

Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

Manuale di istruzioni

Power Tower

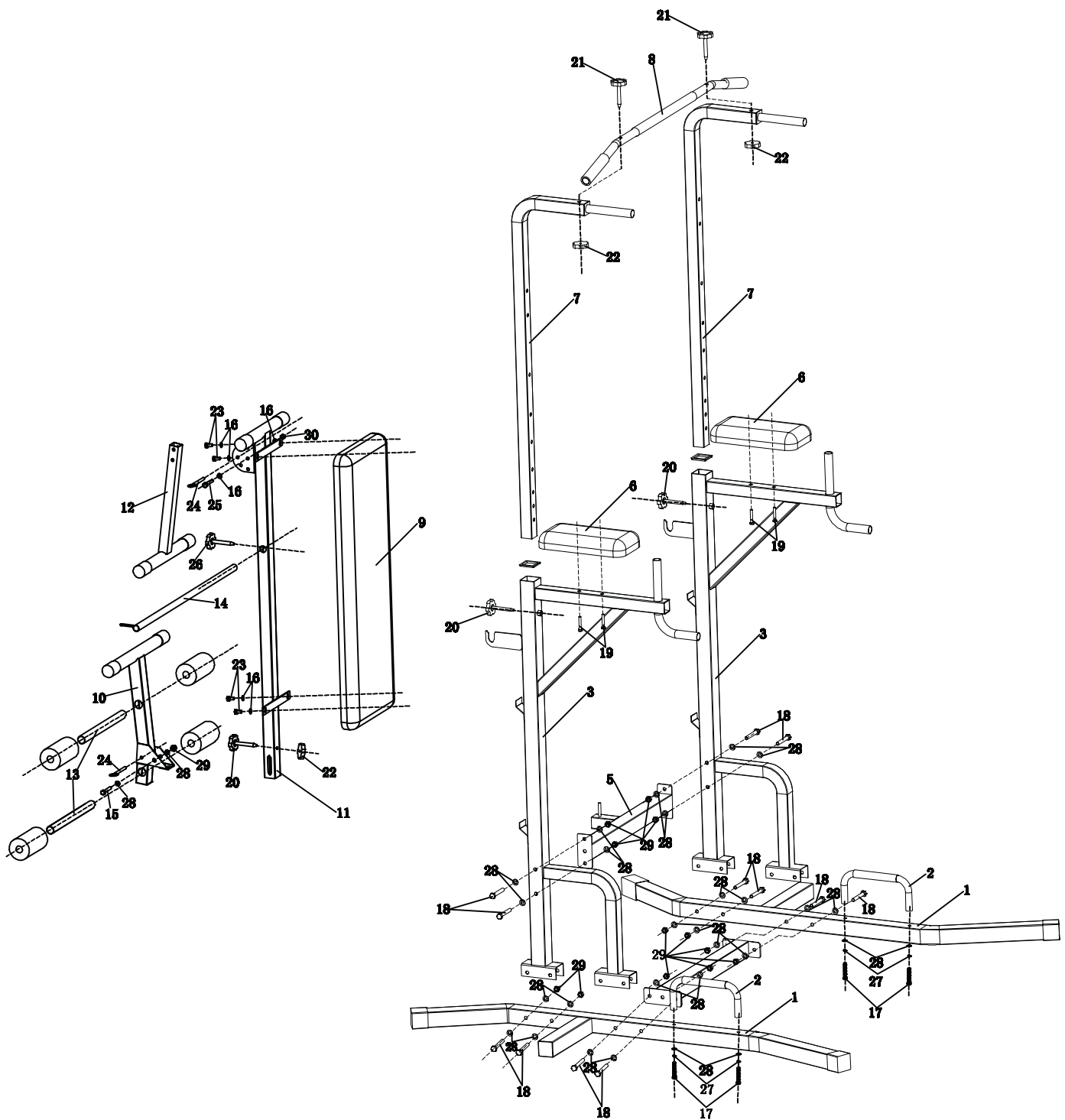


Deutsch 3
Français 24
Italiano 45




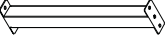
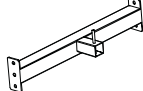





























Inhaltsverzeichnis

Übersicht	3
Teileübersicht	4
Teileliste	5
Allgemeines	6
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Power Tower und Lieferumfang prüfen	8
Power Tower zusammenbauen	9
Höhe der Klimmzugstange einstellen	15
Trainingsanweisung	15
Aufwärmübungen	16
Cool Down und Nachdehnen	16
Dehnübungen	16
Übungen mit dem Power Tower	18
Reinigung	22
Wartung	23
Aufbewahrung	23
Technische Daten	23
Entsorgung	23



Teileübersicht

<p>1</p>  <p>2 Stück</p>	<p>2</p>  <p>2 Stück</p>	<p>3</p>  <p>2 Stück</p>	<p>4</p>  <p>1 Stück</p>
<p>5</p>  <p>1 Stück</p>	<p>6</p>  <p>2 Stück</p>	<p>7</p>  <p>2 Stück</p>	<p>8</p>  <p>1 Stück</p>
<p>9</p>  <p>1 Stück</p>	<p>10</p>  <p>1 Stück</p>	<p>11</p>  <p>1 Stück</p>	<p>12</p>  <p>1 Stück</p>
<p>13</p>  <p>2 Stück</p>	<p>14</p>  <p>1 Stück</p>	<p>15</p>  <p>M10*60 1 Stück</p>	<p>16</p>  <p>F8 6 Stück</p>
<p>17</p>  <p>M10*25 4 Stück</p>	<p>18</p>  <p>M10*70 12 Stück</p>	<p>19</p>  <p>M8*50 4 Stück</p>	<p>20</p>  <p>M10*60 3 Stück</p>
<p>21</p>  <p>M10*75 2 Stück</p>	<p>22</p>  <p>M10 3 Stück</p>	<p>23</p>  <p>M8*15 4 Stück</p>	<p>24</p>  <p>ø8*60 2 Stück</p>
<p>25</p>  <p>M8*55 1 Stück</p>	<p>26</p>  <p>M10*20 1 Stück</p>	<p>27</p>  <p>F8 4 Stück</p>	<p>28</p>  <p>F10 30 Stück</p>
<p>29</p>  <p>M10 13 pcs</p>	<p>30</p>  <p>M8 1 pcs</p>	<p>31</p>  <p>M8 1 pcs</p>	<p>32</p>  <p>14*7 2 pcs</p>

Teilleiste

Nummer	Bezeichnung	Anzahl
1	Standfuß	2
2	Liegestützgriff	2
3	Hauptrahmen unten	2
4	Querstrebe unten	1
5	Querstrebe oben (mit Bolzen)	1
6	Armauflage	2
7	Hauptrahmen oben	2
8	Klimmzugstange	1
9	Auflage Trainingsbank	1
10	Standfuß	1
11	Hauptrahmen Trainingsbank	1
12	Standfuß Trainingsbank	1
13	Schaumstoffhalterung	2
14	Fixierung Trainingsbank	1
15	Schraube M10 x 60	1
16	Unterlegscheibe F8	6
17	Schraube M10*25	4
18	Schraube M10 x 70	12
19	Schraube M8 x 50	4
20	Verstellschraube M10 x 60	3
21	Verstellschraube M10 x 75	2
22	Mutter M10	3
23	Schraube M8 x 15	4
24	Sicherheitsstift	2
25	Schraube M8 x 55	1
26	Verstellschraube M10 x 20	1
27	Federring F8t	4
28	Unterlegscheibe F10	30
29	Mutter M10	13
30	Mutter M8	1
31	Inbusschlüssel	1
32	Schraubenschlüssel	2

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Power Tower. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Hantelbank einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schaden am Power Tower führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Power Tower an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.



HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Herstellungsmonat und Jahr



Achtung: Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind.

Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen, das der TÜV SÜD ausgestellt hat.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Power Tower ist ausschließlich zum Training im Heimbereich (Klasse H gemäß EN ISO 20957-1:2013) in Innenräumen konzipiert.

Sie ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich und nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.

Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 150 kg. Der Power Tower ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Power Tower nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschaden oder sogar zu Personenschaden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.



WARNUNG!

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.

Verletzungsgefahr!

Wenn Verstellvorrichtungen am Power Tower hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich daran verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Trainieren Sie nicht, solange Verstellvorrichtungen hervorstehen.

Gefahren für Kinder!

Wenn Kinder unbeaufsichtigt mit dem Power Tower spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Power Tower spielen oder trainieren.
- Weisen Sie Kinder vor dem Training auf die korrekte Benutzung des Power Towers hin, sollten Sie Kinder mit dem Power Tower trainieren lassen.
- Sollten Sie Kinder mit dem Power Tower trainieren lassen, berücksichtigen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament.
- Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Kinder dürfen nicht mit dem Power Tower spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Aufstellen oder unsachgemäße Nutzung des Power Towers kann zu Verletzungen führen.

- Klappen Sie die Trainingsbank langsam und vorsichtig zusammen und auseinander.
- Stellen Sie den Power Tower auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten aus, der Power Tower muss stabil stehen.

- Achten Sie darauf, dass der Power Tower in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 3,1 Meter).
- Kontrollieren Sie den Power Tower regelmäßig auf Schaden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Der Power Tower darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Trainieren Sie nur alleine auf dem Power Tower. Der Power Tower ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Verletzungsgefahr!

Wenn die Hanteln unsachgemäß in den Hantelablagen abgelegt sind, können diese herunterfallen. Sie können sich daran verletzen.

- Stellen Sie sicher, dass die Hanteln sicher abgelegt sind und nicht herausfallen können.
- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest sind.
- Nehmen Sie keine Einstellungen vor, die in dieser Anleitung nicht beschrieben sind.
- Gehen Sie beim Einstellen des Power Towers vorsichtig vor.

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zur Beschädigung des Artikels führen.

- Stellen Sie den Power Tower auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Stellen Sie den Power Tower nicht an einen Rand oder eine Kante.
- Warten Sie den Power Tower regelmäßig.
- Setzen Sie den Power Tower niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Tauchen Sie den Power Tower zum Reinigen niemals in Wasser und verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Power Tower kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile des Power Towers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Power Towers vor.
- Bewahren Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung zur Bestellung von Ersatzteilen auf.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht, wenn Sie stark verschmutzt ist.

Power Tower und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Power Tower schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie den Power Tower und alle Einzelteile aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Teileliste).
 3. Prüfen Sie, ob der Power Tower oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Power Tower nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
 4. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie den Artikel aufgebaut haben.

Power Tower zusammenbauen

VORSICHT!

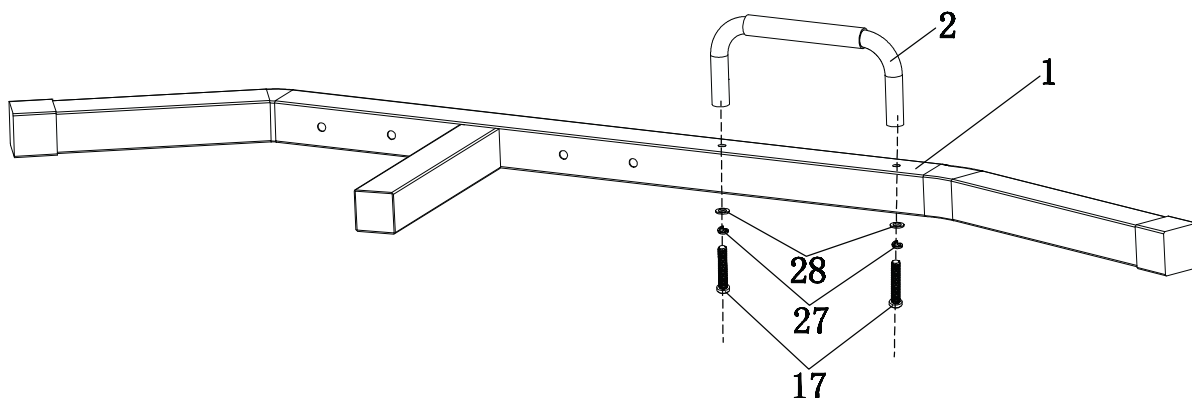
Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- Lassen Sie sich beim Aufbau von einer zweiten Person helfen.
- Schützen Sie den Boden, auf dem Sie den Artikel aufbauen, vor Beschädigungen und Verschmutzungen, indem Sie eine Matte unterlegen.
- Gehen Sie beim Aufbau vorsichtig und umsichtig vor.
- Ziehen Sie Schrauben und Muttern erst richtig fest, wenn Sie den kompletten Artikel montiert haben. Vorher reicht es, die Schrauben und Muttern handfest zu ziehen.
- Zum Aufbau der Hantelbank benötigen Sie ausschließlich das mitgelieferte Werkzeug.

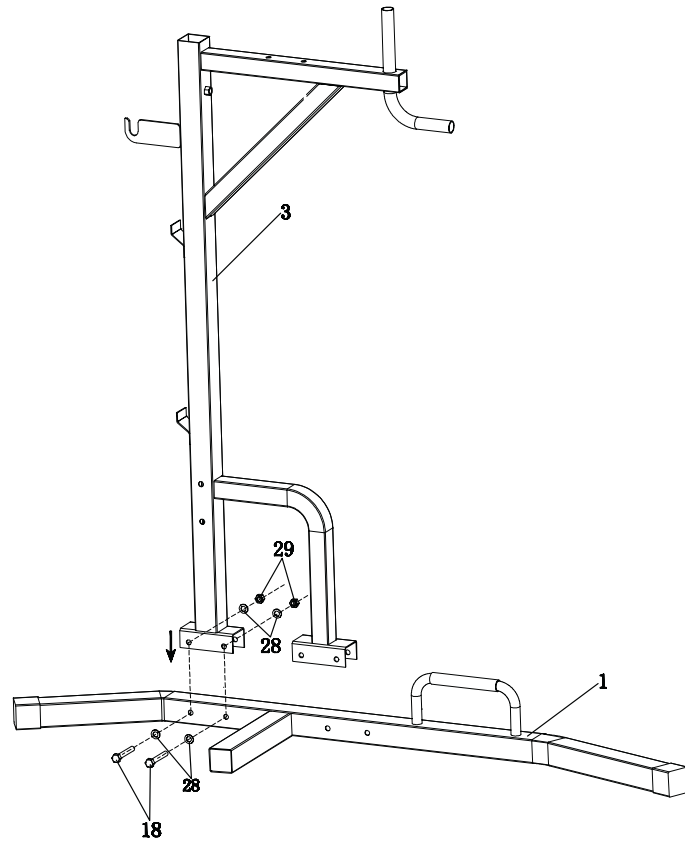
Schritt 1

Montieren Sie die beiden Liegestützgriffe (2) mit jeweils zwei Schrauben (17) und zwei Federringen (27) an den beiden Standfüßen (1).



