
EN Adjustable Desk

PL Regulowane Biurko

DE Höhenverstellbarer Schreibtisch

CZ Výškově Nastavitelný Stůl

SK Výškovo Nastaviteľný Stôl

UA Регульований Стіл

EN 2

PL 8

DE 14

CZ 20

SK 26

UA 32

Gymio Flex Desk

EN Operating Instructions Manual

PL Instrukcja Obsługi

DE Betriebsanleitung

CZ Manuál k obsluze

SK Manuál na obsluhu

UA інструкція з експлуатації



gymiosport.com/europe/



v.24.01.02.GMDF-S1-V01

Special tips:

1. Before assembling and using the equipment, read the instruction manual carefully.
2. Once you start using the equipment, keep the instructions.
3. The product may slightly differ from the one shown in the pictures due to model updates.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this product. When using this product, basic precautions should always be followed.

- Please assemble and use the equipment according to the instructions.
- The product is only for indoor use. Please avoid long-term exposure to humid environments.
- The installation parts need to be placed on a clean surface to avoid getting dirty.
- During the assembly, align all bolts with the corresponding pre-drilled holes and tighten one by one.
- Ensure that all nuts and bolts are tightened before use.
- Check the screws regularly. Long-term use may cause screws to loosen. Retighten if necessary to ensure stability and safety of use.
- Do not use corrosive detergent to clean the table.
- Do not allow children to assemble the product. During the assembly, please place all parts out of the reach of children.
- Do not allow children to stand, climb or play with the product to avoid serious personal injury.
- Keep plastic bags out of reach of children to avoid choking and other potential hazard.

IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

Thank you for choosing our product. It is important to read the entire manual before installation and first use. To ensure safe use, please use the equipment in accordance with these instructions. Safe use is only possible if the equipment is properly assembled, used and regularly inspected. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed about how to use it.

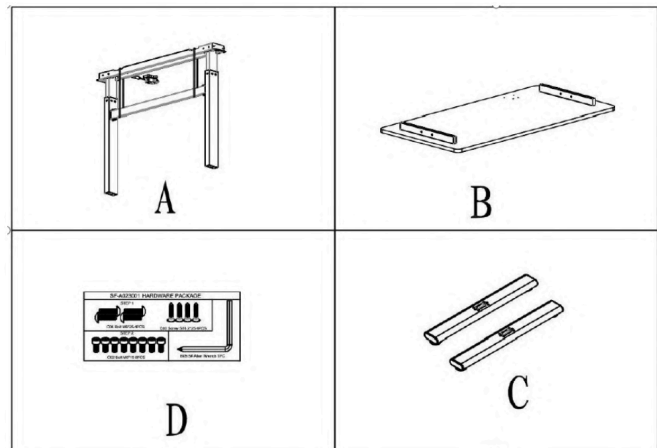
- Use the equipment on a stable, flat and level surface.
- Make sure all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of its use depends on regularly checking the equipment for wear and damage.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling, checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, discontinue use of the equipment immediately and do not use it until the problem has been rectified.

- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- The maximum load on the desk top is 85 kg (187 lb). The maximum self-lifting force of the table top is 16 kg (35 pounds). The working height range of the tabletop is 75 - 120 cm (29.5 inches - 47.2 inches).
- The product is designed for use at room temperature. Avoid storing or using it in cold, hot or humid places as it may lead to corrosion or other damage.
- This equipment is designed for home use only.

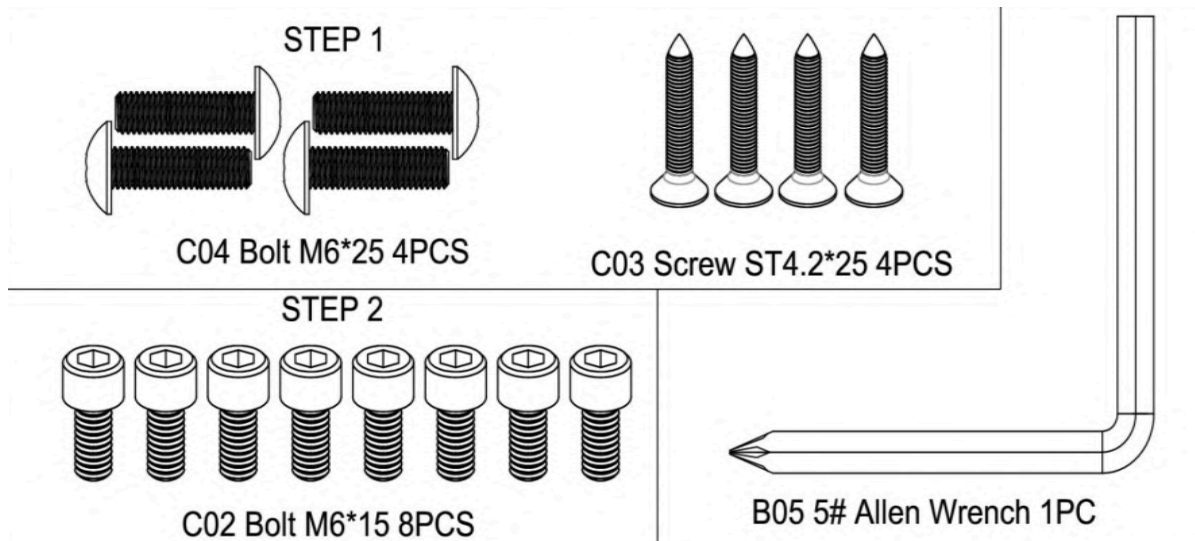
LIST OF COMPONENTS

When you open the carton, you will find the below components:

No.	Description	Qty.
A	Main frame	1
B	Table Board	1
C	Foot Base	2
D	Assembly elements package	1

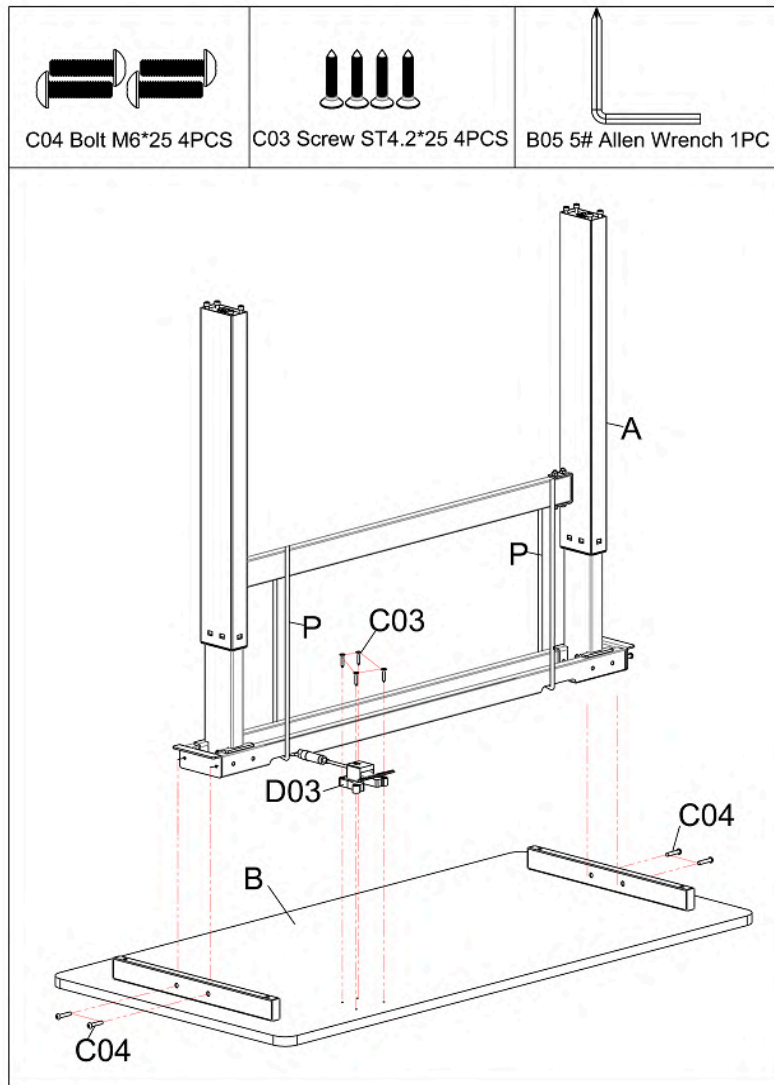


Assembly elements package:



ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1:

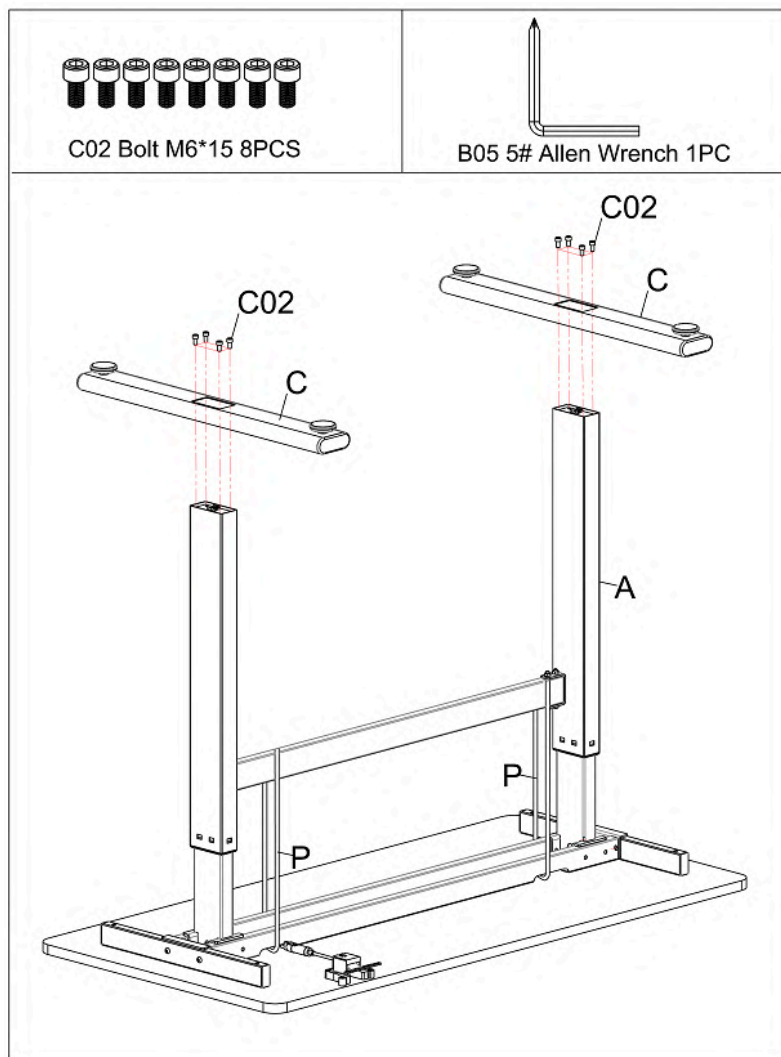


Open the carton and remove contents. Do not cut the packaging with a knife to avoid damaging the contents.

