. Lie on the bench so that as much of your torso as possible is on the bench and hook your feet securely onto the wall bars. Keep your knees slightly bent. Place your hands behind your head and tense your core muscles.
2. Raise your torso so that your forehead comes as close as possible to your knees. Hold this position briefly, then return to the starting position and repeat the exercise.

Tip:

The higher up you hook the weight bench, the more difficult the exercise becomes.

Contenu

- 16** Introduction
- 16** Remarques importantes & informations générales
- 16** Informations avant le montage
- 16** Consignes de sécurité & manipulation
- 17** Listes des pièces & Instructions de montage
- 20** Exemples d'exercices

MERCI D'AVOIR ACHETÉ LE BANC D'HALTÈRES SKANDIKA VIRA

Lisez attentivement les instructions et respectez les consignes afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Les instructions ont été rédigées pour te permettre de vivre la meilleure expérience possible et pour assurer la plus grande sécurité possible lors du montage et de l'utilisation.

REMARQUES IMPORTANTES

- En raison des propriétés naturelles du bois, des bruits peuvent apparaître pendant l'utilisation.
- Les différences de couleur et de forme sont naturelles dans le bois et ne constituent pas un défaut.
- Le poids maximum de 120 kg ne doit jamais être dépassé.
- Ne convient pas à l'extérieur ou à l'humidité.

Longueur : 148 cm

Poids : 11,8 kg

Largeur : 42 cm

Matériau : bouleau multiplex 50% / 50% frêne

Hauteur : 34 cm

AVANT LE MONTAGE

Trouvez un espace libre pour sortir avec précaution toutes les pièces de l'emballage. Vous pourrez ainsi assembler les poignées de pompes en toute sécurité.

Commencez le montage lorsque vous êtes sûr que toutes les pièces sont complètes et intactes.

Si quelque chose est défectueux ou manquant, contactez-nous et annulez le montage. N'utilisez que des pièces d'origine prévues pour le montage.

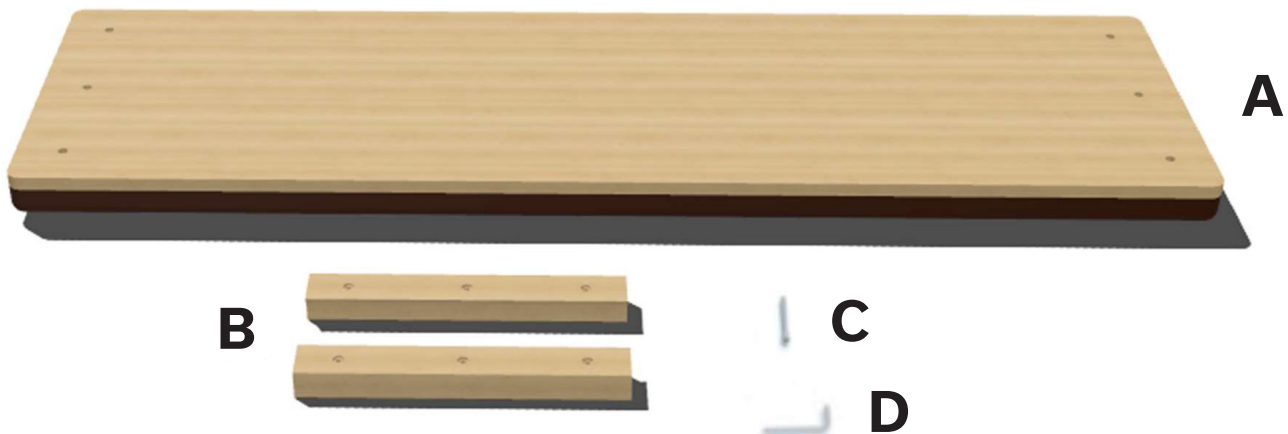
CONSIGNES DE SÉCURITÉ & MANIPULATION

- Le banc d'haltères Skandika Vira est destiné à des personnes adultes et n'est construit que pour l'usage auquel il est destiné.
- L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peut entraîner des risques.
- Toute modification apportée à l'appareil par l'utilisateur peut entraîner des restrictions et des risques d'utilisation.
- Il peut arriver que les vis se desserrent facilement avec le temps, il est donc recommandé de vérifier régulièrement, au moins tous les deux mois, toutes les vis et de les resserrer si nécessaire avec l'outil prévu.
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil et assurez-vous que votre état de santé vous permet de l'utiliser. Une utilisation physique incorrecte peut entraîner des effets néfastes sur la santé.

- Après chaque entraînement, l'appareil doit être essuyé avec un chiffon humide et frais. N'utilisez jamais de produits agressifs ou corrosifs pour le nettoyage.
- Veuillez conserver ces instructions dans un endroit approprié afin de pouvoir les consulter en cas de besoin.
- **AVERTISSEMENT** : Risque de chute - utiliser uniquement pour l'usage prévu. Les enfants de moins de 14 ans ne doivent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.
- **AVERTISSEMENT** : risque de se coincer les doigts et les mains - évitez de mettre les mains et les doigts dans les pièces mobiles.
- Ne convient pas aux femmes enceintes ou aux personnes ayant des problèmes de santé sans avoir consulté un médecin au préalable.
- Évitez l'humidité excessive et les températures extrêmes afin d'éviter d'endommager le matériau en bois.
- Ne commencez les exercices que lorsque l'appareil d'entraînement se trouve sur une surface antidérapante et stable.
- Lorsque vous vous entraînez sur un espalier, le banc de musculation doit être accroché au maximum au 6e échelon.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service client à l'adresse suivante : service@skandika.de

LISTE DES PIÈCES : BANC D'HALTÈRES

Numéro	Quantité	Description
A	1	Planche avec rembourrage
B	2	Partie latérale
C	6	Vis à tête plate M6 × 40 mm
D	1	Clé hexagonale



INSTRUCTIONS DE MONTAGE BANC D'HALTÈRES

Prenez la planche et posez-la sur le sol avec le rembourrage vers le bas.