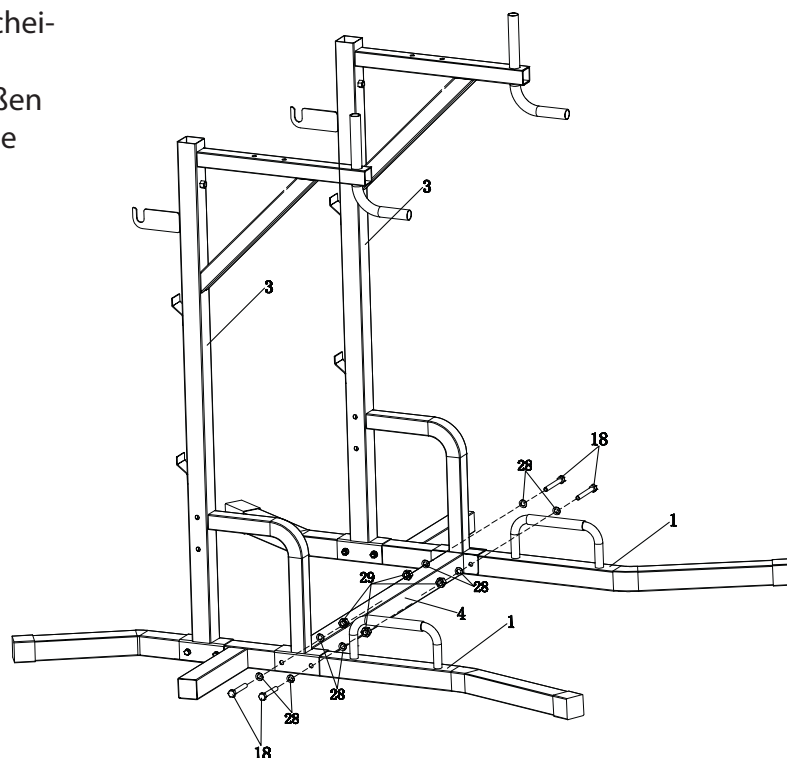
Schritt 2

Montieren Sie die beiden unteren Hauptrahmen (3) mit jeweils zwei Schrauben (18), vier Unterlegscheiben (28) und zwei Muttern (29) an den beiden Standfüßen (1), wie auf der Zeichnung gezeigt.



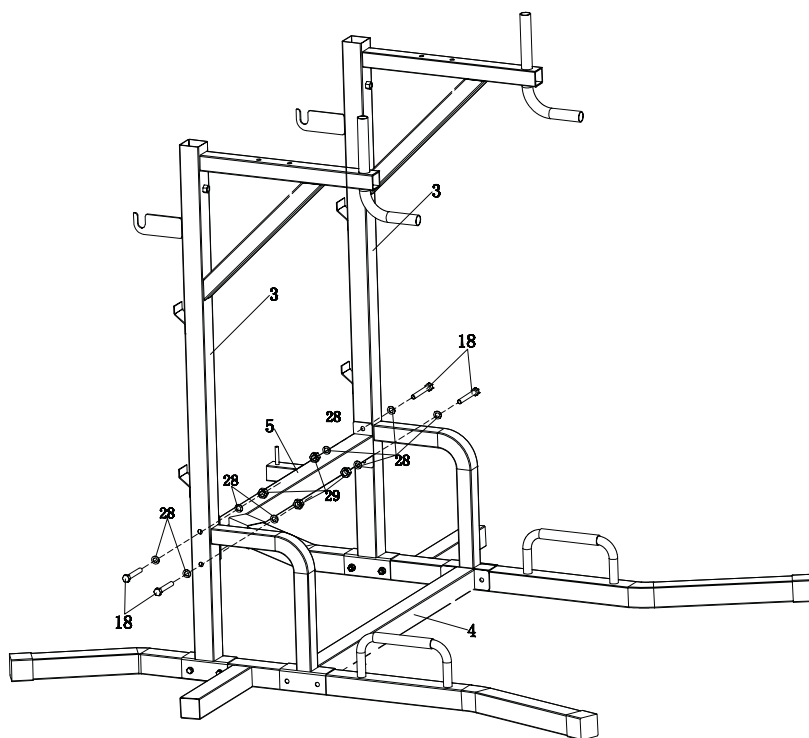
Schritt 3

Montieren Sie die untere Querstrebe (4) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den beiden Standfüßen (1) und unteren Hauptrahmen (3), wie auf der Zeichnung gezeigt.



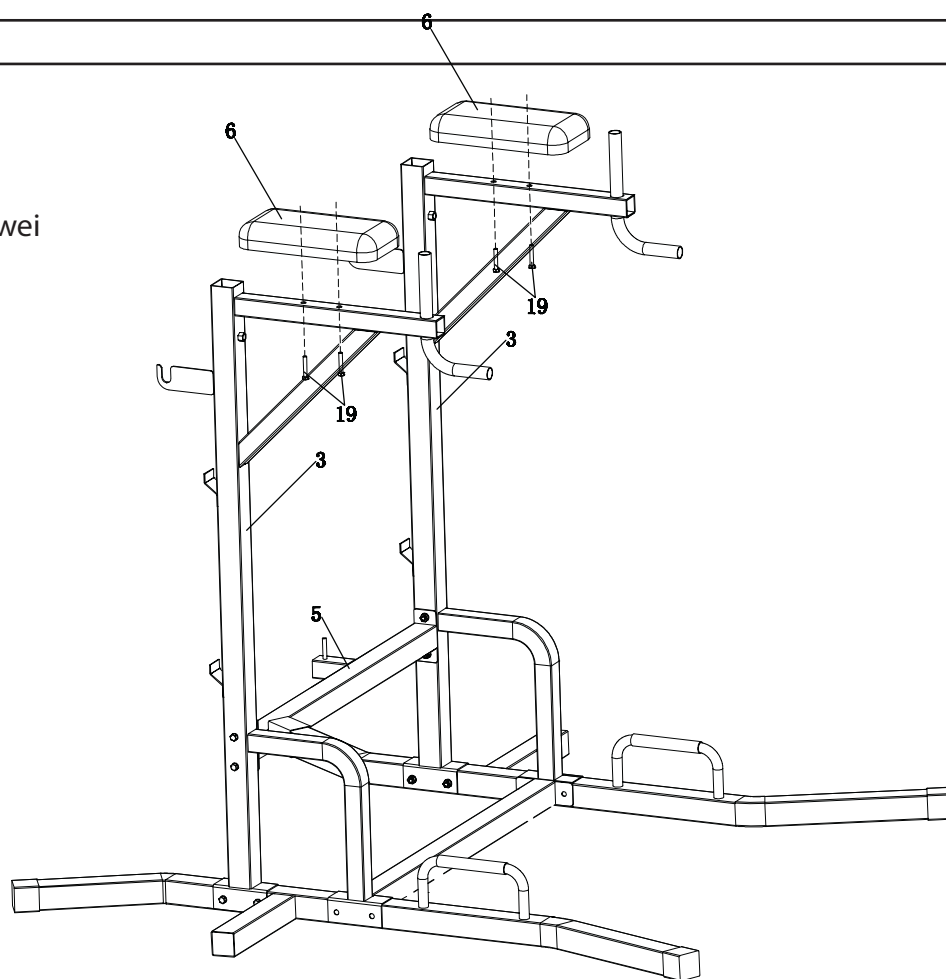
Schritt 4

Montieren Sie die obere Querstrebe (5) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den unteren Haupttrahmen (3). Achten Sie darauf, dass der Bolzen nach oben schaut. Dieser wird später zum einhängen der Trainingsbank benötigt.



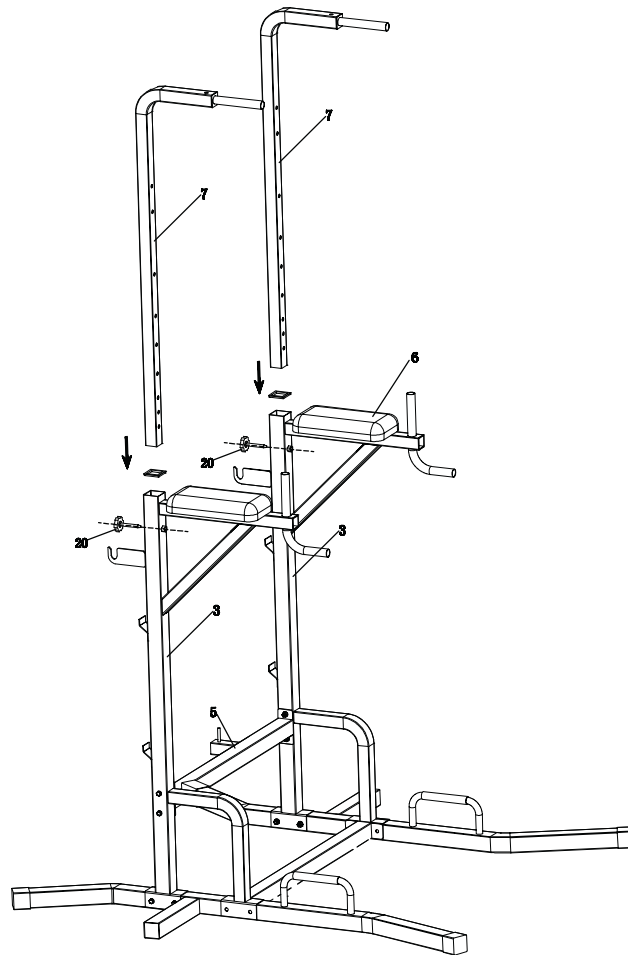
Schritt 5

Fixieren Sie die beiden Armauflagen (6) mit jeweils zwei Schrauben (19) am unteren Haupttrahmen (3).



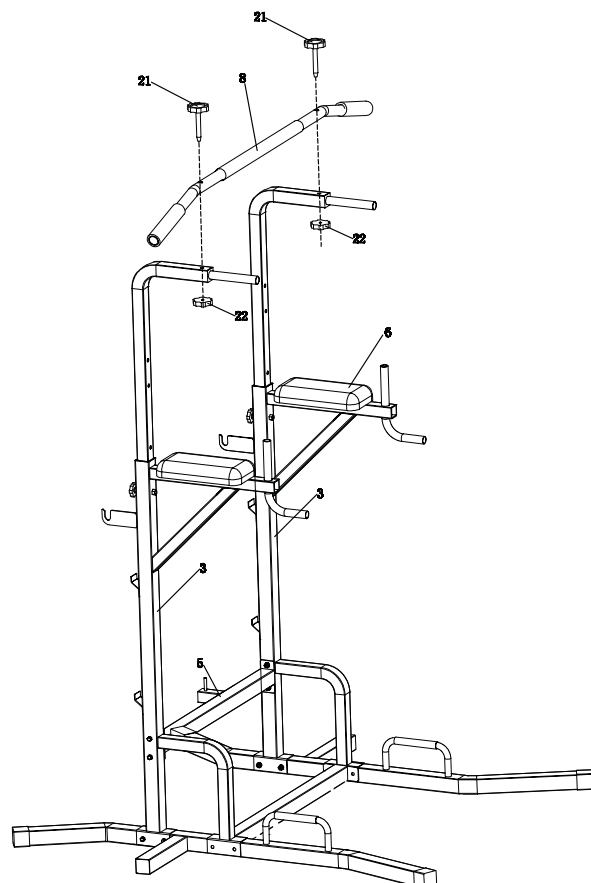
Schritt 6

Schieben Sie die beiden oberen Haupttrahmen (7) in die unteren Haupttrahmen (3) und fixieren Sie diese mit jeweils einer Verstell-schraube (20).



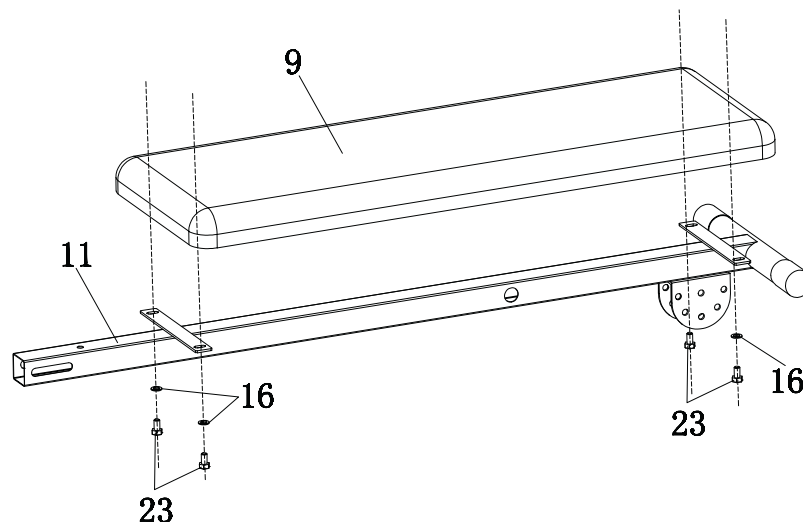
Schritt 7

Fixieren Sie die Klimmzugstange (8) mit zwei Verstell-schrauben (21) und zwei Muttern (22) am oberen Haupttrahmen.

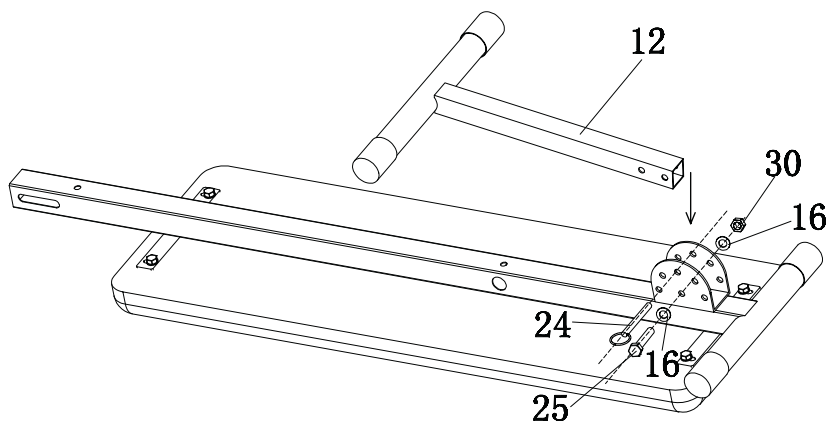


Schritt 8

Fixieren Sie die Auflage der Trainingsbank (9) mit vier Schrauben (23) und vier Unterlegscheiben (16) am Hauptrahmen der Trainingsbank (11).

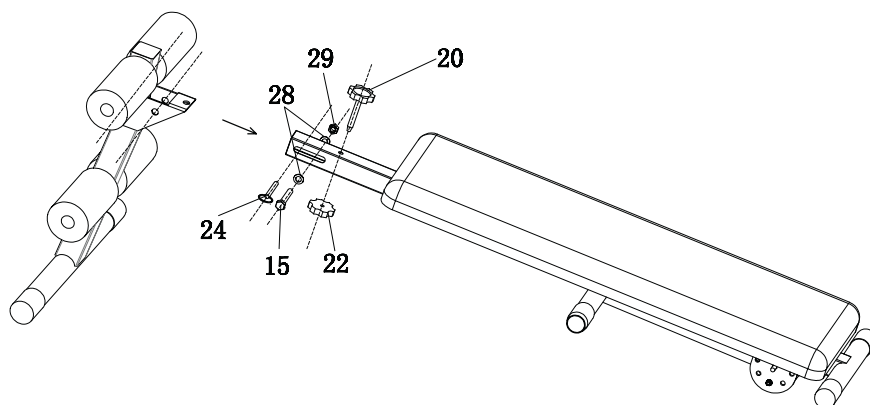
**Schritt 9**

Fixieren Sie den Standfuß für die Trainingsbank (12) mit einem Sicherheitsstift (24), einer Schraube (25), zwei Unterlegscheiben (16), sowie einer Mutter (30) am Hauptrahmen der Trainingsbank (11).

**Schritt 10**

Fixieren Sie den Standfuß (10) mit einem Sicherheitsstift (24), einer Schraube (15), zwei Unterlegscheiben (28) und einer Mutter (22) an der Trainingsbank.

Befestigen Sie nun noch die Verstell-schraube (20) und die Mutter (29) an der Trainingsbank.



Schritt 11

Sie können die Trainingsbank an der Rückseite des Power Towers einhängen und dadurch erhalten Sie eine Rückenlehne für das Training.

Klappen Sie die Trainingsbank zusammen, indem Sie zwei Sicherheitsstifte (24) bei den Standfüßen lösen.

Nun können Sie die Trainingsbank wie gezeigt von oben her auf den Bolzen der Querstrebe setzen.

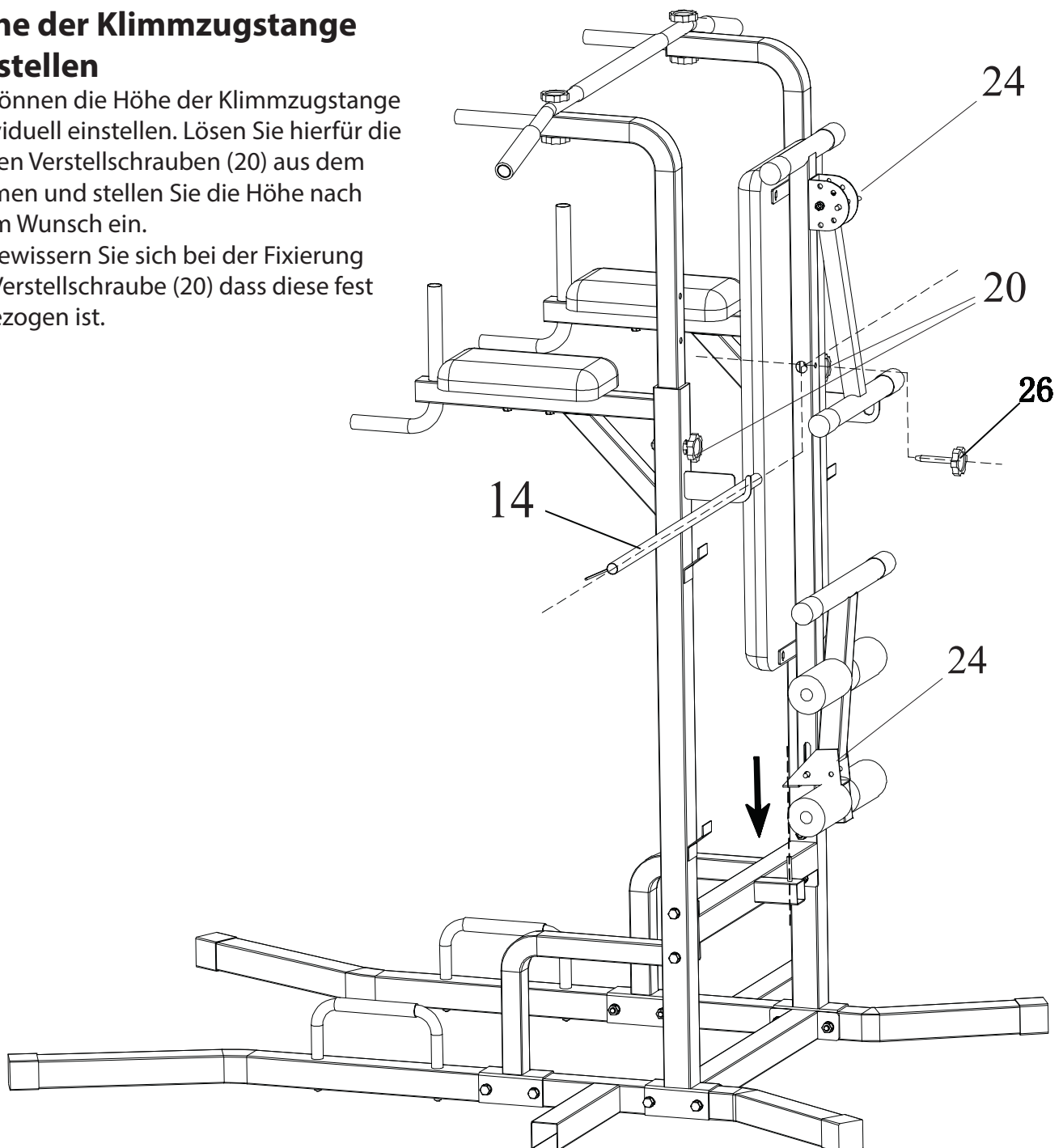
Zusätzlich schieben Sie die Fixierung der Trainingsbank (16) durch das Loch in der Trainingsbank und lassen Sie die Fixierung am Power Tower einrasten.

Zur zusätzlichen Stabilisierung fixieren Sie die Bank noch mit der Verstellerschraube (26) damit ist die Bank vor unabsichtlichen herausfallen gesichert.

Höhe der Klimmzugstange einstellen

Sie können die Höhe der Klimmzugstange individuell einstellen. Lösen Sie hierfür die beiden Verstellerschrauben (20) aus dem Rahmen und stellen Sie die Höhe nach Ihrem Wunsch ein.

Vergewissern Sie sich bei der Fixierung der Verstellerschraube (20) dass diese fest angezogen ist.



Trainingsanweisung

VORSICHT!

Gesundheitsgefahr!

Unkorrektes oder übermäßiges und nicht an die körperlichen Voraussetzungen angepasstes Training kann zu Gesundheitsgefahren führen.

- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgeblich in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

Verletzungsgefahr

Unsachgemäßes Training und unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank können zu Verletzungen führen.

- Benutzen Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie über 150 kg schwer sind.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme abklären.
- Beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie schwach werden oder Ihnen schwindelig wird, Sie Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren oder wenn Herzrasen und andere Symptome auftreten. Kontaktieren Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt.
- Trainieren Sie im Falle einer Schwangerschaft besonders vorsichtig.
- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem ist.
- Machen Sie vor der Verwendung des Power Towers immer Aufwärmübungen. Beginnen Sie anschließend langsam mit dem Trainieren und erhöhen Sie die Belastung, bis Sie Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreichen.
- Halten Sie kleine Kinder vom Power Tower fern, insbesondere während des Trainings.

Ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise zwei Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten) kann gesundheitsfördernd sein und die Mobilität verbessern. Krafttraining stärkt die Muskulatur. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht - die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Jedes Training sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- Aufwärmen („Warm Up“)
- Ausdauer-/Cardiotraining und/oder Krafttraining
- Cool Down & Nachdehnen

Wir empfehlen folgende Trainingsstruktur:

- Trainieren Sie idealerweise etwa 3–4 Mal in der Woche.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag liegt, damit sich Ihr Körper und die Muskulatur ausreichend erholen können.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Cool- Down und Nachdehnen.
- Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis auf 11–12 Wiederholungen pro Übungssatz.
- Reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings wenn Sie merken, dass die Muskulatur ermüdet.

Aufwärmübungen

Das Ziel des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf hartes Training vorzubereiten, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Jedes Training sollte mit Aufwärmübungen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen.

- Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von mindestens 10 Minuten.
- Sie können Ihre Muskeln während des Aufwärmens leicht vordehnen. Wählen Sie dazu jeweils eine aus den Übungen im Kapitel „Dehnübungen“ für jede Muskelgruppe aus.

Cool Down und Nachdehnen

Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase des Trainings ein. Das Ziel des Cool Downs besteht darin, die Pulsfrequenz möglichst weit zu senken, um so unter anderem Muskelkater vorzubeugen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslage zurück und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

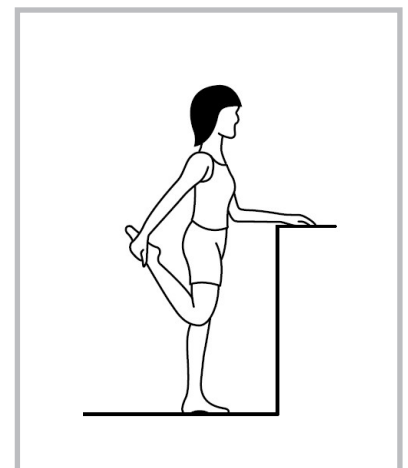
- Beenden Sie jedes Training mit einer Cool-Down Phase von mindestens 10 Minuten.
- Senken Sie ihre Pulsfrequenz während der Cool-Down-Phase soweit wie möglich.
- Dehnen Sie insbesondere diejenigen Muskelgruppen, die Sie im Training besonders beansprucht haben.
- Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca. 20 Sek.
- Führen Sie die Dehnübungen so aus, dass die Dehnung zu spüren ist, aber nicht schmerzt.

Dehnübungen

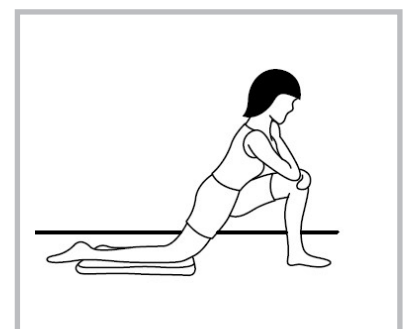
Oberschenkelvorderseite dehnen

Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und die Kniestrecker

1. Stellen Sie sich an eine Wand.
2. Stellen Sie beide Knie nebeneinander und richten Sie das Becken und die Wirbelsäule auf.
3. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Beugen Sie das Knie nicht maximal.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

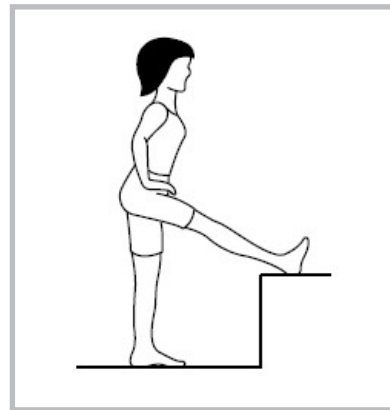


1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
2. Stellen Sie das linke Knie im 90° Winkel an.
3. Halten Sie den Rücken gerade und schieben Sie das Becken auf der zu dehnenden Seite nach vorne.
4. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

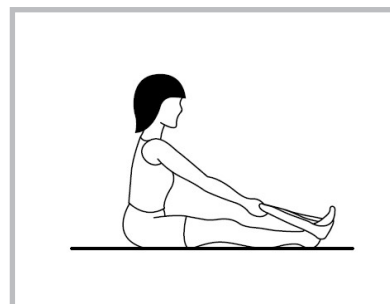


Oberschenkelrückseite dehnen

1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Legen Sie einen Fuß auf eine Ablage in Kniehöhe oder tiefer.
3. Kippen Sie Ihr Becken und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein und der Standfuß ist unter dem Gesäß.
4. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper.
5. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

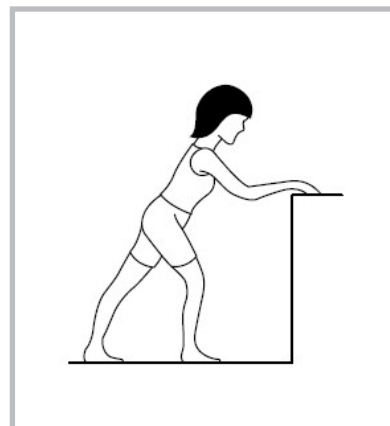


1. Setzen Sie sich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung in der Beinrückseite.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

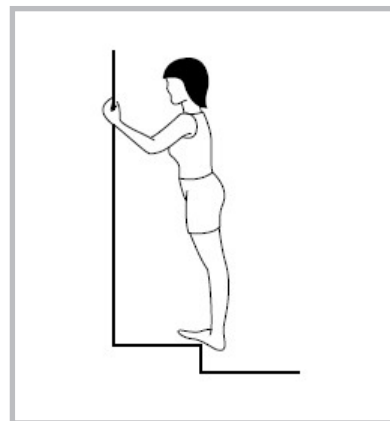


Wade dehnen

1. Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab.
2. Stehen Sie zuerst parallel.
3. Beugen Sie den geraden Rücken nach vorne.
4. Machen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen Sie zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Wenn die Dehnung angenehm ist, ist die Schrittgröße richtig.
5. Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, erhöhen Sie die Schrittgröße. Fangen Sie mit einem kleinen Schritt an.
6. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



1. Stellen Sie sich so mit beiden Füßen auf die Kante einer Treppenstufe, dass Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam ihre Fersen ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

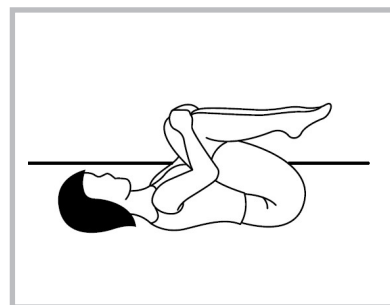


Rücken dehnen

Dehnen Sie den Lendenwirbelbereich nur, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.

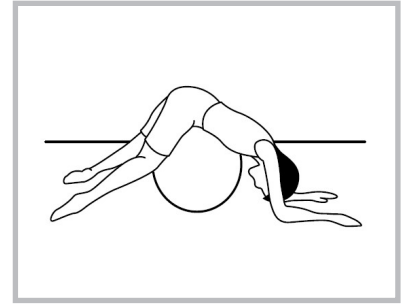
1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Ziehen Sie beide Knie leicht an den Körper.
3. Halten Sie diese Position so lange wie es angenehm ist.

Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



1. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf einen Gymnastikball.
2. Setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab.
3. Bewegen Sie sich leicht auf dem Ball hin und her.

Bei dieser Übung werden die Bandscheiben entlastet, da der Ball das Körpergewicht trägt.

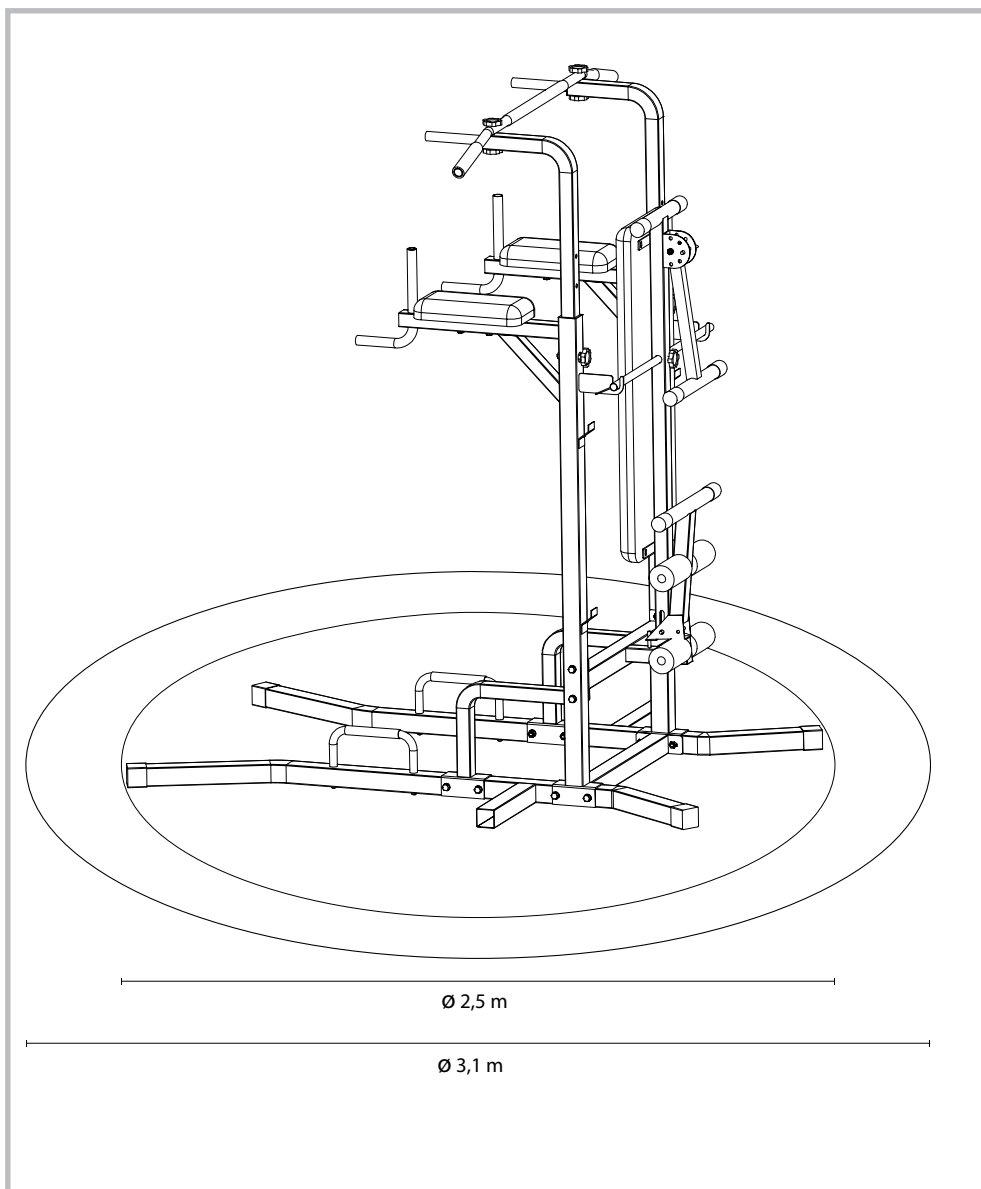


Übungen mit dem Power Tower

Trainingsbereich

Der Power Tower hat einen Trainingsbereich mit einem Durchmesser von $\varnothing 2,5$ m (gekennzeichnet durch den inneren Kreis).