NOTE: DO NOT cut the tightening straps (**P**) on main frame (**A**).

- Place the table board (**B**) on a flat surface, make sure you have a clean and sufficient working space.
- Attach the main frame (**A**) to the table board (**B**) by using 4 bolts (**C04**). Tighten and secure with 5# Allen wrench (**B05**).
- Attach the lifting handle (**D03**) to the table board (**B**) by using 4 screws (**C03**). Tighten and secure with 5# Allen wrench (**B05**).

STEP 2:



- Attach the 2 foot base (C) to the main frame (A) by using 8 bolts (C02). Tighten the bolts with 5# Allen wrench (B05).

STEP 3:

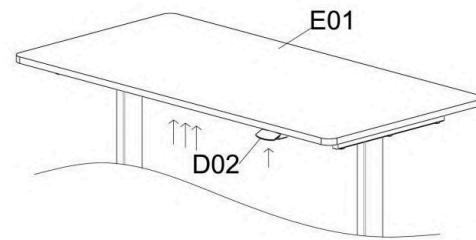
- Turn the desk over.
- You may now cut the tightening straps (P) and discard it.

The assembly is completed!

HOW TO ADJUST THE TABLE

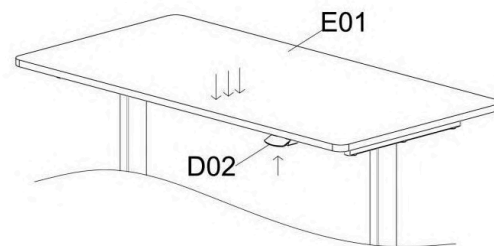
How to Raise the Table Board:

Push the lifting handle (**D02**) upward with your right hand and hold it. Then use your left hand to lift the table board (**E01**). To stop the table board (**E01**) from rising, release the lifting handle (**D02**). The maximum height the table board (**E01**) can rise to is 120 cm (47.2 inch). Choose a height that is comfortable for you.



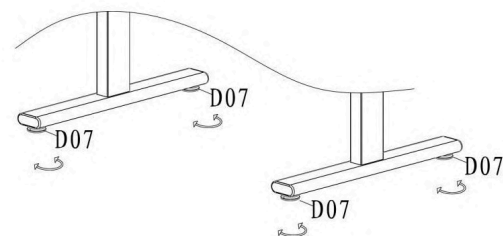
How to Press Down the Table Board:

Push the lifting handle (**D02**) upward with your right hand and hold it. Then press down slightly left hand at the center of the table board (**E01**), the table board (**E01**) will begin to drop down. To stop the table board (**E01**) from dropping down, release the lifting handle (**D02**). The minimum height of desktop can drop down to is 75 cm (29.5 inch).



How to level and stabilize your desk:

If you find that the table is unstable, you can adjust its balance using the 4 adjustable pads (**D07**). Adjust the pad (**D07**) rotating clockwise to increase the height and counterclockwise to lower the height of footpad.



Producer / Importer:

Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Wrocław, POLAND

VAT Number / NIP EU: PL8952198367

EORI: PL895219836700000

BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Phone: +48 71 727 62 91

Ważne informacje:

1. Przed montażem i korzystaniem ze sprzętu uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.
2. Po rozpoczęciu korzystania ze sprzętu zachowaj instrukcję.
3. Produkt może nieznacznie różnić się od przedstawionego na zdjęciach z powodu aktualizacji wersji modelu.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA - Przed użyciem tego produktu przeczytaj poniższe instrukcje. Podczas korzystania z produktu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności.

- Proszę złożyć i używać sprzęt zgodnie z instrukcjami.
- Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku wewnątrz. Unikaj długotrwałego narażenia na wilgotne otoczenie.
- Części do montażu należy umieścić na czystej powierzchni, aby uniknąć ich zabrudzenia.
- Podczas montażu dopasuj wszystkie śruby do odpowiednich otworów i dokręcaj je po kolei.
- Przed użyciem upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są dokręcone.
- Regularnie sprawdzaj śruby. Długotrwałe używanie sprzętu może spowodować ich poluzowanie. Dokręć je w razie potrzeby, aby zapewnić stabilność i bezpieczeństwo użytkowania.
- Nie używaj żrących środków czyszczących do czyszczenia stołu.
- Dzieciom nie wolno montować sprzętu. Podczas montażu umieść wszystkie części poza zasięgiem dzieci.
- Nie pozwól dzieciom stać, wspinać się ani bawić się produktem, aby uniknąć poważnych urazów.
- Trzymaj worki plastikowe poza zasięgiem dzieci, aby uniknąć ryzyka uduszenia i innych potencjalnych zagrożeń.

BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i pierwszym użyciem. Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania prosimy o korzystanie ze sprzętu zgodnie z tą instrukcją. Bezpieczne użytkowanie jest możliwe tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, używany i regularnie kontrolowany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu są poinformowani o sposobie jego używania.

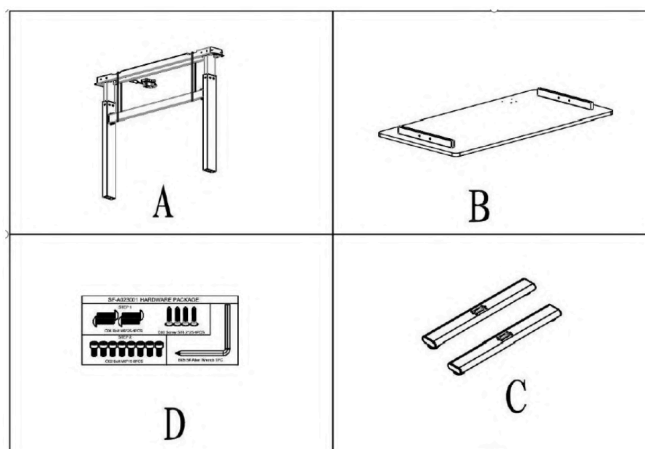
- Używaj sprzętu na stabilnej, równej i poziomej powierzchni.
- Upewnij się, że przed użyciem sprzętu wszystkie nakrętki i śruby są mocno dokręcone. Od regularnego sprawdzania sprzętu pod kątem uszkodzeń i zużycia zależy bezpieczeństwo jego użytkowania.

- Zawsze używaj sprzętu zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli podczas montażu, sprawdzania sprzętu lub użytkowania zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone elementy lub usłyszysz nietypowe dźwięki, natychmiast przerwij korzystanie ze sprzętu i nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Nie wkładaj palców ani przedmiotów w ruchome części sprzętu.
- Dopuszczalne obciążenie blatu biurka to 85 kg (187 funtów). Maksymalny udźwig samoczynnego podnoszenia blatu to 16 kg (35 funtów). Zakres wysokości roboczej blatu wynosi 75 - 120 cm (29,5 cala - 47,2 cala).
- Produkt jest przeznaczony do użytku w temperaturze pokojowej. Unikaj przechowywania lub używania go w zimnych, gorących lub wilgotnych miejscach, ponieważ może to prowadzić do korozji lub innych uszkodzeń.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

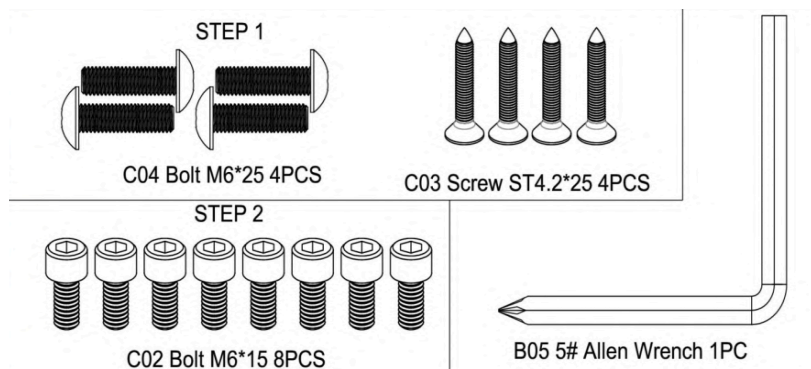
LISTA ELEMENTÓW

W kartonie znajdziesz poniższe elementy:

No.	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1
B	Blat biurka	1
C	Stopa podstawy	2
D	Pakiet elementów montażowych	1

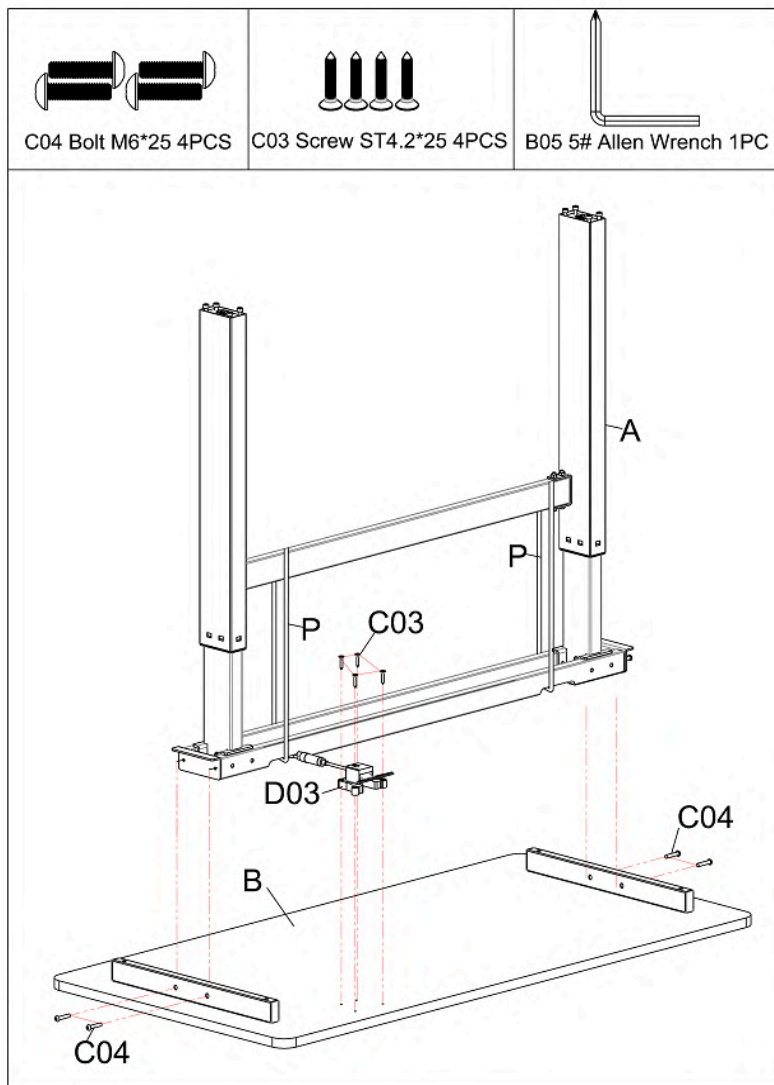


Pakiet elementów montażowych:



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1:

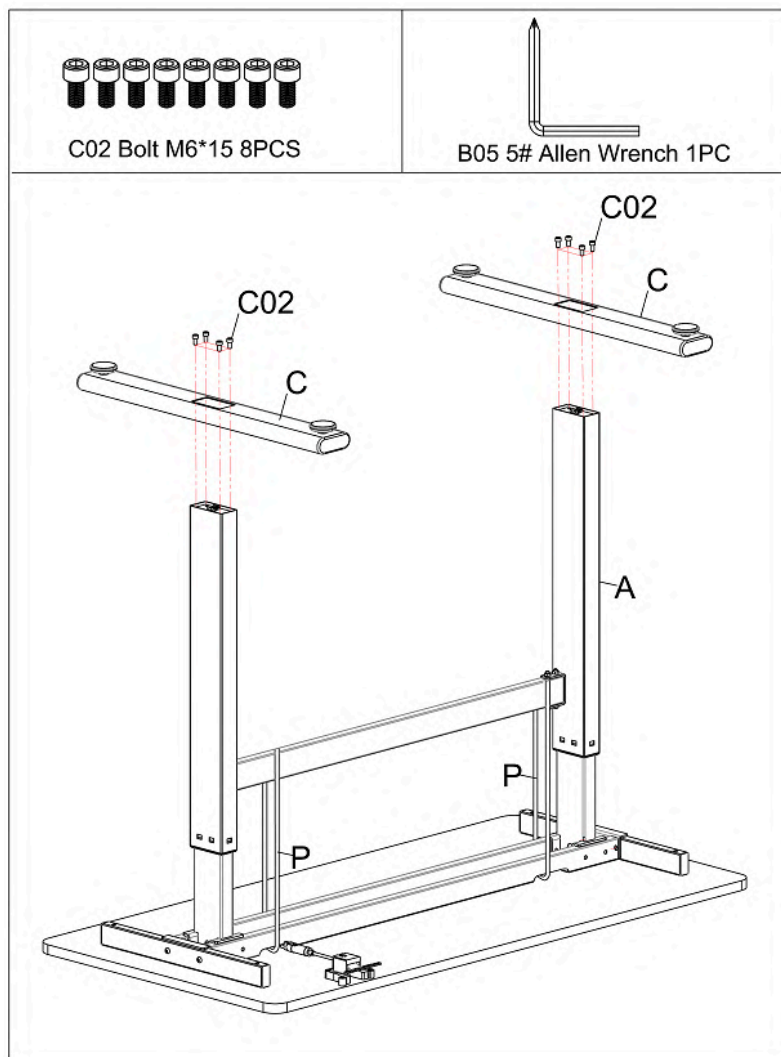


Otwórz karton i wyjmij jego zawartość. Nie rozcinaj opakowania nożem, aby nie uszkodzić zawartości.

UWAGA: NIE przecinaj pasów ściągających (P) na ramie głównej (A).

- Połóż blat biurka (B) na równym i miękkim podłożu, upewnij się, że masz czystą i wystarczającą przestrzeń roboczą.
- Przymocuj główną ramę (A) do blatu biurka (B) przy użyciu 4 śrub (C04). Dokręć i zabezpiecz śruby kluczem imbusowym nr 5 (B05).
- Przymocuj uchwyt podnośnika (D03) do blatu biurka (B) przy użyciu 4 śrub (C03). Dokręć i zabezpiecz kluczem imbusowym nr 5 (B05).

KROK 2:



- Przymocuj 2 stopy podstawy (**C02**) do głównej ramy (**A**) za pomocą 8 śrub (**C02**). Dokręć śruby kluczem imbusowym nr 5 (**B05**).

KROK 3:



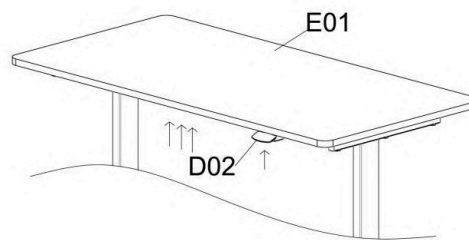
- Odwróć biurko blatem do góry.
- Teraz możesz przeciąć pasy ściągające (P) i je wyrzucić.

Montaż został zakończony!

JAK WYREGULOWAĆ BLAT

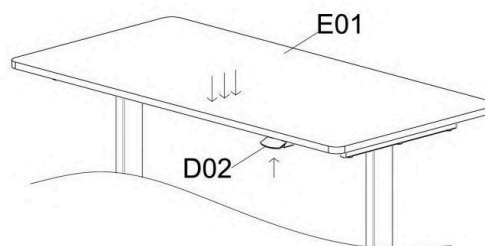
Jak podnieść blat stołu:

Dociśnij uchwyt do podnoszenia (D02) w górę prawą ręką i przytrzymaj. Następnie lewą ręką podnieś blat stołu (E01). Aby zatrzymać podnoszenie blatu stołu (E01) puść uchwyt do podnoszenia (D02). Maksymalna wysokość na jaką blat stołu (E01) może się podnieść to 120 cm (47.2 inch). Wybierz wygodną dla siebie wysokość blatu.



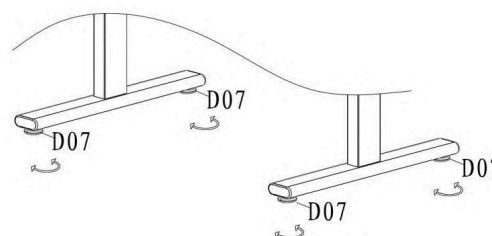
Jak opuścić blat stołu:

Dociśnij uchwyt do podnoszenia (D02) w górę prawą ręką i przytrzymaj go. Następnie lekko naciśnij lewą ręką na środek blatu stołu (E01), a blat stołu (E01) zacznie opadać. Aby zatrzymać opadanie blatu stołu (E01), puść uchwyt do podnoszenia (D02). Minimalna wysokość, na którą blat stołu może opaść, to 75 cm (29.5 inch).



Jak poziomować i stabilizować biurko:

Jeśli stwierdzisz, że stół jest niestabilny, możesz dostosować jego równowagę, używając 4 regulowanych podkładek (D07). Obracaj podkładki (D07) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby podnieść wysokość, a przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby obniżyć wysokość podkładki.



Producent / Importer:

Kraina OZE Sp. z o.o., Żmigrodzka 242D, 51-131 Wrocław, Polska

NIP: 8982054851, NIP EU: PL8952198367

EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Telefon: +48 71 727 62 91

Wichtige Informationen:

1. Vor dem Zusammenbau und der Benutzung des Geräts lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
2. Sobald Sie das Gerät in Gebrauch nehmen, bewahren Sie die Anleitung auf.
3. Das Produkt kann aufgrund von Modellaktualisierungen geringfügig von den abgebildeten Bildern abweichen.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

WARNUNG - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bei der Verwendung dieses Produkts sollten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen befolgt werden.

- Bitte montieren und verwenden Sie das Gerät gemäß den Anweisungen.
- Das Produkt ist nur für den Innenbereich bestimmt. Bitte vermeiden Sie langfristige Exposition in feuchten Umgebungen.
- Die Montageteile sollten auf einer sauberen Oberfläche platziert werden, um Verschmutzungen zu vermeiden.
- Während der Montage richten Sie alle Schrauben an den entsprechenden vorgebohrten Löchern aus und ziehen Sie sie nacheinander fest.
- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben vor der Benutzung festgezogen sind.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben. Langfristiger Gebrauch kann dazu führen, dass Schrauben sich lockern. Nachziehen falls notwendig, um Stabilität und Sicherheit der Nutzung zu gewährleisten.
- Verwenden Sie keine korrosiven Reinigungsmittel, um den Tisch zu reinigen.
- Kinder dürfen das Produkt nicht montieren. Während der Montage platzieren Sie bitte alle Teile außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Kinder dürfen nicht auf dem Produkt stehen, klettern oder damit spielen, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie Plastiktüten von Kindern fern, um Erstickungsgefahr und andere potenzielle Gefahren zu vermeiden.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gewählt haben. Es ist wichtig, die gesamte Anleitung vor der Installation und ersten Benutzung zu lesen. Um eine sichere Verwendung zu gewährleisten, verwenden Sie das Gerät entsprechend dieser Anweisungen. Eine sichere Verwendung ist nur möglich, wenn das Gerät richtig montiert, verwendet und regelmäßig überprüft wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, alle Benutzer des Geräts über die richtige Verwendung zu informieren.

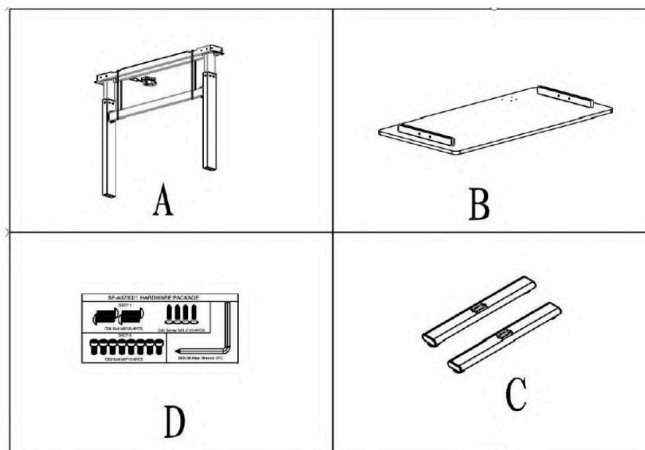
- Verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen, flachen und ebenen Oberfläche.

- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung des Geräts fest angezogen sind. Die Sicherheit der Verwendung hängt von regelmäßigen Überprüfungen des Geräts auf Verschleiß und Schäden ab.
- Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie während der Montage, Überprüfung des Geräts oder bei ungewöhnlichen Geräuschen aus dem Gerät während der Nutzung defekte Komponenten feststellen, stellen Sie die Nutzung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht weiter, bis das Problem behoben wurde.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
- Die maximale Belastung der Tischplatte beträgt 85 kg (187 lb). Die maximale selbsthebende Kraft der Tischplatte beträgt 16 kg (35 Pfund). Der Arbeitsbereich der Höhe der Tischplatte reicht von 75 - 120 cm (29,5 Zoll - 47,2 Zoll).
- Das Produkt ist für die Verwendung bei Raumtemperatur konzipiert. Vermeiden Sie die Lagerung oder Verwendung in kalten, heißen oder feuchten Orten, da dies zu Korrosion oder anderen Schäden führen kann.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

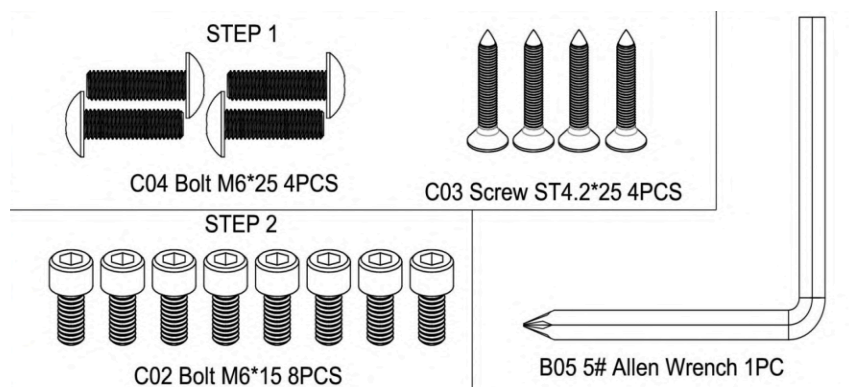
LISTE DER KOMPONENTEN

Wenn Sie den Karton öffnen, finden Sie die folgenden Teile:

Nr.	Beschreibung	Menge
A	Hauptgestell	1
B	Tischplatte	1
C	Fußbasis	2
D	Paket der Montageelemente	1

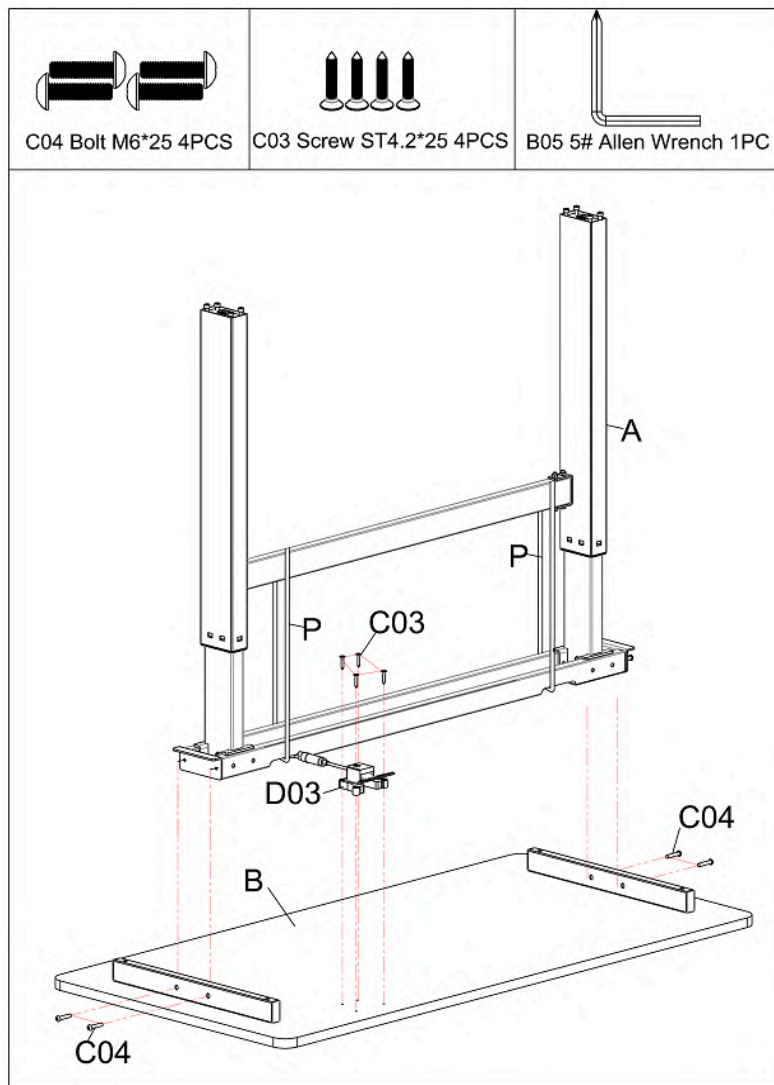


Paket der Montageelemente:



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1:

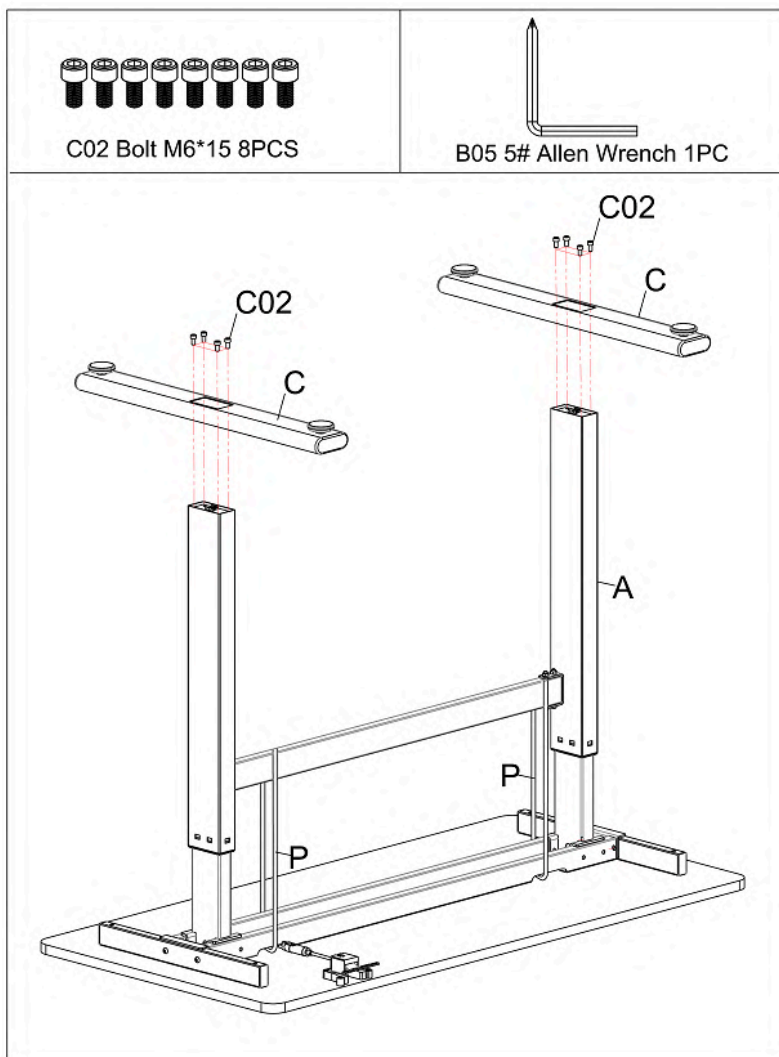


Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie den Inhalt heraus. Schneiden Sie nicht die Verpackung mit einem Messer auf, um den Inhalt nicht zu beschädigen.

HINWEIS: Schneiden Sie **NICHT** die Spanngurte (**P**) am Hauptgestell (**A**).

- Platzieren Sie die Tischplatte (**B**) auf einer flachen Oberfläche und stellen Sie sicher, dass Sie einen sauberen und ausreichenden Arbeitsplatz haben.
- Befestigen Sie das Hauptgestell (**A**) an der Tischplatte (**B**) mit 4 Schrauben (**C04**). Ziehen Sie diese fest und sichern Sie sie mit einem 5er Inbusschlüssel (**B05**).
- Befestigen Sie den Hebelgriff (**D03**) an der Tischplatte (**B**) mit 4 Schrauben (**C03**). Ziehen Sie diese fest und sichern Sie sie mit einem 5er Inbusschlüssel (**B05**).

SCHRITT 2:



- Befestigen Sie die 2 Fußbasen (C) am Hauptgestell (A) mit 8 Schrauben (C02). Ziehen Sie die Schrauben mit einem 5er Inbusschlüssel (B05) fest.

SCHRITT 3:



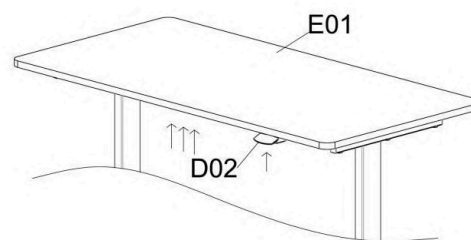
- Stellen Sie den Schreibtisch richtig herum.
- Jetzt können Sie die Spanngurte (**P**) durchschneiden und entsorgen.

Die Montage ist abgeschlossen!

WIE MAN DEN TISCH EINSTELLT

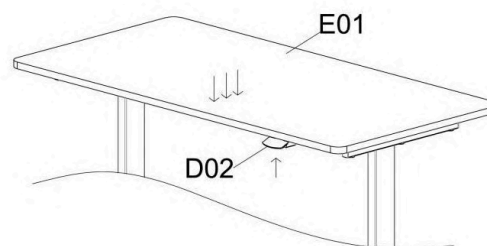
Wie man die Tischplatte anhebt:

Drücken Sie den Hebelgriff (D02) nach oben mit Ihrer rechten Hand und halten Sie ihn. Dann verwenden Sie Ihre linke Hand, um die Tischplatte (E01) anzuheben. Um das Anheben der Tischplatte (E01) zu stoppen, lassen Sie den Hebelgriff (D02) los. Die maximale Höhe, auf die die Tischplatte (E01) angehoben werden kann, beträgt 120 cm (47,2 Zoll). Wählen Sie eine Höhe, die für Sie komfortabel ist.



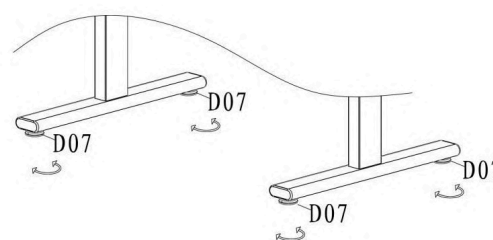
Wie man die Tischplatte herunterdrückt:

Bewegen Sie den Hebelgriff (D02) nach oben mit Ihrer rechten Hand und halten Sie ihn. Drücken Sie dann leicht mit der linken Hand in der Mitte der Tischplatte (E01), die Tischplatte (E01) wird beginnen herunterzufallen. Um das Herunterfallen der Tischplatte (E01) zu stoppen, lassen Sie den Hebelgriff (D02) los. Die minimale Höhe, auf die der Schreibtisch heruntergefahren werden kann, beträgt 75 cm (29,5 Zoll).



Wie Sie Ihren Schreibtisch ausrichten und stabilisieren:

Wenn Sie feststellen, dass der Tisch instabil ist, können Sie sein Gleichgewicht mit den 4 verstellbaren Pads (D07) einstellen. Drehen Sie das Pad (D07) im Uhrzeigersinn, um die Höhe zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die Höhe des Fußpolsters zu verringern.



Hersteller / Importeur:

Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Breslau, Polen

USt-IdNr.: 8982054851, EU-USt-IdNr.: PL8952198367

EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Telefon: +48 71 727 62 91

Důležité informace:

1. Před montáží a použitím zařízení pečlivě přečtěte návod k obsluze.
2. Jakmile začnete zařízení používat, uchovejte návod.
3. Produkt se může mírně lišit od obrázku kvůli aktualizacím modelu.

INFORMACE O BEZPEČNOSTI

VAROVÁNÍ - Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Při používání tohoto produktu by měla být vždy dodržována základní opatření.

- Prosím, sestavte a používejte zařízení podle pokynů.
- Produkt je určen pouze pro vnitřní použití. Vyhněte se dlouhodobému vystavení vlhkým prostředím.
- Instalační díly je třeba umístit na čistý povrch, aby nedošlo k jejich znečištění.
- Během montáže zarovnejte všechny šrouby s odpovídajícími předvrtanými otvory a utáhněte je jeden po druhém.
- Před použitím se ujistěte, že jsou všechny matice a šrouby utaženy.
- Pravidelně kontrolujte šrouby. Dlouhodobé používání může způsobit uvolnění šroubů. Dotáhněte je v případě potřeby, aby byla zajištěna stabilita a bezpečnost používání.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky na čištění stolu.
- Neumožňujte dětem sestavit produkt. Během montáže umístěte všechny části mimo dosah dětí.
- Nedovolte dětem stát, lézt nebo si hrát s produktem, aby nedošlo k vážnému osobnímu zranění.
- Uchovávejte plastové sáčky mimo dosah dětí, aby nedošlo k zadušení a dalším potenciálním nebezpečím.