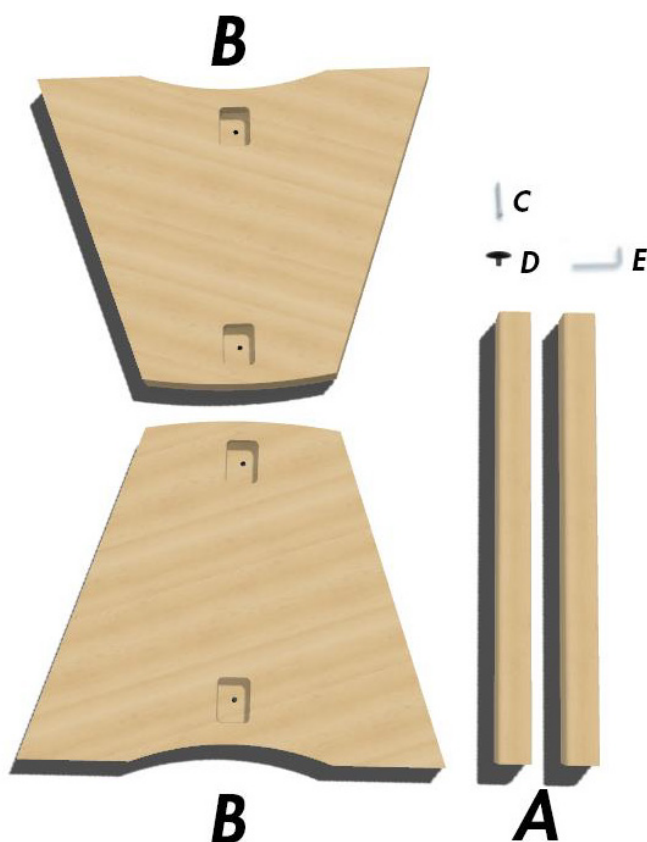
Prenez ensuite les deux panneaux latéraux et fixez chaque panneau latéral à l'un des côtés courts de la planche.

Utilisez pour cela 3 vis de chaque côté. Veillez à ce que le côté entaillé soit tourné vers l'intérieur, comme indiqué sur l'illustration.



Liste des pièces : Support triangulaire

Numéro	Quantité	Description
A	2	Échelon
B	2	Planche latérale
C	4	Vis d'assemblage 7 x 70 mm
D	4	Capuchons
E	1	Clé hexagonale



INSTRUCTIONS DE MONTAGE DU SUPPORT TRIANGULAIRE

Étape 1

Prenez une planche latérale et posez-la sur le sol avec les encoches vers le haut. Ensuite, insérez les deux échelons dans la planche latérale.

Composants nécessaires : A (2×), B (1×)



FR

Étape 2

Prenez l'autre planche latérale et insérez-la sur les échelons.

Ensuite, vissez les deux panneaux latéraux aux échelons à travers les trous de l'extérieur.

Une fois les échelons bien vissés, placez les caches sur les têtes de vis.

Composants nécessaires : B (1×), C (4×), D (4×)



EXEMPLES D'EXERCICES

Quels sont les exercices que je peux faire avec le banc de musculation ?

Grâce à notre banc de musculation, vous avez un large choix d'exercices pour renforcer votre corps. Voici nos deux exercices préférés :

Exercice 1 : Développé couché inversé

Cet exercice simple, réalisé avec le poids du corps, stimule la circulation et est parfait pour faire travailler les muscles des épaules.

1. Mettez-vous en position de pompes et positionnez vos pieds sur le banc de musculation. Gardez les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules et poussez le centre du corps vers le haut.
2. Abaissez lentement le haut du corps jusqu'à ce que votre tête touche presque le sol. Remontez ensuite jusqu'à la position de départ et répétez l'exercice.

Conseil :

Pendant l'exercice, maintenez la tension de votre corps et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Exercice 2 : Sit-Ups à l'espalier

Cet exercice classique combine le banc de musculation Vira et l'espalier Vira et fait travailler en particulier les muscles abdominaux.

1. Accrochez le banc de musculation à l'espalier en position légèrement inclinée. Allongez-vous sur le banc de manière à ce que tout votre tronc repose sur le banc et accrochez vos pieds à l'espalier. Les genoux restent légèrement fléchis. Placez les mains derrière la tête et contractez les muscles du tronc.
2. Soulevez le tronc de manière à ce que le front soit aussi proche que possible des genoux. Maintenez cette position pendant quelques instants, puis revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

Conseil :

Plus le banc de musculation est accroché haut, plus le niveau de difficulté est élevé.

NOTES

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



Vertrieb & Service durch /
Sales & Service by /
Ventes et services par

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany