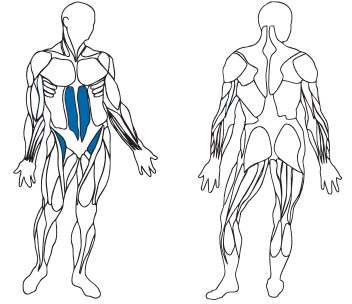
Um den Power Tower herum ist ein Bereich mit einem Durchmesser von mindestens $\varnothing 3,1$ m freizuhalten (gekennzeichnet durch den äußeren Kreis).



Ausgangsposition 1



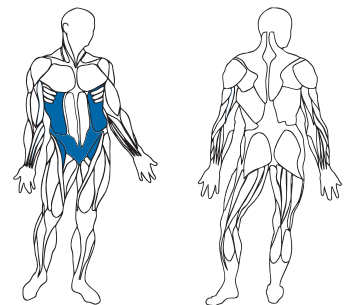
Übung 1



Übung 2



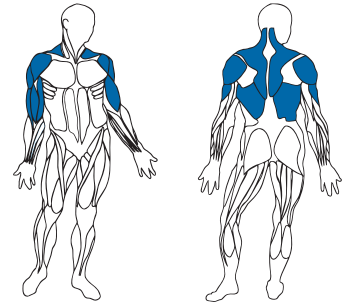
Übung 3



Ausgangsposition 2



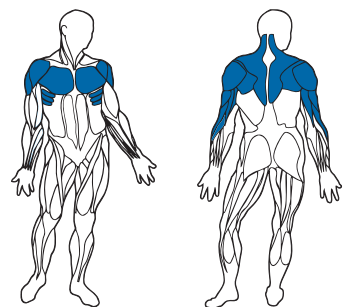
Übung



Ausgangsposition 3



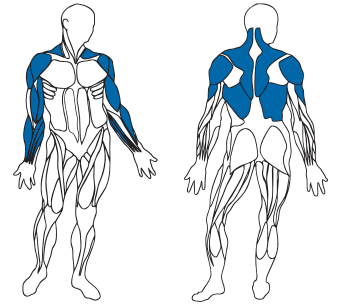
Übung



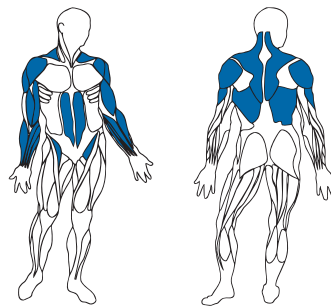
Ausgangsposition 4



Übung 1



Übung 2





Reinigung

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Beschädigungen des Power Towers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenständen wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dies können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie den Power Tower und alle Handgriffe nach jedem Training mit einem Tuch ab, um Verunreinigungen durch trockenen Schweiß zu verhindern.
- Wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Wischen Sie alle Teile danach vollständig trocken.

Wartung

- Überprüfen Sie die Hantelbank regelmäßig auf eventuell entstandene Schaden oder Abnutzungserscheinungen.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie den Power Tower dann bis zur Instandsetzung nicht.
- Beachten Sie, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf. Wischen Sie Schweißtropfen nach den Übungen vom Power Tower ab.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Power Tower stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Power Tower vor Temperaturschwankungen.
- Lagern Sie den Power Tower für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen.

Technische Daten

6502280

Modellnr.: 6500691

Norm: EN ISO 20957-1:2013

Max. Benutzergewicht: 150 kg

Max. Gewicht für Langhantelablage: 125 kg

Gerätengewicht: 39 kg

Abmessungen: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.




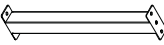
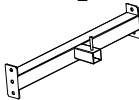

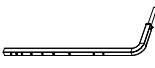

























Power Tower entsorgen

Entsorgen Sie den Power Tower entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Sommaire

Vue d'ensemble	3
Vue d'ensemble des pièces	25
Liste des pièces	26
Généralités	27
Lecture et conservation du mode d'emploi	27
Explication des symboles	27
Sécurité	28
Utilisation conforme	28
Contrôle de la chaise romaine et du contenu de la livraison	29
Montage de la chaise romaine	30
Réglage de la hauteur de la barre de traction	36
Consignes d'entraînement	36
Exercices d'échauffement	37
Récupération et étirements après l'entraînement	37
Étirements	37
Exercices avec la chaise romaine	39
Nettoyage	43
Maintenance	44
Stockage	44
Informations techniques	44
Élimination	44

Vue d'ensemble des pièces

<p>1</p>  <p>2 pièce</p>	<p>2</p>  <p>2 pièce</p>	<p>3</p>  <p>2 pièce</p>	<p>4</p>  <p>1 pièce</p>
<p>5</p>  <p>1 pièce</p>	<p>6</p>  <p>2 pièce</p>	<p>7</p>  <p>2 pièce</p>	<p>8</p>  <p>1 pièce</p>
<p>9</p>  <p>1 pièce</p>	<p>10</p>  <p>1 pièce</p>	<p>11</p>  <p>1 pièce</p>	<p>12</p>  <p>1 pièce</p>
<p>13</p>  <p>2 pièce</p>	<p>14</p>  <p>1 pièce</p>	<p>15</p>  <p>M10*60 1 pièce</p>	<p>16</p>  <p>F8 6 pièce</p>
<p>17</p>  <p>M10*25 4 pièce</p>	<p>18</p>  <p>M10*70 12 pièce</p>	<p>19</p>  <p>M8*50 4 pièce</p>	<p>20</p>  <p>M10*60 3 pièce</p>
<p>21</p>  <p>M10*75 2 pièce</p>	<p>22</p>  <p>M10 3 pièce</p>	<p>23</p>  <p>M8*15 4 pièce</p>	<p>24</p>  <p>ø8*60 2 pièce</p>
<p>25</p>  <p>M8*55 1 pièce</p>	<p>26</p>  <p>M10*20 1 pièce</p>	<p>27</p>  <p>F8 4 pièce</p>	<p>28</p>  <p>F10 30 pièce</p>
<p>29</p>  <p>M10 13 pièce</p>	<p>30</p>  <p>M8 1 pièce</p>	<p>31</p>  <p>M8 1 pièce</p>	<p>32</p>  <p>14*7 2 pièce</p>

Liste des pièces

Numéro	Désignation	Nombre
1	Pied	2
2	Poignée pour pompes	2
3	Partie inférieure de la structure principale	2
4	Partie inférieure de la barre transversale	1
5	Partie supérieure de la barre transversale (avec axe)	1
6	Accoudoir	2
7	Partie supérieure de la structure principale	2
8	Barre de traction	1
9	Revêtement du banc d'entraînement	1
10	Pied du banc d'entraînement	1
11	Structure principale du banc d'entraînement	1
12	Pied du banc d'entraînement	1
13	Support en mousse	2
14	Fixation du banc d'entraînement	1
15	Vis M10 x 60	1
16	Rondelle plate F8	6
17	Vis M10*25	4
18	Vis M10 x 70	12
19	Vis M8 x 50	4
20	Vis de réglage M10 x 60	3
21	Vis de réglage M10 x 75	2
22	Écrou M10	3
23	Vis M8 x 15	4
24	Goupille de sécurité	2
25	Vis M8 x 55	1
26	Vis de réglage M10 x 20	1
27	Rondelle élastique F8	4
28	Rondelle plate F10	30
29	Écrou M10	13
30	Écrou M8	1
31	Clé Allen	1
32	Clé	2

Généralités

Lecture et conservation du mode d'emploi



Ce mode d'emploi concerne la présente chaise romaine. Elle contient des informations importantes sur son montage et son utilisation.

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser

votre banc d'haltérophilie. Le non-respect du mode d'emploi peut causer des blessures graves ou endommager la chaise romaine.

Le mode d'emploi se base sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne.

À l'étranger, veuillez également respecter les directives et lois spécifiques à chaque pays.

Conservez le présent mode d'emploi pour une utilisation ultérieure. Si vous transmettez la chaise romaine à un tiers, remettez-lui impérativement le mode d'emploi.

Explication des symboles

Les symboles et messages d'avertissement suivants sont utilisés dans le présent mode d'emploi.



Ce message/symbole d'avertissement désigne un danger présentant un risque modéré, lequel peut, en cas de non-respect, avoir pour conséquence une blessure grave voire mortelle.



Ce symbole/mot signale un danger présentant un risque faible, lequel peut, en cas de non-respect, entraîner des blessures légères à modérées.



Ce message d'avertissement signale la possibilité de dommages matériels.



Mois et année de fabrication



Attention: lire le mode d'emploi avant utilisation!



Le cachet GS/Geprüfte Sicherheit (Sécurité prouvée) confirme qu'un produit est conforme à la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG - Produktsicherheitsgesetz). Il signifie que dans le cadre d'une utilisation conforme et de l'élimination des pannes prévisibles, le produit certifié ne présente aucun risque pour la sécurité et la santé de l'utilisateur. Il s'agit d'un symbole de sécurité volontaire mis en place par TÜV SÜD.

Sécurité

Utilisation conforme

La chaise romaine est réservée aux appareils d'entraînement fixes (Classe H selon les normes EN ISO 20957-1:2013) d'intérieur. Elle est destinée exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial ou thérapeutique. La charge maximale est de 150 kg. La chaise romaine n'est pas un jouet. Utilisez la chaise romaine uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels ou des blessures. Le fabricant ou le distributeur décline toute responsabilité pour les dommages qui résulteraient d'une utilisation non conforme ou erronée.



Risque d'étouffement!

Les enfants et les nourrissons ne doivent pas jouer avec l'emballage ou les petites pièces. Ils risquent de se coincer ou de les avaler et de s'étouffer.

- Tenez l'emballage et les petites pièces, comme les vis, éloignés des enfants et des nourrissons.

Risque de blessure!

Lorsque les dispositifs de réglage dépassent de la chaise romaine, cela peut restreindre vos mouvements pendant l'entraînement et vous risquez de vous blesser.

- Assurez-vous que les dispositifs de réglage ne dépassent pas.
- Ne vous entraînez pas tant que les dispositifs de réglage dépassent.

Risques pour les enfants!

Les enfants qui jouent avec la chaise romaine ou l'utilisent sans surveillance risquent de se blesser.

- Ne laissez jamais des enfants sans surveillance utiliser la chaise romaine ou jouer avec.
- Avant de laisser des enfants utiliser la chaise romaine, apprenez-leur à l'utiliser correctement.
- Si vous voulez laisser des enfants utiliser la chaise romaine, tenez compte de leur développement physique et mental, et surtout de leur caractère.
- Les appareils d'entraînement ne doivent pas être utilisés comme des jouets.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec la chaise romaine. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leurs responsabilités et tenir compte de la spontanéité et de la curiosité naturelles des enfants, pour lesquelles cet appareil d'entraînement n'a pas été prévu.

ATTENTION!

Risque de blessure!

La mauvaise installation ou l'utilisation non conforme de la chaise romaine peut engendrer des blessures.

- Dépliez et repliez lentement et précautionneusement le banc d'entraînement.
- Placez la chaise romaine sur un sol ferme et plat.
- Compensez les éventuelles irrégularités du sol, la chaise romaine doit être stable.
- Laissez un espace libre suffisant tout autour de la chaise romaine (3,1 m minimum).

- Vérifiez régulièrement l'absence de dommages ou d'usure de la chaise romaine pour ne courir aucun risque. Confiez le remplacement des pièces défectueuses, comme les pièces de raccordement, à un spécialiste. Ne pas utiliser la chaise romaine tant qu'elle n'a pas été réparée.
- Vérifiez régulièrement l'absence de dommages ou de déformations au niveau des vis et des écrous.
- Utilisez toujours la chaise romaine seul. Elle est prévue pour être utilisée par une personne à la fois.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg.

Risque de blessure!

Si les haltères sont mal mis en place dans leur support, ils peuvent tomber. Vous risquez alors de vous blesser.

- Vérifiez que les haltères sont bien en place et sécurisés, et qu'ils ne risquent pas de tomber.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les raccordements sont bien serrés.
- Effectuez uniquement les réglages décrits dans ce mode d'emploi.
- Faites preuve de vigilance lors du réglage de la chaise romaine.

AVIS!

Risque de dommages!

La mauvaise utilisation de la chaise romaine peut endommager l'appareil.

- Placez la chaise romaine sur un sol facilement accessible, plat, sec et suffisamment stable. Ne placez pas la chaise romaine près d'un rebord ou d'un bord.
- Procédez à une maintenance régulière de la chaise romaine.
- N'exposez jamais la chaise romaine à des températures élevées (chauffage, etc.) ou à des intempéries (pluie, etc.).
- Ne plongez jamais la chaise romaine dans l'eau pour la nettoyer et n'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour son entretien. La chaise romaine risque de s'abîmer.
- Cessez d'utiliser la chaise romaine si des pièces en métal ou en plastique présentent des fissures ou des craquelures, ou si elles sont déformées. Remplacez exclusivement les pièces endommagées par des pièces de rechange d'origine et adaptées.
- Ne procédez à aucune modification des pièces d'origine, des matériaux ou du montage de la chaise romaine.
- Conservez la notice d'utilisation et d'entraînement pour pouvoir commander des pièces de rechange.
- N'utilisez pas la chaise romaine lorsqu'elle est très sale.

Contrôle de la chaise romaine et du contenu de la livraison

AVIS!

Risque de dommages!

Vous pouvez rapidement endommager la chaise romaine si vous ne prenez pas de précautions et ouvrez l'emballage avec un couteau tranchant ou tout autre objet pointu.

- Procédez avec précaution lors de l'ouverture de l'emballage.
1. Sortez la chaise romaine et toutes les pièces de l'emballage.
 2. Vérifiez que la livraison est complète (voir liste des pièces).
 3. Vérifiez que la chaise romaine et les pièces ne comportent pas de dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas la chaise romaine. Contactez l'adresse de service après-vente du fabricant indiquée sur le coupon de garantie.
 4. Montez complètement l'appareil avant de jeter les emballages.

Montage de la chaise romaine

ATTENTION!