BEZPEČNOST POUŽITÍ

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Je důležité přečíst si celý manuál před instalací a prvním použitím. Pro zajištění bezpečného používání používejte zařízení v souladu s těmito pokyny. Bezpečné použití je možné pouze v případě, že je zařízení správně sestaveno, používáno a pravidelně kontrolováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o tom, jak jej používat.

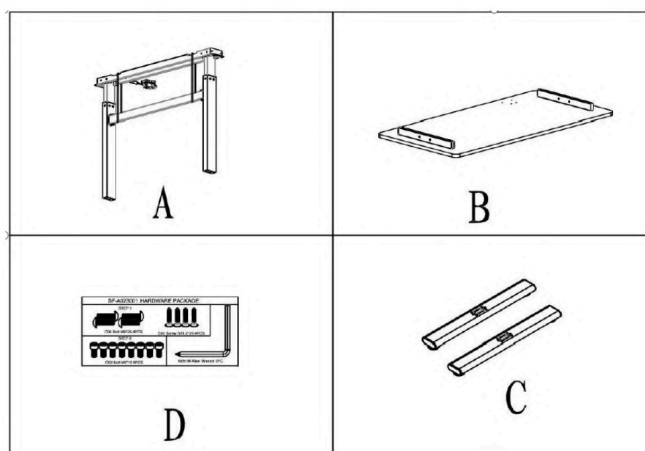
- Používejte zařízení na stabilním, rovném a vyrovnaném povrchu.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy. Bezpečnost používání závisí na pravidelné kontrole zařízení na opotřebení a poškození.
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud během montáže, kontroly zařízení nebo při slyšení neobvyklých zvuků pocházejících ze zařízení během používání zjistíte vadné součásti, okamžitě přestaňte zařízení používat a nepoužívejte jej, dokud nebude problém odstraněn.
- Nevkládejte prsty ani předměty do pohyblivých částí zařízení.

- Maximální zatížení stolu je 85 kg (187 lb). Maximální síla samozvedání stolu je 16 kg (35 liber). Pracovní rozsah výšky stolu je 75 - 120 cm (29,5 palce - 47,2 palce).
- Produkt je určen pro použití při pokojové teplotě. Vyhněte se skladování nebo používání v chladných, horkých nebo vlhkých místech, protože to může vést k korozi nebo jinému poškození.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití.

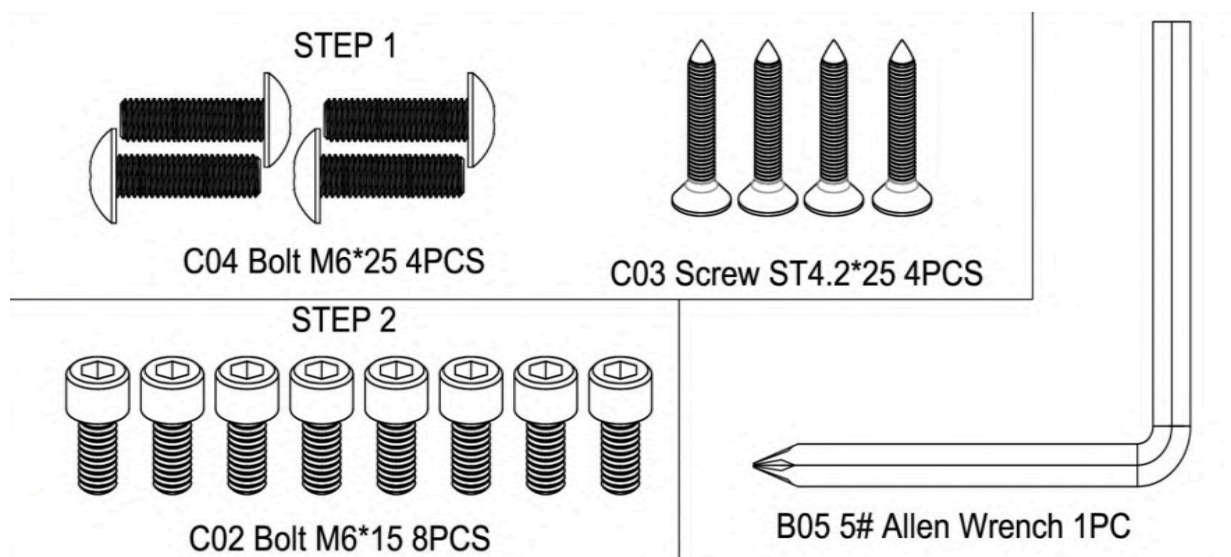
SEZNAM KOMPONENT

Když otevřete karton, najdete následující části:

Č.	Popis	Množství.
A	Hlavní rám	1
B	Deska stolu	1
C	Základna nohy	2
D	Balení montážních prvků	1

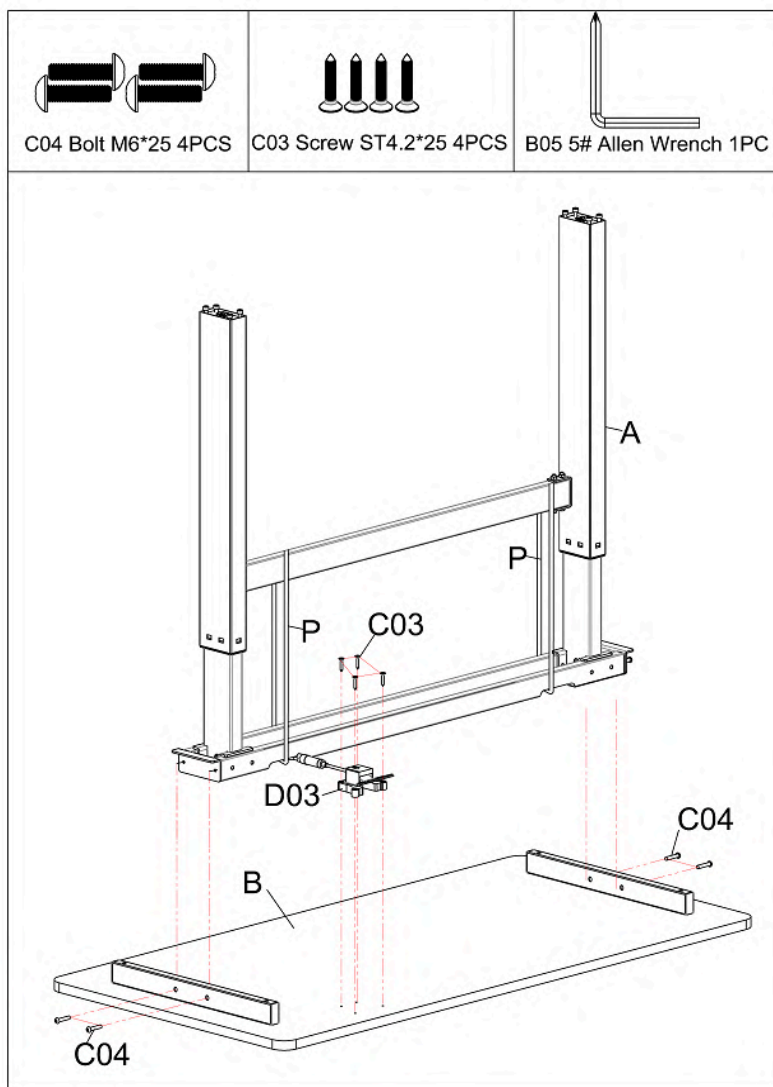


Balení montážních prvků:



NÁVOD K MONTÁŽI

KROK 1:

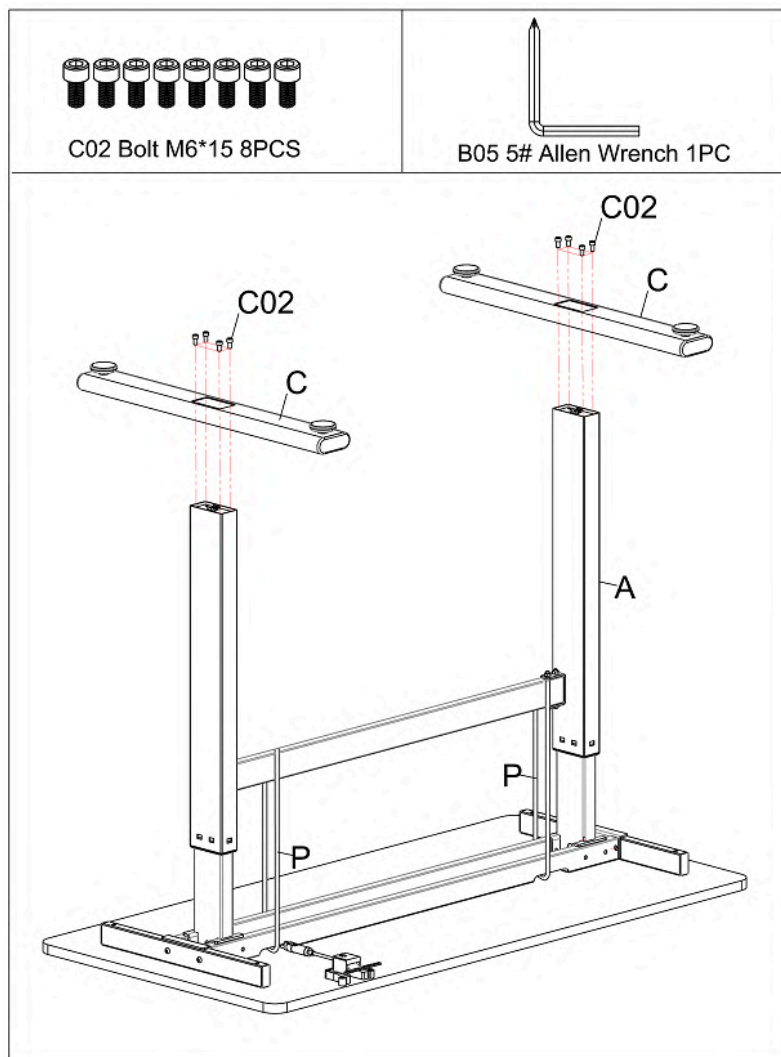


Otevřete karton a vyjměte obsah. Neřežte obal nožem, abyste nepoškodili obsah.

POZNÁMKA: NEŘEŽTE stahovací popruhy (**P**) na hlavním rámu (**A**).

- Umístěte desku stolu (**B**) na rovný povrch a ujistěte se, že máte čistý a dostatečný pracovní prostor.
- Připevněte hlavní rám (**A**) k desce stolu (**B**) pomocí 4 šroubů (**C04**). Upevněte a zabezpečte 5# imbusovým klíčem (**B05**).
- Připevněte rukojeť pro zvedání (**D03**) k desce stolu (**B**) pomocí 4 šroubů (**C03**). Upevněte a zabezpečte 5# imbusovým klíčem (**B05**).