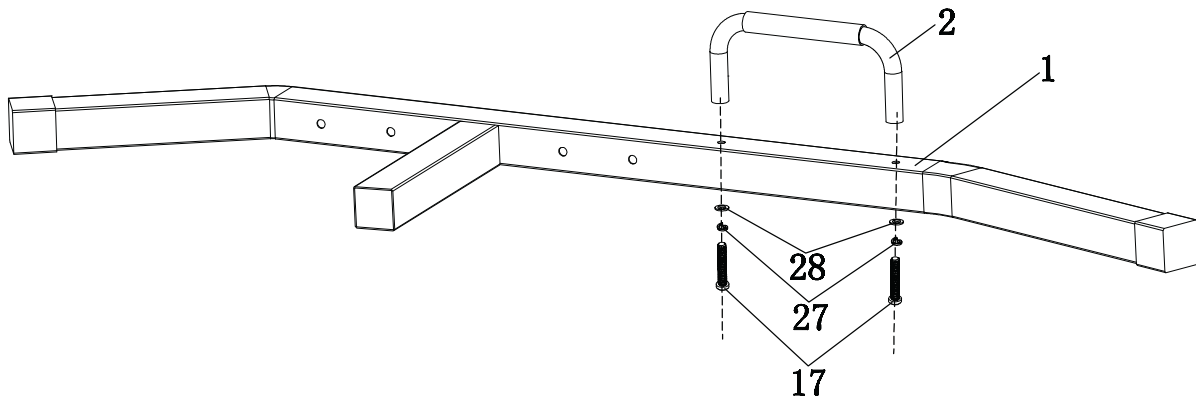
Risque de blessure!

La mauvaise utilisation de la chaise romaine peut endommager l'appareil ou engendrer des blessures.

- Faites-vous aider par une deuxième personne pour le montage.
- Avec un tapis, protégez le sol sur lequel vous allez installer l'appareil pour éviter de le salir ou de l'abîmer.
- Faites preuve de vigilance et de prudence lors du montage.
- Attendez d'avoir entièrement monté l'appareil avant de serrer complètement les vis et les écrous. En attendant, serrez-les seulement à la main.
- Pour monter le banc d'haltérophilie, vous avez seulement besoin de l'outil fourni.

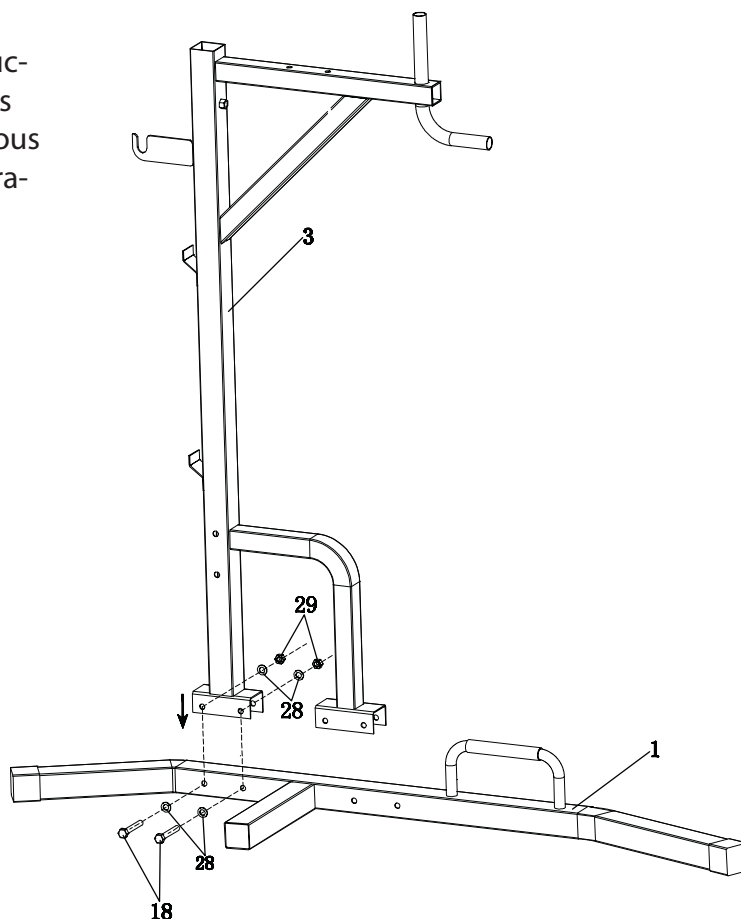
Étape 1

Montez les deux poignées pour pompes (2) avec à chaque fois deux vis (17) et deux rondelles élastiques (27) sur les deux pieds (1).



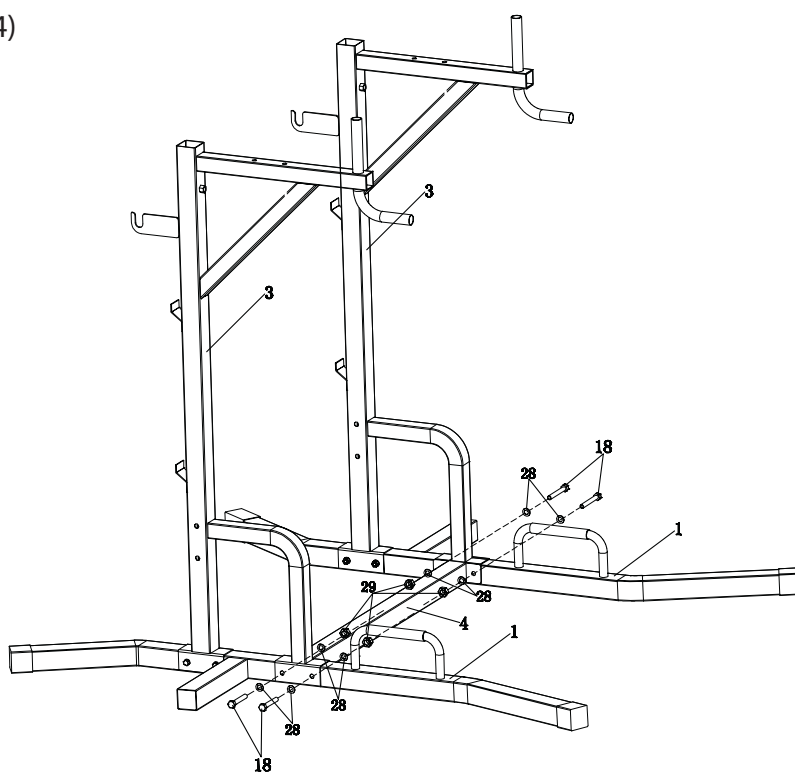
Étape 2

Montez les deux parties inférieures de la structure principale (3) avec à chaque fois deux vis (18), quatre rondelles plates (28) et deux écrous (29) sur les deux pieds (1), comme sur l'illustration.



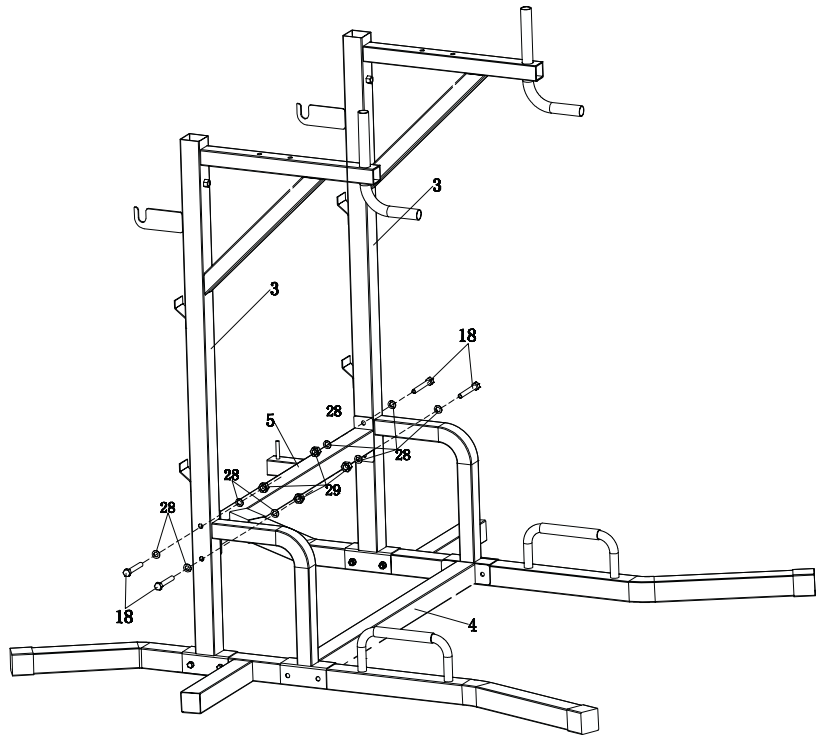
Étape 3

Montez la barre transversale inférieure (4) avec à chaque fois quatre vis (18), 8 rondelles plates (28) et quatre écrous (29) sur les deux pieds (1) et la partie inférieure de la structure principale (3), comme sur l'illustration.



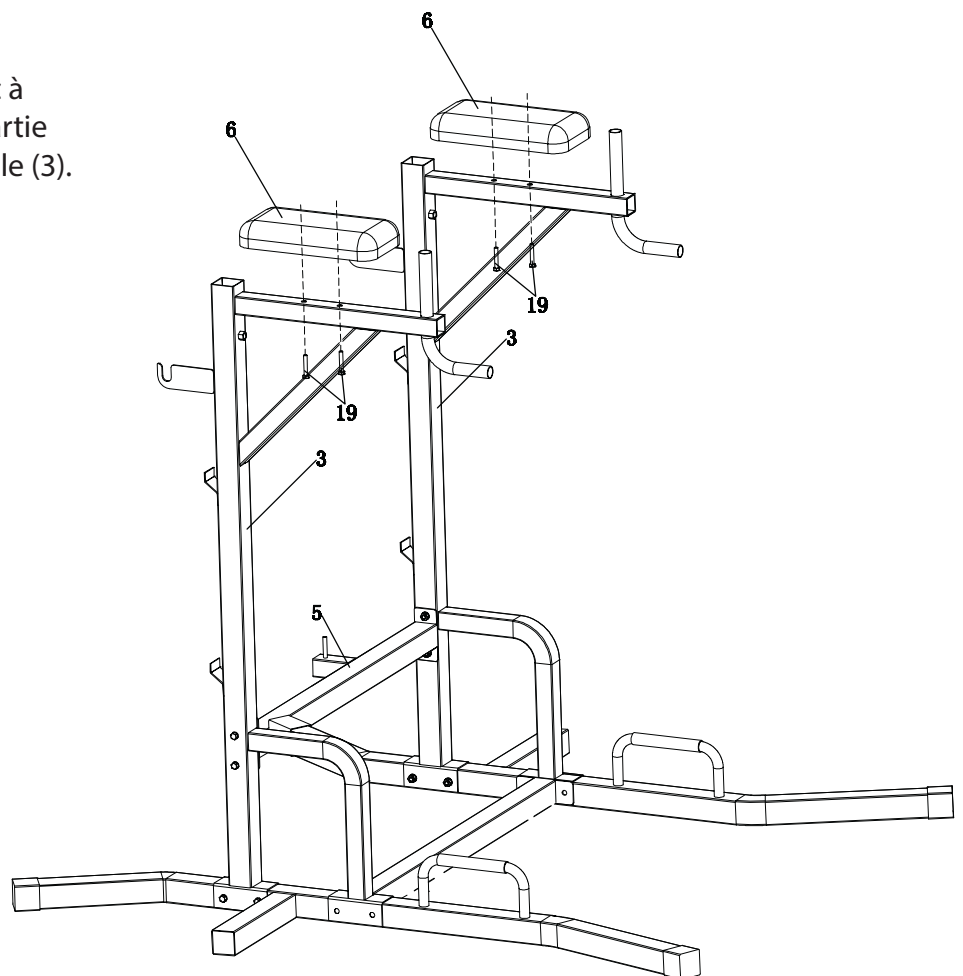
Étape 4

Montez la barre transversale supérieure (5) avec quatre vis (18), 8 rondelles plates (28) et quatre écrous (29) sur la partie inférieure de la structure principale (3). L'axe doit être dirigé vers le haut. Vous en aurez besoin plus tard pour accrocher le banc d'entraînement.



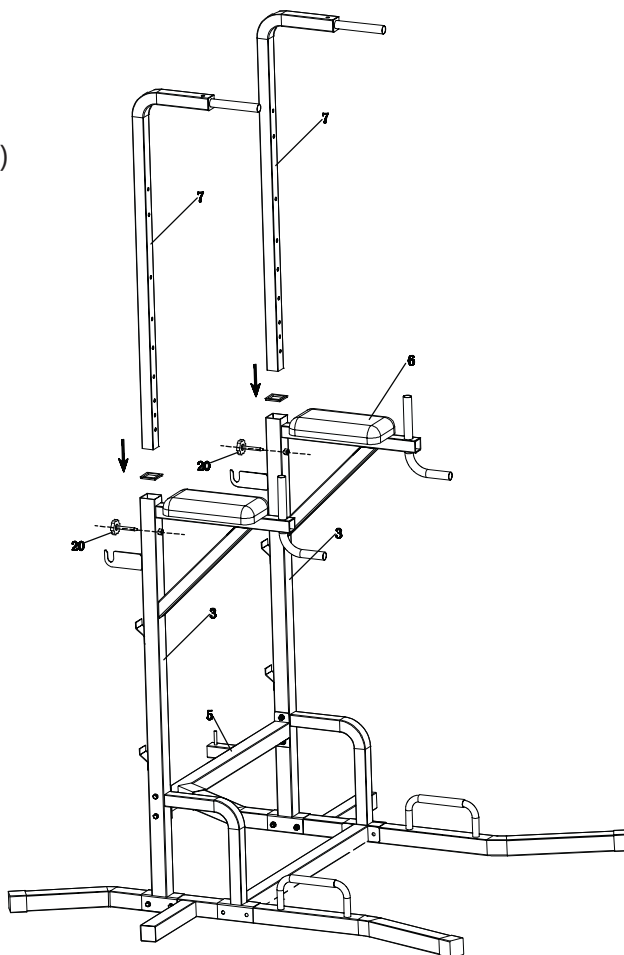
Étape 5

Fixez les deux accoudoirs (6) avec à chaque fois deux vis (19) sur la partie inférieure de la structure principale (3).



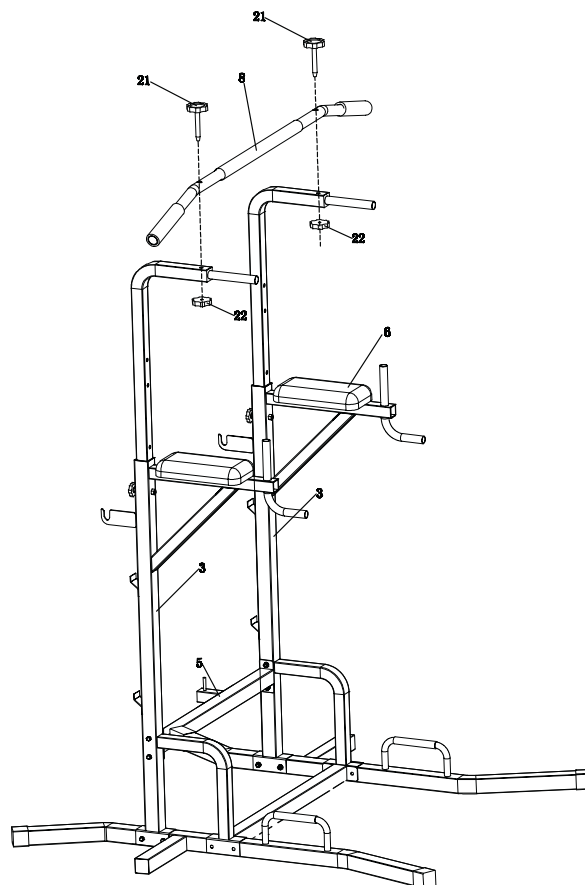
Étape 6

Faites glisser les deux parties supérieures de la structure principale (7) dans les parties inférieures de la structure principale (3) et fixez-les avec à chaque fois une vis de réglage (20).



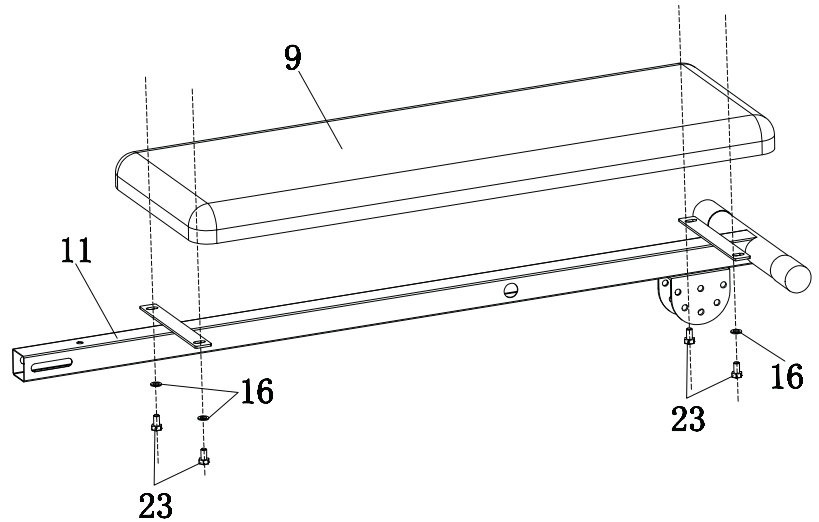
Étape 7

Fixez la barre de traction (8) avec deux vis de réglage (21) et deux écrous (22) sur la partie supérieure de la structure principale.



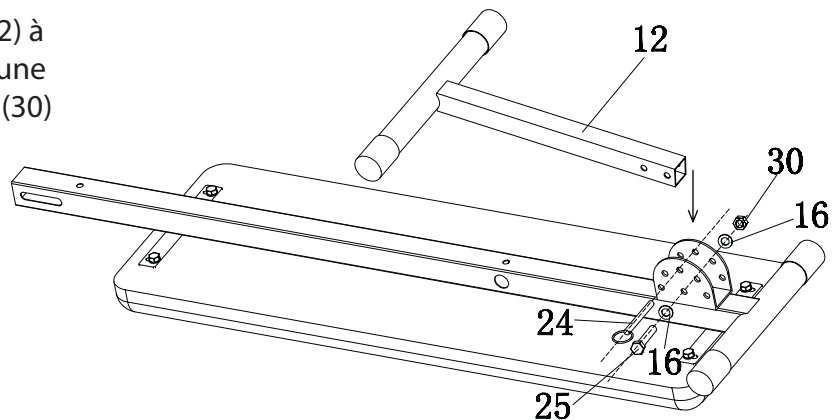
Étape 8

Fixez le revêtement du banc d'entraînement (9) avec quatre vis (23) et quatre rondelles plates (30) sur la structure principale du banc d'entraînement (11).



Étape 9

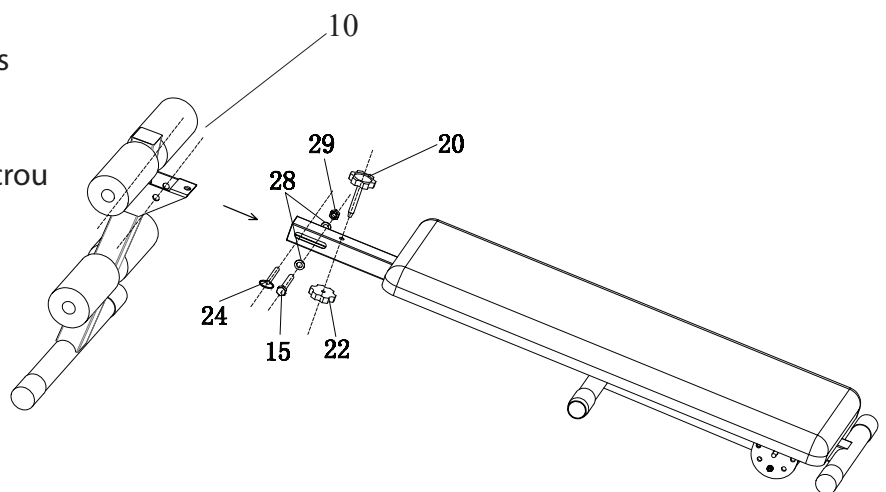
Fixez le pied du banc d'entraînement (12) à l'aide d'une goupille de sécurité (24), d'une vis (25), deux rondelles (16) et un écrou (30) au niveau du cadre principal du banc d'entraînement (11).



Étape 10

Fixez le pied (10) avec une goupille de sécurité (24), une vis (15), deux rondelles plates (28) et un écrou (22) sur le banc d'entraînement.

Fixez ensuite la vis de réglage (20) et l'écrou (29) au banc d'entraînement.



Étape 11

Vous pouvez accrocher le banc d'entraînement à l'arrière de la chaise romaine pour en faire un dossier pour l'entraînement.

Repliez le banc d'entraînement en desserrant les deux goupilles de sécurité (24) des pieds. Vous pouvez maintenant placer le banc d'entraînement comme indiqué, sur les axes de la barre transversale.

Ensuite, faites glisser la fixation du banc d'entraînement (14) dans le trou du banc d'entraînement et encliquetez la fixation dans la chaise romaine.

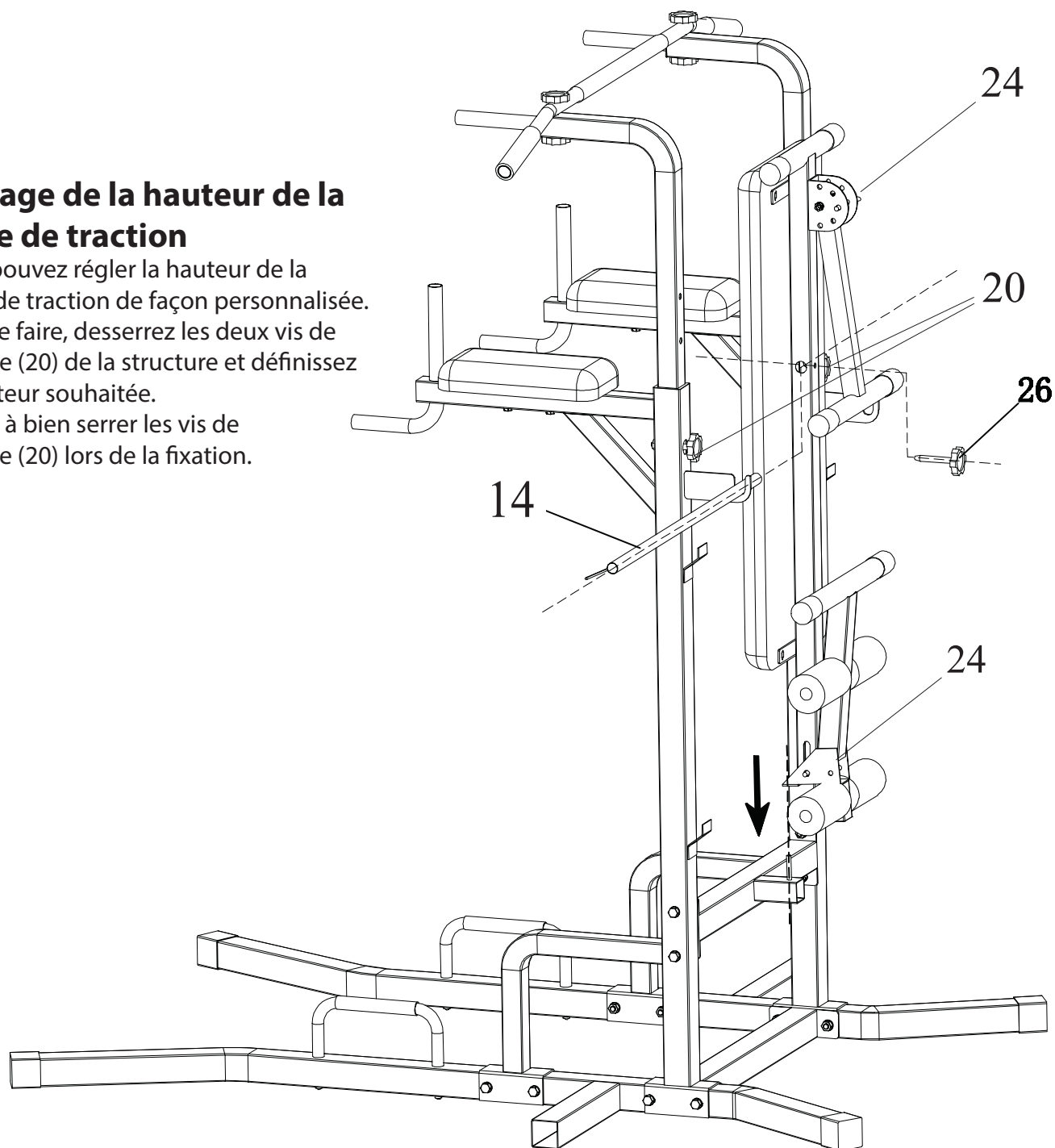
Pour plus de stabilité, fixez le banc avec la vis de réglage (26) pour qu'il ne puisse pas tomber accidentellement.

Réglage de la hauteur de la barre de traction

Vous pouvez régler la hauteur de la barre de traction de façon personnalisée.

Pour ce faire, desserrez les deux vis de réglage (20) de la structure et définissez la hauteur souhaitée.

Veillez à bien serrer les vis de réglage (20) lors de la fixation.



Consignes d'entraînement

ATTENTION!

Risque pour la santé!

Les entraînements mal exécutés, excessifs ou inadaptés à la condition physique de l'utilisateur peuvent entraîner des risques pour la santé.

- Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez un médecin afin de diagnostiquer les problèmes de santé éventuels et d'éviter les risques pour votre santé. L'avis médical dépend essentiellement du rythme cardiaque, de la pression sanguine et du taux de cholestérol.
- Pendant votre entraînement, soyez à l'écoute des signaux envoyés par votre corps. Si, à n'importe quel moment pendant un entraînement, vous ressentez des douleurs, une sensation d'oppression au niveau de la cage thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, une difficulté respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.

Risque de blessure

Les entraînements inadaptés et l'utilisation non conforme du banc d'haltérophilie peuvent provoquer des blessures.

- N'utilisez pas le banc d'haltérophilie si vous pesez plus de 150 kg.
- Avant de commencer votre entraînement, passez une visite médicale afin de détecter les éventuels problèmes cardiaques, circulatoires ou orthopédiques.
- Les entraînements mal exécutés ou excessifs présentent un risque pour votre santé.
- Ne vous entraînez pas lorsque vous vous sentez mal, fatigué ou épuisé. Arrêtez immédiatement votre exercice si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges ou la nausée, ou si vous ressentez des douleurs à la poitrine, ou si une tachycardie ou d'autres symptômes apparaissent. Dans ce cas, contactez immédiatement un médecin.
- Faites preuve d'une vigilance particulière si vous êtes enceinte.
- Portez des chaussures et des vêtements adaptés, confortables et qui respirent.
- Échauffez-vous toujours avant d'utiliser la chaise romaine. Commencez doucement votre entraînement, puis augmentez la charge jusqu'à atteindre le niveau de performance souhaité.
- Tenez les jeunes enfants éloignés de la chaise romaine, en particulier lorsque vous vous entraînez.

Les entraînements d'endurance modérés (par exemple, deux séances de 30 minutes par semaine) ont des effets bénéfiques pour la santé et la mobilité. Les exercices de musculation permettent de développer la musculature. Les articulations gagnent en mobilité, ce qui réduit le risque de blessures.

Un bon entraînement se divise en trois parties :

- L'échauffement (« Warm Up »)
- L'entraînement d'endurance/cardio et/ou la séance de musculation
- La récupération et les étirements

Nous vous recommandons la structure d'entraînement suivante:

- Dans l'idéal, entraînez-vous 3 à 4 fois par semaine.
- Respectez un jour de repos entre deux séances d'entraînement pour laisser le temps à votre corps et à vos muscles de récupérer suffisamment.
- Terminez chaque entraînement par une séance de récupération et d'étirements.
- Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par exercice. Augmentez ensuite progressivement le nombre de répétitions selon vos préférences, jusqu'à 11 à 12 répétitions par série d'exercice.
- Réduisez l'intensité de votre entraînement si vous sentez que vos muscles se fatiguent.

Exercices d'échauffement

L'échauffement a pour objectif de préparer le corps à un entraînement intense, de stimuler le système cardio-vasculaire et de protéger les ligaments, les tendons et les articulations contre les blessures. Il permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Commencez toujours votre entraînement par des échauffements. Plus la séance d'entraînement qui va suivre est intense, plus il est important de s'échauffer.

- Commencez chaque entraînement par au moins 10 minutes d'échauffement.
- Vous pouvez vous étirer légèrement pendant l'échauffement. Faites votre choix parmi les exercices du chapitre « Étirements » pour chaque groupe de muscles.

Récupération et étirements après l'entraînement

Chaque entraînement est suivi par une phase de récupération. L'objectif est de faire baisser autant que possible le rythme cardiaque afin d'éviter les courbatures, entre autres. Vous devez absolument vous étirer après l'entraînement. Après l'entraînement, les étirements ramènent les muscles à leur longueur initiale pour éviter les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer.

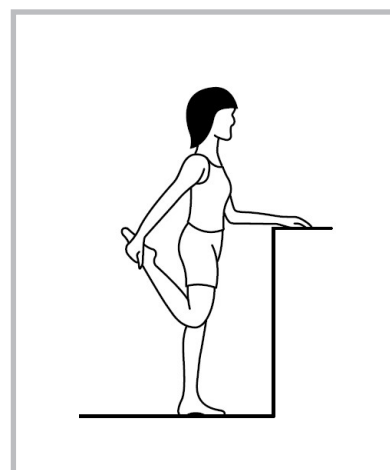
- Terminez chaque entraînement par au moins 10 minutes de phase de récupération.
- Pendant la phase de récupération, faites baisser autant que possible votre rythme cardiaque.
- Étirez particulièrement les groupes de muscles que vous avez sollicités pendant l'entraînement.
- Étirez les muscles pendant env. 20 s.
- Étirez les muscles suffisamment pour sentir l'étirement, sans aller jusqu'à la douleur.

Étirements

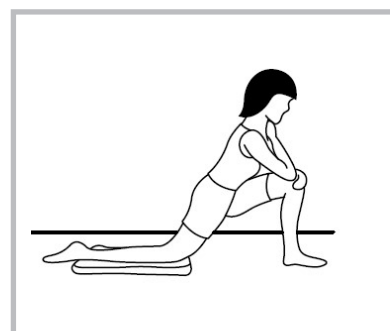
Éirement de l'avant de la cuisse

Ces exercices permettent d'étirer les fléchisseurs de la hanche et les quadriceps.