KROK 2:



- Připevněte 2 základny nohy (C) k hlavnímu rámu (A) pomocí 8 šroubů (C02). Upevněte šrouby 5# imbusovým klíčem (B05).

KROK 3:



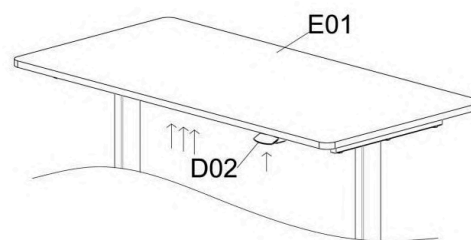
- Otočte stůl do správné polohy.
- Nyní můžete přestříhnout stahovací popruhy (P) a zahodit je.

Montáž je dokončena!

JAK NASTAVIT STŮL

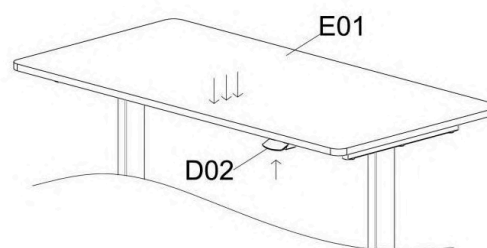
Jak zvednout desku stolu:

Posuňte rukojeř pro zvedání (D02) nahoru pravou rukou a držte ji. Poté levou rukou zvedněte desku stolu (E01). Aby se deska stolu (E01) přestala zvedat, uvolněte rukojeř pro zvedání (D02). Maximální výška, do které se deska stolu (E01) může zvednout, je 120 cm (47,2 palce). Vyberte výšku, která vám bude pohodlná.



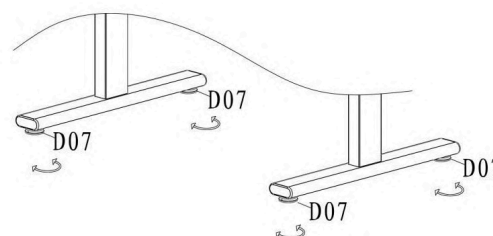
Jak stlačit desku stolu:

Posuňte rukojeř pro zvedání (D02) nahoru pravou rukou a držte ji. Poté jemně stlačte levou rukou uprostřed desky stolu (E01), deska stolu (E01) začne klesat. Aby se deska stolu (E01) přestala klesat, uvolněte rukojeř pro zvedání (D02). Minimální výška, na kterou může stůl klesnout, je 75 cm (29,5 palce).



Jak vyrovnat a stabilizovat váš stůl:

Pokud zjistíte, že stůl je nestabilní, můžete upravit jeho rovnováhu pomocí 4 nastavitelných podložek (D07). Nastavte podložku (D07) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste zvýšili výšku, a proti směru hodinových ručiček, abyste snížili výšku nožní podložky.



Výrobce / Dovozce:

Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Vratislav, Polsko

DIČ EU: PL8952198367

EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Telefon: +48 71 727 62 91

Dôležité informácie:

1. Pred montážou a používaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
2. Po začatí používania zariadenia si návod uschovajte.
3. Produkt sa môže mierne líšiť od toho na obrázkoch kvôli aktualizácii modelu.

INFORMÁCIE O BEZPEČNOSTI

VAROVANIE - Prečítajte si všetky pokyny pred použitím tohto produktu. Pri používaní tohto produktu by mali byť vždy dodržiavané základné bezpečnostné opatrenia.

- Prosím, zostavte a používajte zariadenie podľa pokynov.
- Produkt je určený len na vnútorné použitie. Vyhnite sa dlhodobému vystaveniu vlhkému prostrediu.
- Montážne časti umiestnite na čistý povrch, aby ste sa vyhli znečisteniu.
- Počas montáže zarovnajte všetky skrutky s príslušnými vopred vrtanými dierami a utiahnite ich postupne.
- Uistite sa, že sú všetky matice a skrutky pred použitím utiahnuté.
- Pravidelne kontrolujte skrutky. Dlhodobé používanie môže spôsobiť ich uvoľnenie. V prípade potreby ich znova utiahnite, aby ste zabezpečili stabilitu a bezpečnosť používania.
- Na čistenie stola nepoužívajte korozívne čistiace prostriedky.
- Nepovoľujte deťom zostaviť produkt. Počas montáže umiestnite všetky časti mimo dosahu detí.
- Nepovoľujte deťom stáť, liezť alebo si hrať s produktom, aby ste predišli vážnym osobným zraneniam.
- Uchovávajte plastové tašky mimo dosahu detí, aby ste predišli uduseniu a iným potenciálnym nebezpečenstvám.

BEZPEČNOSŤ POUŽÍVANIA

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt. Je dôležité prečítať si celý manuál pred inštaláciou a prvým použitím. Pre zabezpečenie bezpečného používania používajte zariadenie v súlade s týmito pokynmi. Bezpečné použitie je možné len v prípade, že je zariadenie správne zostavené, používané a pravidelne kontrolované. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby všetci užívatelia zariadenia boli informovaní o tom, ako ho používať.

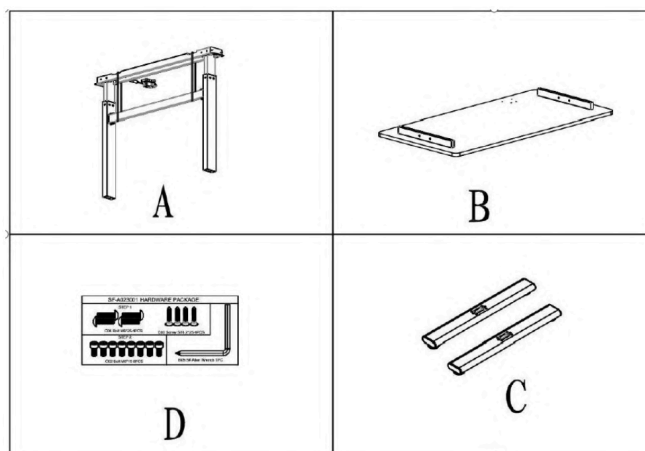
- Používajte zariadenie na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu.
- Uistite sa, že sú všetky matice a skrutky pred použitím zariadenia pevne utiahnuté. Bezpečnosť používania závisí od pravidelnej kontroly zariadenia na opotrebenie a poškodenie.
- Vždy používajte zariadenie podľa pokynov. Ak nájdete počas zostavovania, kontroly zariadenia alebo ak počujete akékoľvek nezvyčajné zvuky pochádzajúce zo zariadenia počas používania, okamžite prerušte používanie zariadenia a nepoužívajte ho, kým nebude problém vyriešený.

- Nevkladajte prsty ani predmety do pohyblivých častí zariadenia.
- Maximálne zaťaženie vrchnej časti stola je 85 kg (187 lb). Maximálna samozdvíhacia sila vrchnej časti stola je 16 kg (35 libier). Rozsah pracovnej výšky vrchnej časti stola je 75 - 120 cm (29,5 palcov - 47,2 palcov).
- Produkt je určený na použitie pri izbovej teplote. Vyvarujte sa skladovania alebo používania na chladných, horúcich alebo vlhkých miestach, pretože by to mohlo viesť ku korózii alebo inému poškodeniu.
- Toto zariadenie je určené iba na domáce použitie.

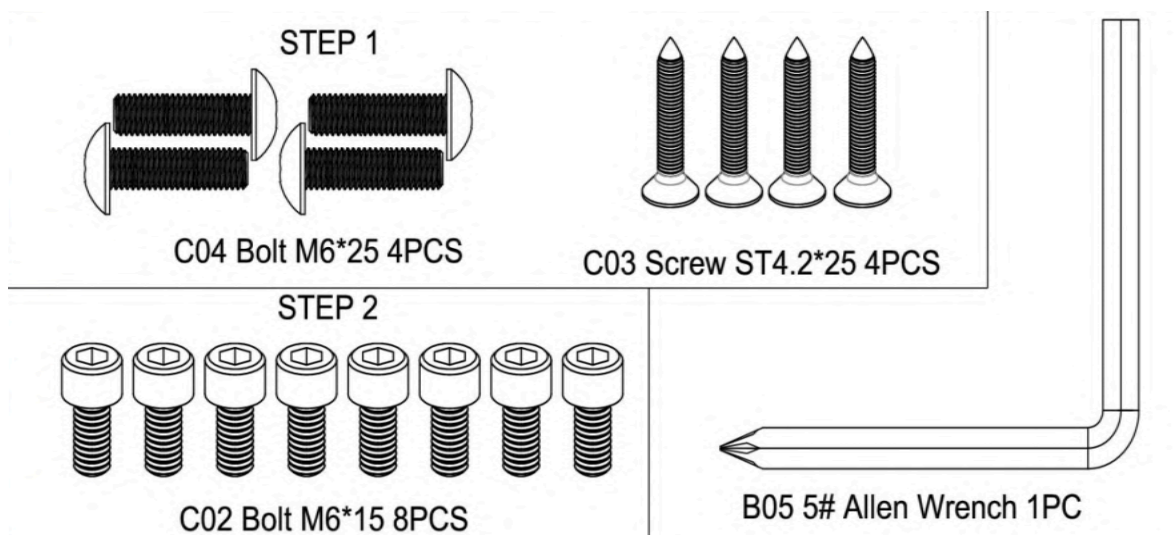
ZOZNAM SÚČIASTOK

Keď otvoríte kartón, nájdete v ňom nasledujúce časti:

Č.	Popis	Množstvo.
A	Hlavný rám	1
B	Doska stola	1
C	Základňa nohy	2
D	Balík montážnych prvkov	1

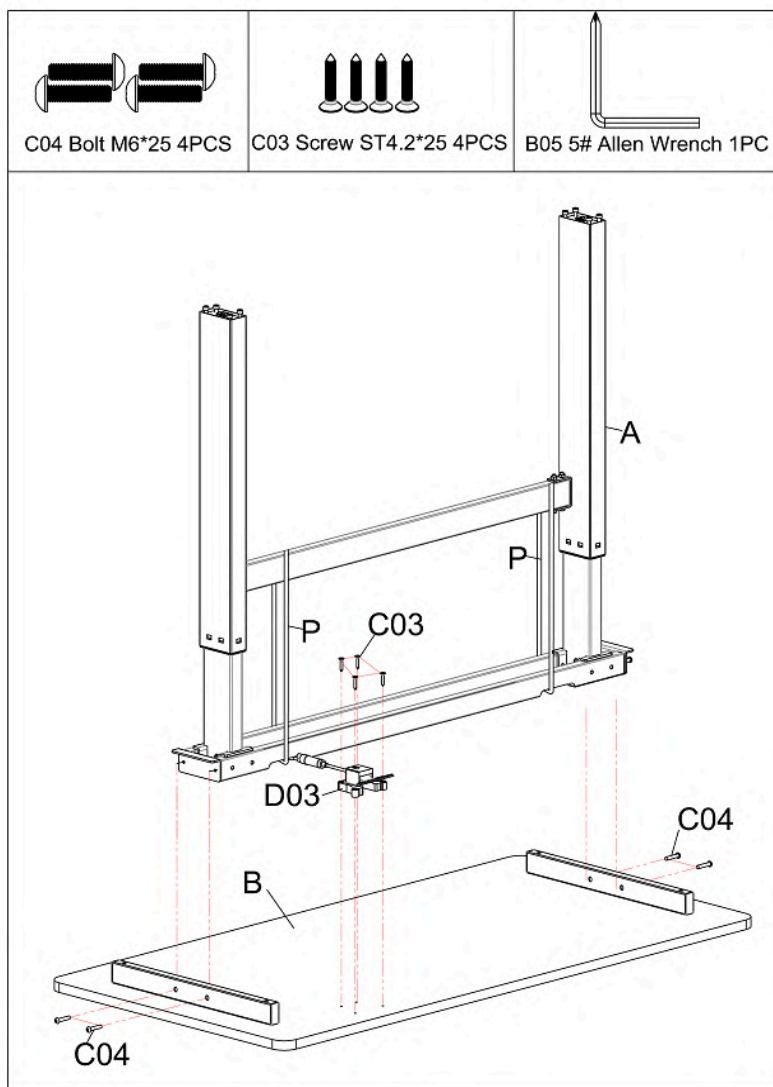


Balík montážnych prvkov:



POKYNY NA MONTÁŽ

KROK 1:

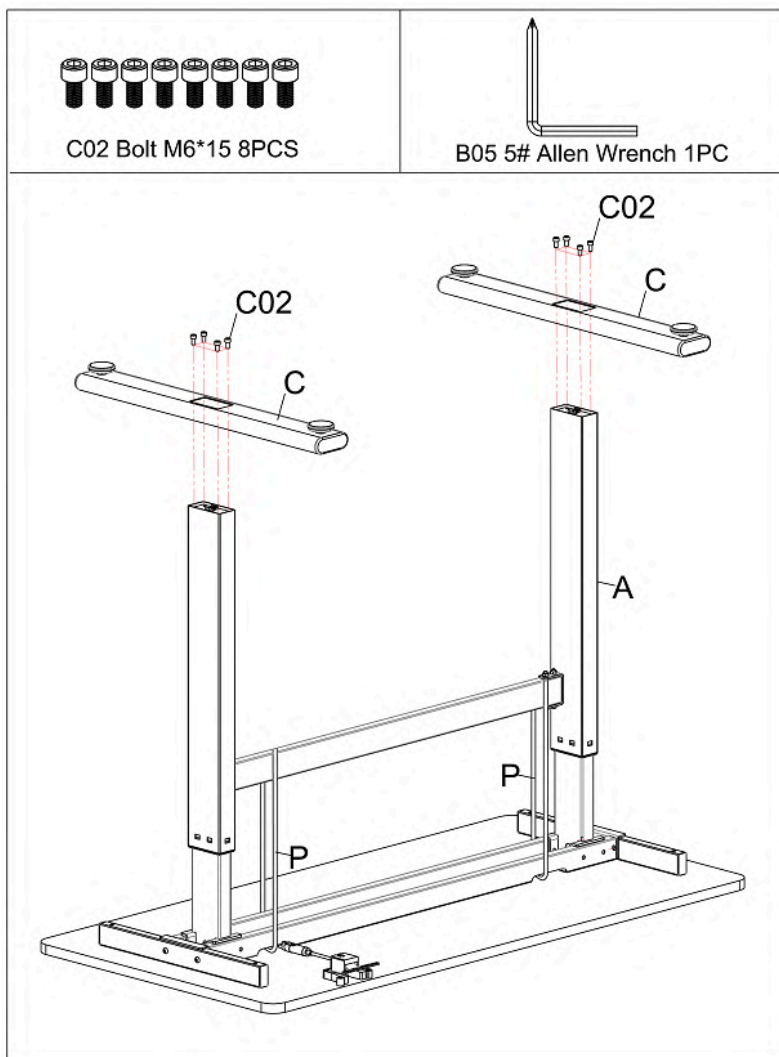


Otvorte kartón a vyberte obsah. Nepoužívajte nôž na odstránenie obalu, aby ste nepoškodili obsah.

Poznámka: NEODREZÁVAJTE utahovacie popruhy (**P**) na hlavnom ráme (**A**).

- Umiestnite dosku stola (**B**) na rovný povrch a uistite sa, že máte čistý a dostatočný pracovný priestor.
- Pripojte hlavný rám (**A**) k doske stola (**B**) pomocou 4 skrutiek (**C04**). Utiahnite a zabezpečte pomocou imbusového kľúča č. 5 (**B05**).
- Pripojte zvedaciu rukoväť (**D03**) k doske stola (**B**) pomocou 4 skrutiek (**C03**). Utiahnite a zabezpečte pomocou imbusového kľúča č. 5 (**B05**).

KROK 2:



- Pripojte 2 základne nôh (C) k hlavnému rámu (A) pomocou 8 skrutiek (C02). Utiahnite skrutky imbusovým kľúčom č. 5 (B05).

KROK 3:



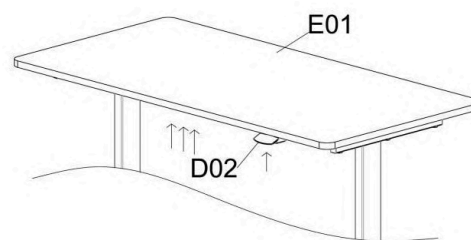
- Postavte stôl do správnej polohy.
- Teraz môžete odrezáť utahovacie popruhy (**P**) a vyhodiť ich.

Montáž je dokončená!

AKO NASTAVIŤ STÔL

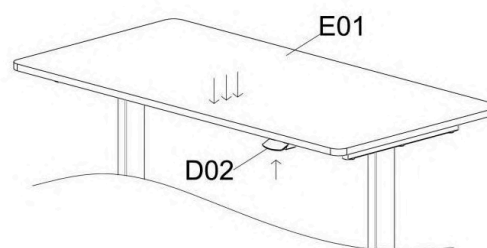
Ako zdvihnúť vrchnú časť stola:

Posuňte zvedaciu rukoväť (D02) nahor pravou rukou a držte ju. Potom použite ľavú ruku na zdvihnutie vrchnej časti stola (E01). Ak chcete zastaviť zdvíhanie vrchnej časti stola (E01), uvoľnite zvedaciu rukoväť (D02). Maximálna výška, na ktorú sa dá vrchná časť stola (E01) zdvihnúť, je 120 cm (47,2 palca). Vyberte si výšku, ktorá vám bude pohodlná.



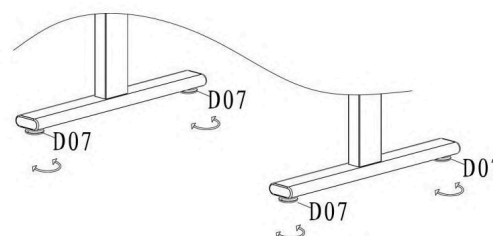
Ako stlačiť vrchnú časť stola:

Posuňte zvedaciu rukoväť (D02) nahor pravou rukou a držte ju. Potom jemne stlačte ľavou rukou v strede vrchnej časti stola (E01), vrchná časť stola (E01) začne klesať. Ak chcete zastaviť klesanie vrchnej časti stola (E01), uvoľnite zvedaciu rukoväť (D02). Minimálna výška, na ktorú môže vrchná časť stola klesnúť, je 75 cm (29,5 palca).



Ako vyrovať a stabilizovať váš stôl:

Ak zistíte, že stôl je nestabilný, môžete upraviť jeho rovnováhu pomocou 4 nastaviteľných podložiek (D07). Otáčajte podložkami (D07) v smere hodinových ručičiek, aby ste zvýšili výšku, a proti smeru hodinových ručičiek, aby ste znížili výšku podložky.



Výrobca / Dovozca:

Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Vratislav, POLSKO

IČ EU: PL8952198367

EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Telefón: +48 71 727 62 91

Важлива інформація:

1. Перед збіркою та використанням обладнання уважно прочитайте інструкцію з експлуатації.
2. Після початку використання пристрою зберігайте інструкцію.
3. Продукт може дещо відрізнятись від представленого на фотографіях через оновлення моделі.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

УВАГА - Прочитайте всі інструкції перед використанням цього продукту. При використанні цього продукту завжди слід дотримуватися основних заходів безпеки.

- Будь ласка, збирайте та використовуйте обладнання відповідно до інструкцій.
- Продукт призначений лише для внутрішнього використання. Будь ласка, уникайте тривалого впливу вологого середовища.
- Частини для установки потрібно розміщувати на чистій поверхні, щоб уникнути забруднення.
- Під час збірки вирівняйте всі болти з відповідними попередньо просвердленими отворами та затягуйте по одному.
- Переконайтеся, що всі гайки та болти затягнуті перед використанням.
- Регулярно перевіряйте гвинти. Тривале використання може призвести до їх ослаблення. Перетягніть їх за необхідності, щоб забезпечити стабільність та безпеку використання.
- Не використовуйте корозійні миючі засоби для чищення столу.
- Не дозволяйте дітям збирати продукт. Під час збірки розміщуйте всі частини поза досяжністю дітей.
- Не дозволяйте дітям стояти, лазити або грати з продуктом, щоб уникнути серйозних особистих травм.
- Тримайте пластикові пакети подалі від дітей, щоб уникнути задушення та інших потенційних небезпек.

БЕЗПЕКА ВИКОРИСТАННЯ

Дякуємо, що обрали наш продукт. Важливо прочитати весь посібник перед інсталяцією та першим використанням. Для забезпечення безпечного використання, будь ласка, використовуйте обладнання відповідно до цих інструкцій. Безпечне використання можливе лише у разі, якщо обладнання правильно зібрано, використовується та регулярно перевіряється. Ваш обов'язок - переконатися, що всі користувачі обладнання поінформовані про те, як його використовувати.

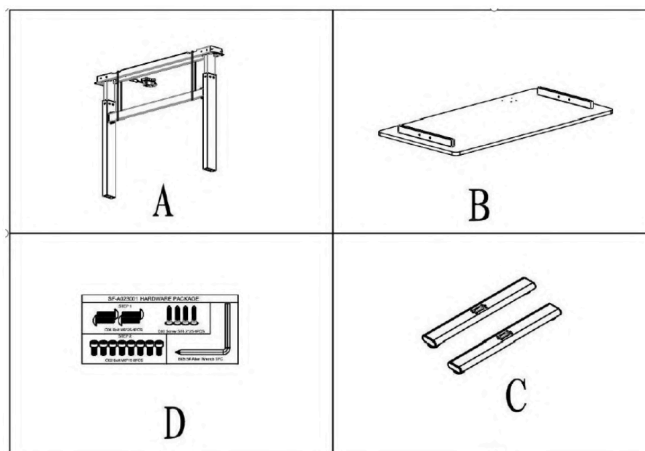
- Використовуйте обладнання на стабільній, рівній та горизонтальній поверхні.

- Переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті перед використанням обладнання. Безпека його використання залежить від регулярної перевірки обладнання на знос та пошкодження.
- Завжди використовуйте обладнання згідно з вказівками. Якщо ви знайдете будь-які дефектні компоненти під час збирання, перевірки обладнання або якщо ви чуєте будь-які незвичайні звуки, що йдуть від обладнання під час використання, негайно припиніть використання обладнання і не використовуйте його, поки проблема не буде вирішена.
- Не кладіть пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
- Максимальне навантаження на верхню частину столу становить 85 кг (187 фунтів). Максимальна сила самопідйому верхньої частини столу становить 16 кг (35 фунтів). Робочий діапазон висоти верхньої частини столу становить 75 - 120 см (29,5 дюймів - 47,2 дюйма).
- Продукт призначений для використання при кімнатній температурі. Уникайте зберігання або використання його в холодних, гарячих або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії або інших пошкоджень.
- Це обладнання призначене лише для домашнього використання.

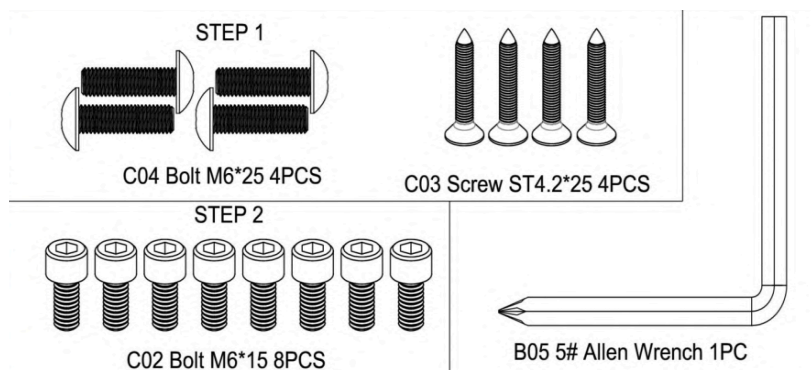
СПИСОК КОМПОНЕНТІВ

Коли ви відкриєте картонну коробку, ви знайдете наступні частини:

Номер.	Опис	Кількість.
A	Основна рама	1
B	Дошка столу	1
C	Основа ніг	2
D	Пакет збірових елементів	1

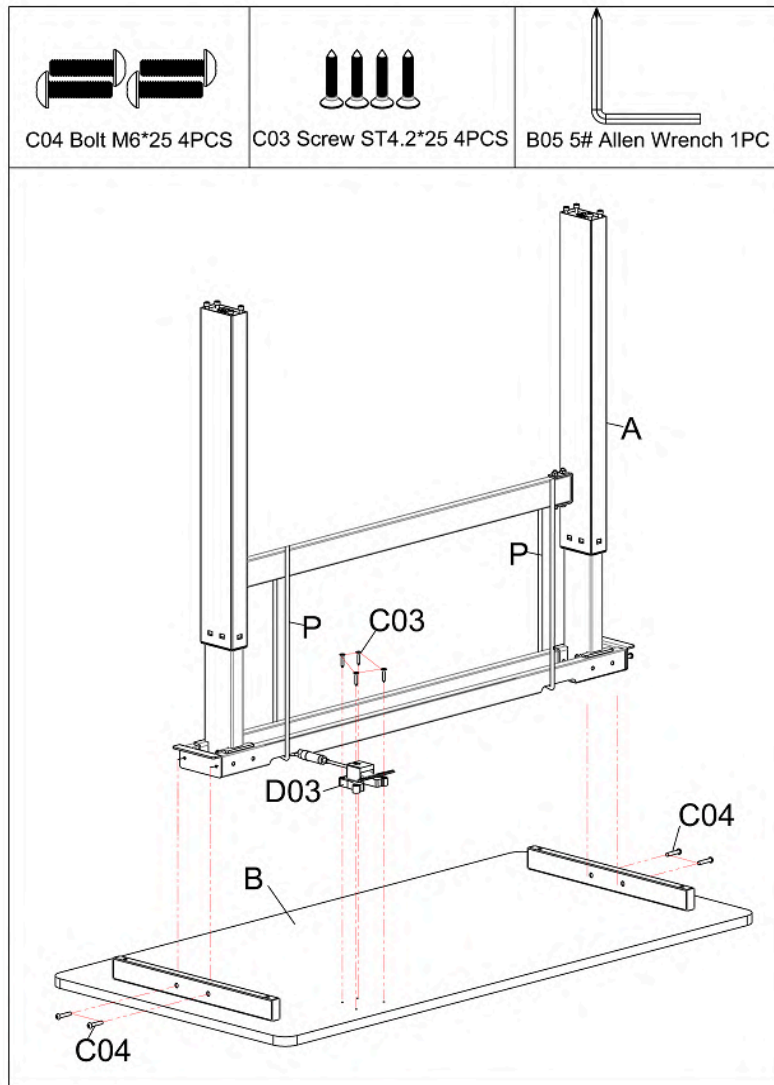


Пакет збірових елементів:



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

КРОК 1:

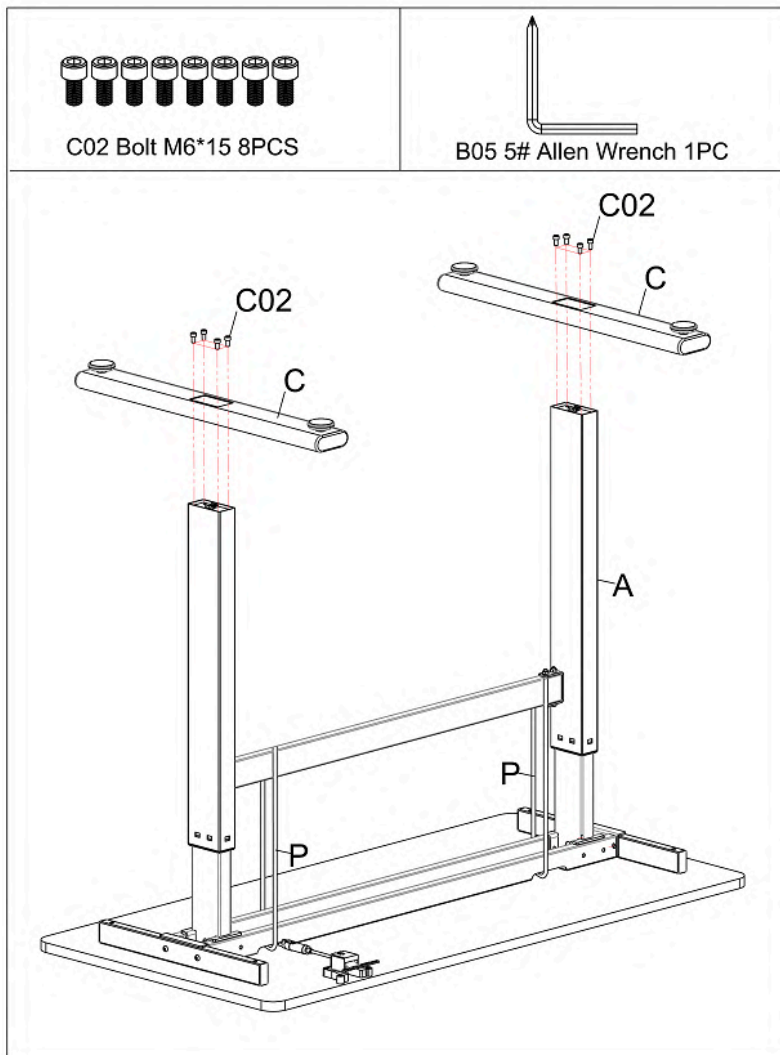


Відкрийте картонну коробку та вийміть вміст. Не ріжте упаковку ножем, щоб уникнути пошкодження вмісту.

Примітка: НЕ РІЖТЕ стяжні ремені (**P**) на основній рамі (**A**).

- Розмістіть дошку столу (**B**) на рівній поверхні, переконайтеся, що у вас є чистий і достатній робочий простір.
- Прикріпіть основну раму (**A**) до дошки столу (**B**) за допомогою 4 болтів (**C04**). Затягніть і закріпіть за допомогою імбусового ключа №5 (**B05**).
- Прикріпіть ручку для підняття (**D03**) до дошки столу (**B**) за допомогою 4 гвинтів (**C03**). Затягніть і закріпіть за допомогою імбусового ключа №5 (**B05**).

КРОК 2:



- Прикріпіть 2 основи для ніг (C) до основної рами (A) за допомогою 8 болтів (C02). Затягніть болти за допомогою імбусового ключа №5 (B05).

КРОК 3:



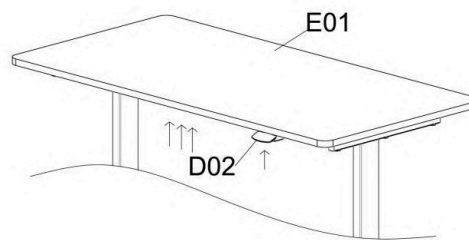
- Поставте стіл у правильне положення.
- Тепер ви можете відрізати стяжні ремені (P) і викинути їх.

Збірка завершена!

ЯК НАЛАШТУВАТИ СТІЛ

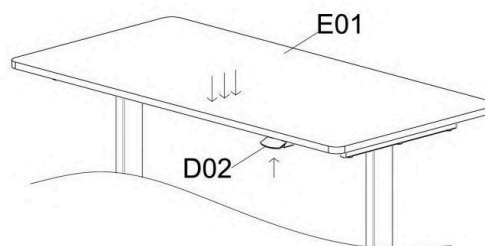
Як підняти дошку столу:

Підніміть ручку для підняття (D02) вгору правою рукою та утримуйте її. Потім використовуйте ліву руку, щоб підняти дошку столу (E01). Щоб зупинити піднімання дошки столу (E01), відпустіть ручку для підняття (D02). Максимальна висота, на яку може піднятися дошка столу (E01), становить 120 см (47,2 дюйма). Виберіть висоту, яка буде зручною для вас.



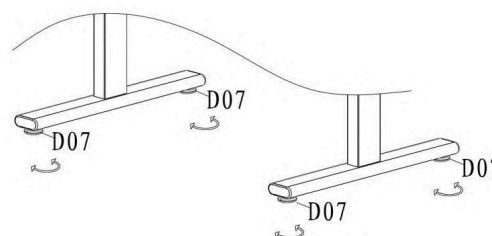
Як опустити дошку столу:

Підніміть ручку для підняття (D02) вгору правою рукою та утримуйте її. Потім легко натисніть лівою рукою на центр дошки столу (E01), дошка столу (E01) почне опускатися. Щоб зупинити опускання дошки столу (E01), відпустіть ручку для підняття (D02). Мінімальна висота, на яку може опуститися робоча поверхня столу, становить 75 см (29,5 дюйма).



Як вирівняти та стабілізувати ваш стіл:

Якщо ви виявите, що стіл нестабільний, ви можете відрегулювати його баланс, використовуючи 4 регульовані подушки (D07). Відрегулюйте подушку (D07), обертаючи її за годинниковою стрілкою, щоб збільшити висоту, та проти годинникової стрілки, щоб зменшити висоту опорної подушки.



Виробник / Імпортер:

Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Вроцлав, ПОЛЬЩА

ІПН: PL8952198367

EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581

gymio@gymiosport.com

Телефон: +48 71 727 62 91