1. Appuyez-vous contre un mur.
2. Mettez les deux genoux l'un à côté de l'autre, le bassin et la colonne vertébrale bien droits.
3. Appuyez-vous contre le mur avec la main droite et amenez votre pied gauche jusqu'à vos fesses avec votre main gauche. Ne pliez pas le genou jusqu'au maximum.
4. Tenez la position pendant environ 20 secondes.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



1. Agenouillez-vous sur un support souple.
2. Levez le genou gauche à un angle de 90°.
3. Gardez le dos bien droit, avancez votre bassin vers le côté à étirer.
4. Tenez la position pendant environ 20 secondes.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

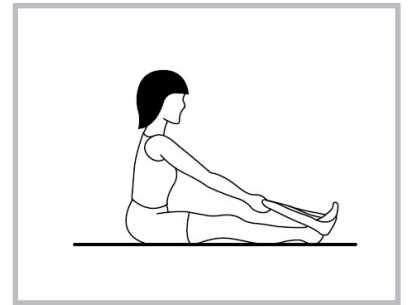


Étirement de l'arrière de la cuisse

1. Mettez-vous debout.
2. Posez un pied sur un support à hauteur du genou ou plus bas.
3. Basculez le bassin et inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant. La jambe verticale doit être légèrement pliée et le pied d'appui aligné avec les fesses.
4. Ramenez la pointe du pied de la jambe à étirer vers le corps.
5. Tenez la position pendant environ 20 secondes.
6. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

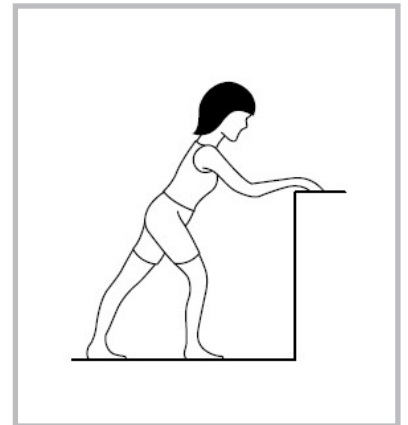


1. Asseyez-vous au sol jambes tendues.
2. Faites passer une serviette derrière vos deux pieds et tenez-la à deux mains.
3. Tenez-vous bien droit et inclinez doucement le haut du corps vers l'avant jusqu'à sentir un étirement dans l'arrière des jambes.
4. Tenez la position pendant environ 20 secondes.

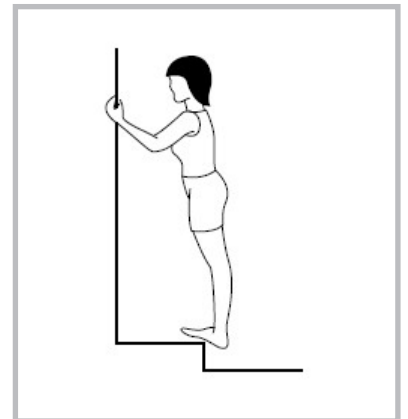


Étirement des mollets

1. Appuyez les mains contre un mur.
2. Placez vos jambes parallèles.
3. Le dos bien droit, basculez vers l'avant.
4. Reculez d'un pas la jambe à étirer et posez d'abord les orteils, puis le talon. Le bon écart est celui pour lequel l'étirement est agréable.
5. Si vous voulez renforcer l'étirement, faites un pas plus grand. Commencez par un petit pas.
6. Tenez la position pendant environ 20 secondes.
7. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



1. Mettez les deux pieds sur le bord d'une marche de manière à pouvoir poser les mains contre un mur.
2. Abaissez doucement les talons jusqu'à ressentir un étirement agréable.
3. Tenez la position pendant environ 20 secondes.

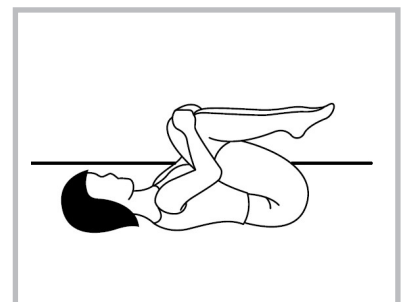


Étirement du dos

N'étirez la zone lombaire que si vous ne la sentez pas affaiblie ou si vous l'avez suffisamment renforcée.

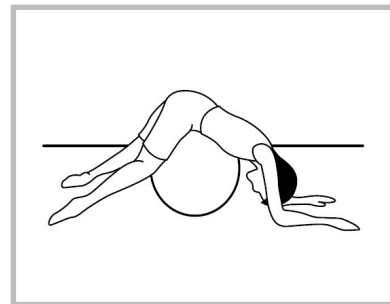
1. Allongez-vous sur le dos.
2. Ramenez doucement les deux genoux jusqu'au buste.
3. Tenez cette position tant qu'elle est agréable.

C'est un exercice doux qui étire doucement les extenseurs dorsaux sans solliciter la colonne vertébrale.



1. Comme sur l'illustration, placez les hanches sur un ballon de gymnastique.
2. Posez les pieds et les avant-bras au sol.
3. Faites bouger doucement le ballon d'avant en arrière.

Cet exercice soulage les disques intervertébraux, car le ballon supporte le poids du corps.

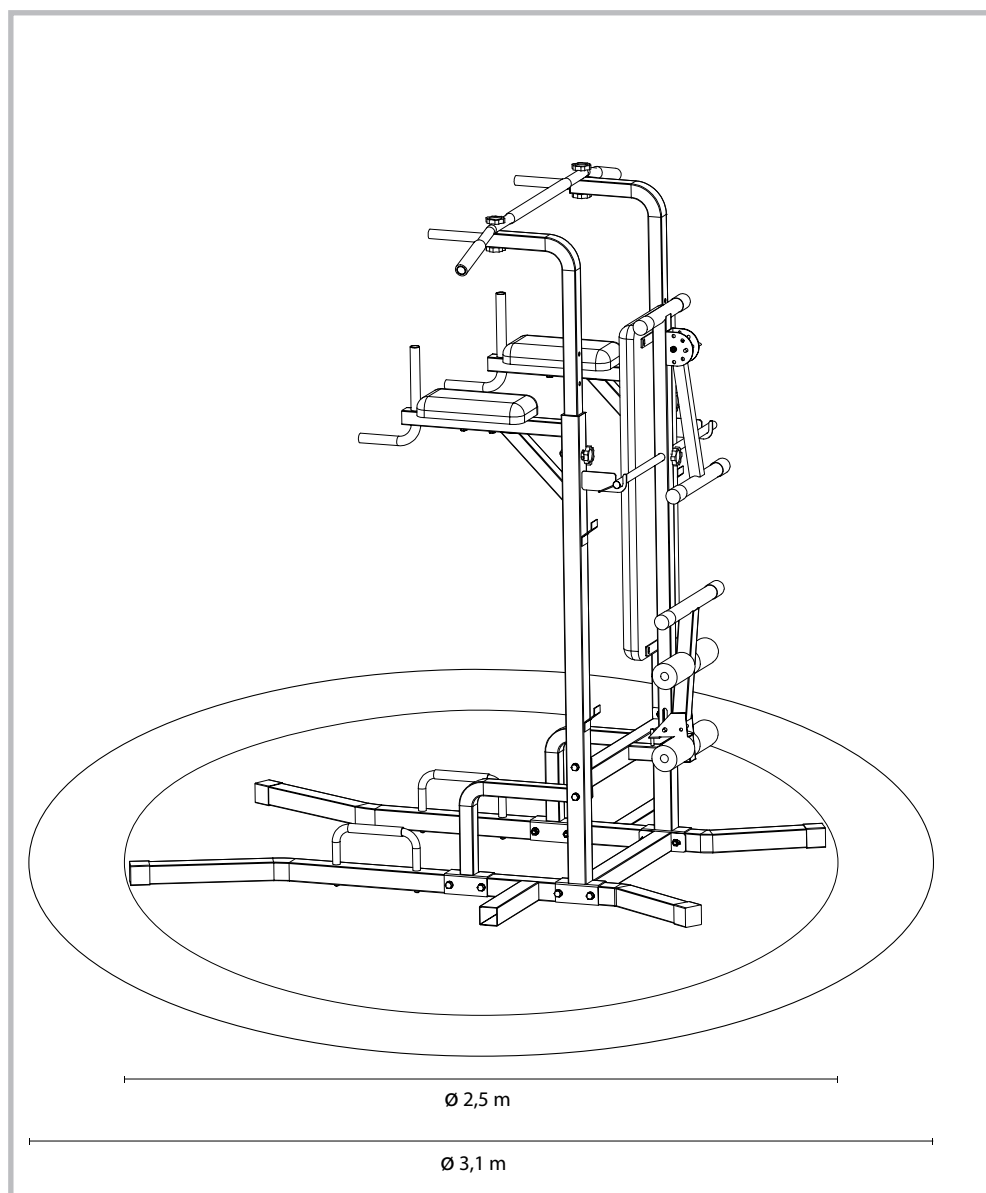


Exercices avec la chaise romaine

Espace d'entraînement

La chaise romaine comporte un espace d'entraînement d'un diamètre de \varnothing 2,5 m (représenté par le cercle intérieur).

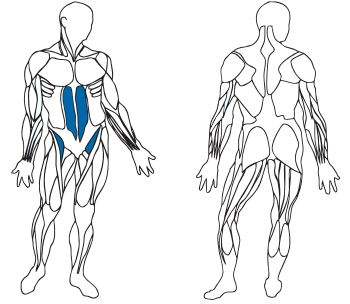
Laissez un espace libre d'un diamètre minimum de \varnothing 3,1 m tout autour de la chaise romaine (représenté par le cercle extérieur).



Position de départ 1



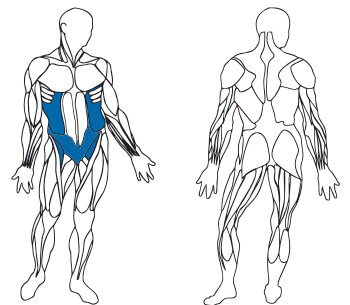
Exercice 1



Exercice 2



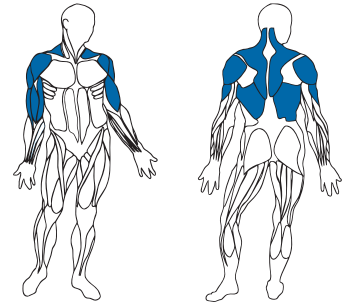
Exercice 3



Position de départ 2



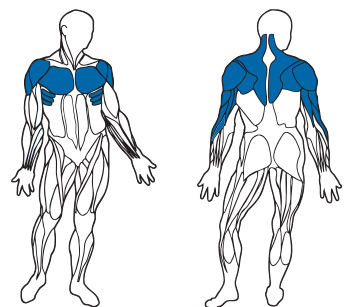
Exercice



Position de départ 3



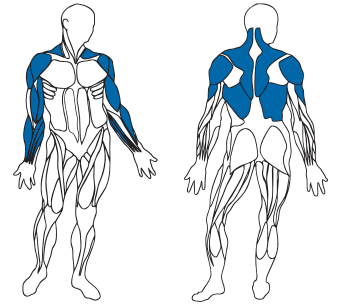
Exercice



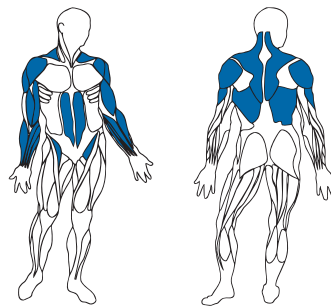
Position de départ 4



Exercice 1



Exercice 2



Position de départ 5

Exercice



Nettoyage

AVIS!

Risque de dommages!

La mauvaise utilisation de la chaise romaine peut endommager l'appareil.

- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs, de brosses, de fibres en nylon ou en métal, ni des objets de nettoyage tranchants ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur ou autres objets similaires. Ceux-ci pourraient endommager les surfaces.
- Après chaque entraînement, essuyez la chaise romaine et toutes les poignées avec un chiffon pour éviter les impuretés laissées par de la sueur sèche.
- Enlevez les saletés et la poussière avec un chiffon doux et légèrement humide.
- Séchez complètement toutes les pièces.

Maintenance

- Contrôlez régulièrement le banc d'haltérophilie pour détecter des signes de dommages ou d'usure éventuels.
- Vérifiez que toutes les vis et tous les raccordements sont bien serrés.
- Faites remplacer immédiatement toutes les pièces défectueuses par notre service client. N'utilisez pas la chaise romaine tant qu'elle n'a pas été réparée.
- Veuillez noter que la sueur a un effet corrosif et ne doit pas entrer en contact avec l'appareil. Après l'exercice, essuyez toutes les gouttes de sueur de la chaise romaine.

Stockage

Lorsque vous voulez ranger l'appareil, toutes les pièces doivent être parfaitement sèches.

- Conservez toujours la chaise romaine dans un endroit sec.
- Protégez la chaise romaine contre les écarts de température.
- Rangez la chaise romaine dans un endroit verrouillé et inaccessible par les enfants.

Informations techniques

6502280

Modèle: 6500691

Norme: EN ISO 20957-1:2013

Poids max. de l'utilisateur: 150 kg

Poids max. pour le support d'haltères: 125 kg

Poids de l'appareil: 39 kg

Dimensions: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Élimination

Élimination de l'emballage

Éliminez l'emballage de manière conforme. Jetez le carton et le papier dans les déchets papier et le film dans les déchets recyclables



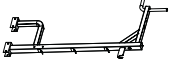
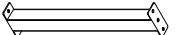
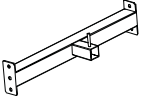
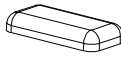
























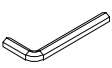

Élimination de la chaise romaine

Jetez la chaise romaine conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Indice

Panoramica	3
Panoramica delle parti	46
Elenco delle parti	47
Note generali	48
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	48
Spiegazione dei simboli	48
Sicurezza	49
Destinazione d'uso	49
Controllare la Power Tower e il volume di fornitura	50
Montaggio della Power Tower	51
Regolazione dell'altezza della Pull-up Bar	57
Istruzioni per l'allenamento	57
Esercizi di riscaldamento	58
Cool Down e Stretching	58
Esercizi di stretching	58
Esercizi con la Power Tower	60
Pulizia	64
Manutenzione	65
Conservazione	65
Dati tecnici	65
Smaltimento	65

Panoramica delle parti

<p>1</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>2</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>3</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>4</p>  <p>1 pezzo</p>
<p>5</p>  <p>1 pezzo</p>	<p>6</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>7</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>8</p>  <p>1 pezzo</p>
<p>9</p>  <p>1 pezzo</p>	<p>10</p>  <p>1 pezzo</p>	<p>11</p>  <p>1 pezzo</p>	<p>12</p>  <p>1 pezzo</p>
<p>13</p>  <p>2 pezzo</p>	<p>14</p>  <p>1 pezzo</p>	<p>15</p>  <p>M10*60 1 pezzo</p>	<p>16</p>  <p>F8 6 pezzo</p>
<p>17</p>  <p>M10*25 4 pezzo</p>	<p>18</p>  <p>M10*70 12 pezzo</p>	<p>19</p>  <p>M8*50 4 pezzo</p>	<p>20</p>  <p>M10*60 3 pezzo</p>
<p>21</p>  <p>M10*75 2 pezzo</p>	<p>22</p>  <p>M10 3 pezzo</p>	<p>23</p>  <p>M8*15 4 pezzo</p>	<p>24</p>  <p>ø8*60 2 pezzo</p>
<p>25</p>  <p>M8*55 1 pezzo</p>	<p>26</p>  <p>M10*20 1 pezzo</p>	<p>27</p>  <p>F8 4 pezzo</p>	<p>28</p>  <p>F10 30 pezzo</p>
<p>29</p>  <p>M10 13 pezzo</p>	<p>30</p>  <p>M8 1 pezzo</p>	<p>31</p>  <p>M8 1 pezzo</p>	<p>32</p>  <p>14*7 2 pezzo</p>

Elenco delle parti

Numero	Descrizione	Quantità
1	Cavalletto	2
2	Maniglia per Push-up Bar	2
3	Telaio principale inferiore	2
4	Traversa inferiore	1
5	Traversa superiore (con bulloni)	1
6	Supporto per le braccia	2
7	Telaio principale superiore	2
8	Pull-up Bar	1
9	Supporto panca di allenamento	1
10	Cavalletto	1
11	Telaio principale panca di allenamento	1
12	Cavalletto panca di allenamento	1
13	Supporto in schiuma	2
14	Fissaggio panca di allenamento	1
15	Vite M10 x 60	1
16	Rondella F6	1
17	Vite M10*25	4
18	Vite M10 x 70	12
19	Vite M8 x 50	4
20	Vite di regolazione M10 x 60	3
21	Vite di regolazione M10 x 75	2
22	Dado M10	3
23	Vite M8 x 15	4
24	Perno di sicurezza	2
25	Vite M10 x 55	1
26	Vite di regolazione M10 x 20	1
27	Rondella elastica F8	4
28	Rondella F10	30
29	Dado M10	13
30	Dado M10	1
31	Chiave a brugola	2
32	Chiave	1

Note generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Questo manuale di istruzioni appartiene a questa Power Tower. Contiene importanti informazioni sul montaggio e l'uso.

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni di sicurezza, prima di utilizzare la panca da allenamento. La mancata osservanza di queste istruzioni per l'uso può causare gravi lesioni o danni alla Power Tower.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle norme e le disposizioni vigenti nell'Unione Europea. Osservare anche le direttive e le leggi specifiche dei singoli Paesi all'estero. Conservare le istruzioni per l'uso per un ulteriore utilizzo. Se la Power Tower viene consegnata a terzi, assicurarsi di includere queste istruzioni per l'uso.

Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli e parole chiave sono utilizzati in questo manuale, sulla Power Tower o sulla confezione.



Questo simbolo/parole di segnalazione indica un rischio medio che, se non viene evitato, potrebbe causare la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/parole di segnalazione indica un rischio basso che, se non viene evitato, potrebbe causare lesioni lievi o moderate.



Questo simbolo/parole di segnalazione avvisa di possibili danni materiali.



Mese e anno di produzione



Attenzione: Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!



Il Seal of Approved Safety (marchio GS) certifica che un prodotto soddisfa i requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG). Il marchio GS indica che la sicurezza e la salute dell'utente non sono a rischio quando il prodotto viene utilizzato in conformità con la sua destinazione e in caso di prevedibile uso improprio del prodotto contrassegnato. Si tratta di un marchio di sicurezza volontario rilasciato dal TUV SÜD.

Sicurezza

Destinazione d'uso

La Power Tower è stata progettata esclusivamente per l'allenamento indoor a casa (Classe H secondo EN ISO 20957-1:2013). È destinata esclusivamente ad un uso privato

e non è adatta ad un uso commerciale né ad un uso terapeutico. Il carico massimo di peso è di 150 kg.

La Power Tower non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare la Power Tower solo come descritto in questo manuale. Qualsiasi altro uso è considerato improprio e può causare danni materiali o anche lesioni personali.

Il produttore o il rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o scorretto.

ATTENZIONE!

Pericolo di soffocamento!

Quando i bambini o i neonati giocano con la pellicola di imballaggio o con piccole parti, potrebbero rimanere intrappolati o inghiottirla e soffocare.

- Tenere l'imballaggio e le piccole parti come le viti lontano da bambini e neonati.

Pericolo di lesioni!

Se i dispositivi di regolazione sporgono dalla Power Tower, possono limitare i movimenti durante l'esercizio e ferire l'utente.

- Accertarsi che i dispositivi di regolazione non sporgano.
- Non allenarsi se i dispositivi di regolazione sporgono.

Pericolo per i bambini!

Se i bambini giocano o si allenano incustoditi con la Power Tower, esiste il rischio di lesioni.

- Non consentire ai bambini incustoditi di giocare o allenarsi con la Power Tower.
- Istruire i bambini ad usare correttamente la Power Tower prima dell'allenamento, qualora venisse loro consentito allenarsi con la Power Tower.
- Prima di consentire a bambini di allenarsi con la Power Tower, considerare il loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto il loro temperamento.
- Le macchine per l'allenamento non sono affatto adatte come giocattoli.
- Impedire ai bambini di giocare con la Power Tower. - La pulizia e la manutenzione non possono essere svolti dai bambini senza supervisione.
- Genitori e tutori devono essere consapevoli della propria responsabilità, in quanto a causa del naturale istinto di gioco e la voglia di sperimentazione dei bambini potrebbero verificarsi situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è stato concepito.

ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

L'installazione o l'uso improprio della Power Tower può causare lesioni personali.

- Piegare e dispiegare lentamente e con cautela la panca di allenamento.
- Posizionare la Power Tower su una superficie solida e piana.
- Eliminare eventuali dislivelli nel pavimento, la Power Tower deve essere stabile.

- Assicurarsi che la Power Tower abbia sufficiente spazio libero in ogni direzione (almeno 3,1 metri).
- Controllare regolarmente l'eventuale presenza di danni e usura della Power Tower per evitare rischi per la sicurezza. Far sostituire da un tecnico specializzato le parti difettose, ad esempio le parti di collegamento. La Power Tower non può essere utilizzata fino a quando non è stata riparata.
- Controllare regolarmente i bulloni e i dadi per verificare l'assenza di danni e deformazioni.
- Allenarsi sempre da soli sulla Power Tower. La Power Tower è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo per l'utente è di 150 kg.

Pericolo di lesioni!

Se i bilancieri sono posizionati in modo improprio nelle apposite rastrelliere, potrebbero cadere.

Potrebbero verificarsi lesioni.

- Assicurarsi che i bilancieri siano posizionati saldamente e non possano cadere.
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i collegamenti siano ben saldi.
- Non effettuare impostazioni non descritte nel presente manuale.
- Fare attenzione quando si regola la Power Tower.

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio della Power Tower può causare danni all'apparecchio stesso.

- Installare la Power Tower su una superficie facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile. Non posizionare la Power Tower su uno spigolo o un bordo.
- Effettuare con regolarità la manutenzione della Power Tower.
- Non esporre mai la Power Tower a temperature elevate (riscaldamento, ecc.) o alle intemperie (pioggia, ecc.).
- Non immergere mai la Power Tower in acqua per la pulizia e non utilizzare una pulitrice a vapore per la pulizia. La Power Tower potrebbe altrimenti essere danneggiata.
- Non utilizzare la Power Tower se i componenti in plastica e metallo della Power Tower presentano crepe o lesioni o sono deformati. Sostituire i componenti danneggiati solo con ricambi originali idonei.
- Non apportare modifiche alle parti, ai materiali o alla costruzione originali della Power Tower.
- Conservare le istruzioni per l'uso e l'allenamento per l'ordinazione dei pezzi di ricambio.
- Non utilizzare la Power Tower se è molto sporca.

Controllare la Power Tower e il volume di fornitura

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o un altro oggetto affilato, la Power Tower potrebbe facilmente danneggiarsi.

- Pertanto, procedere con molta cautela durante l'apertura.
1. Rimuovere la Power Tower e tutte le parti dall'imballaggio.
 2. Verificare che la fornitura sia completa (vedere Elenco delle parti).
 3. Controllare se la Power Tower o le singole parti sono danneggiate. In questo caso, non utilizzare la Power Tower. Contattare il produttore all'indirizzo di assistenza indicato sulla scheda di garanzia.
 4. Non smaltire il materiale di imballaggio prima di aver montato l'articolo.

Montaggio della Power Tower

ATTENZIONE!

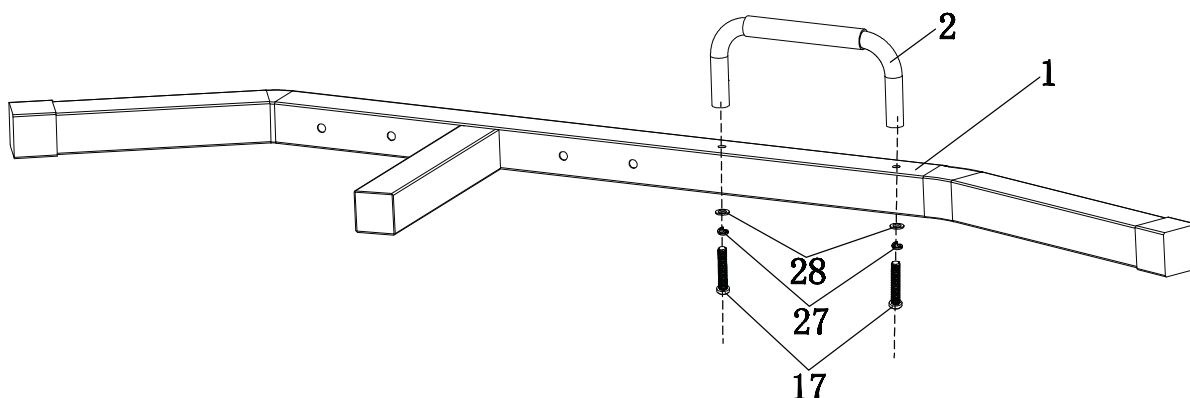
Pericolo di lesioni!

Un uso improprio della Power Tower può causare lesioni personali o danni materiali.

- Lasciare che una seconda persona aiuti nella costruzione.
- Proteggere il pavimento sul quale si posiziona l'articolo da danni e sporizia ponendo un tappetino sotto di esso.
- Prestare attenzione e prudenza durante il montaggio.
- Non serrare bene bulloni e dadi fino a quando non si è assemblato l'articolo completo. Prima di ciò, è sufficiente stringere a mano le viti e i dadi.
- Per l'allestimento della panca sono necessari solo gli attrezzi in dotazione.

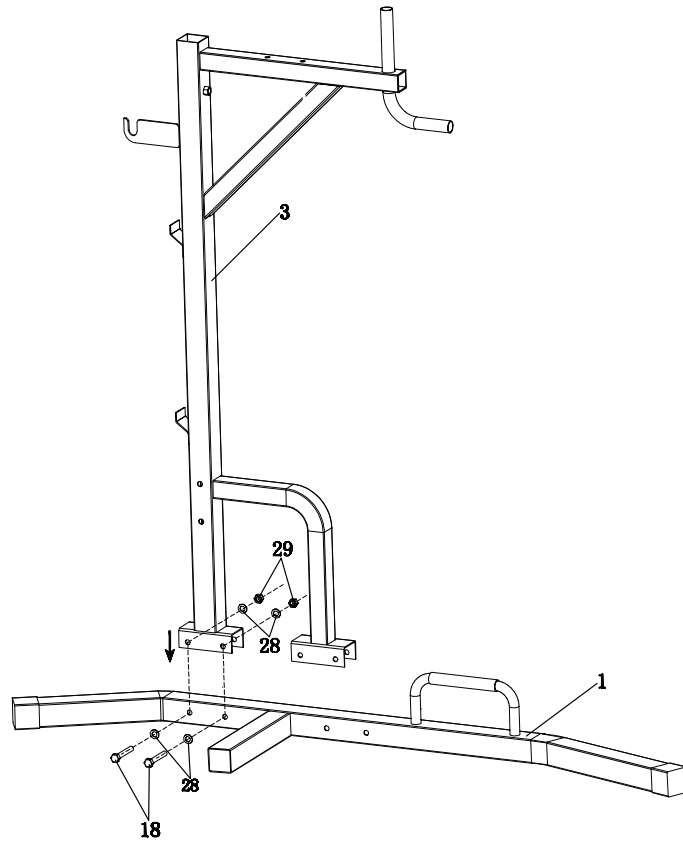
Passaggio 1

Montare le due impugnature per la Push-up Bar (2) con due viti (17) e due rondelle elastiche (27) sui due cavalletti (1).



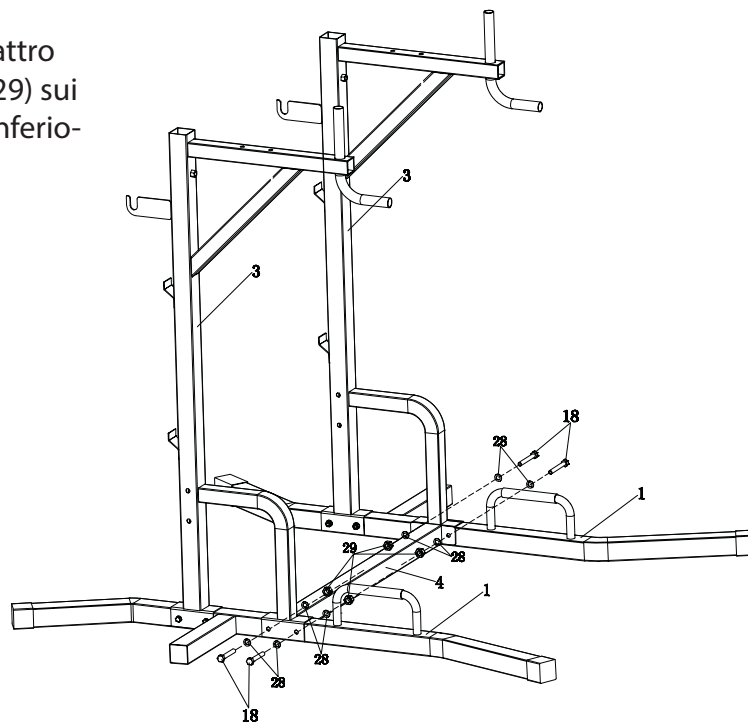
Passaggio 2

Montare i due telai principali inferiori (3) sui due cavalletti (1) utilizzando due viti (18), quattro rondelle (28) e due dadi (29), come mostrato nel disegno.



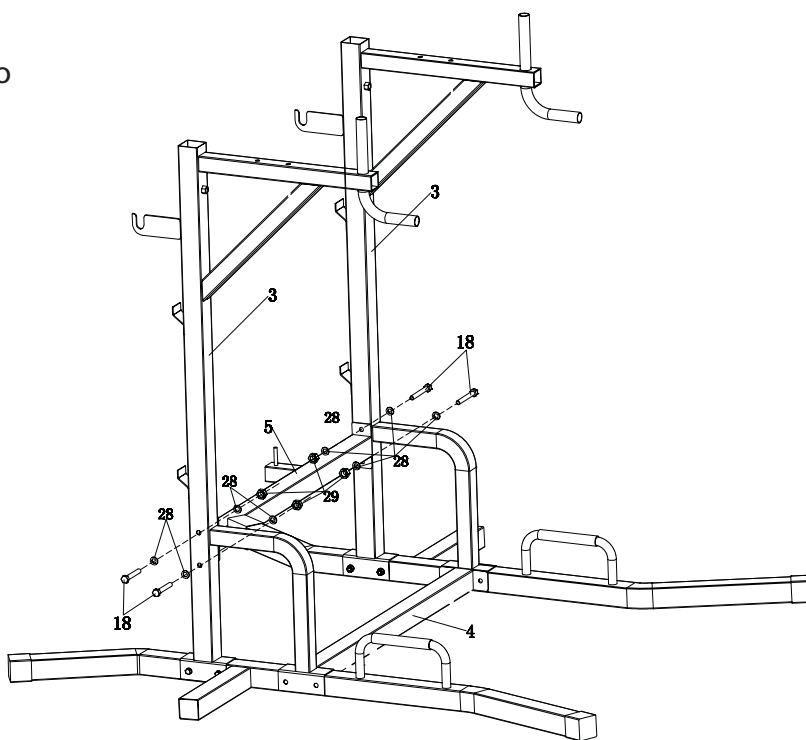
Passaggio 3

Montare la traversa inferiore (4) con quattro viti (18), 8 rondelle (28) e quattro dadi (29) sui due supporti (1) e sul telaio principale inferiore (3) come indicato nel disegno.



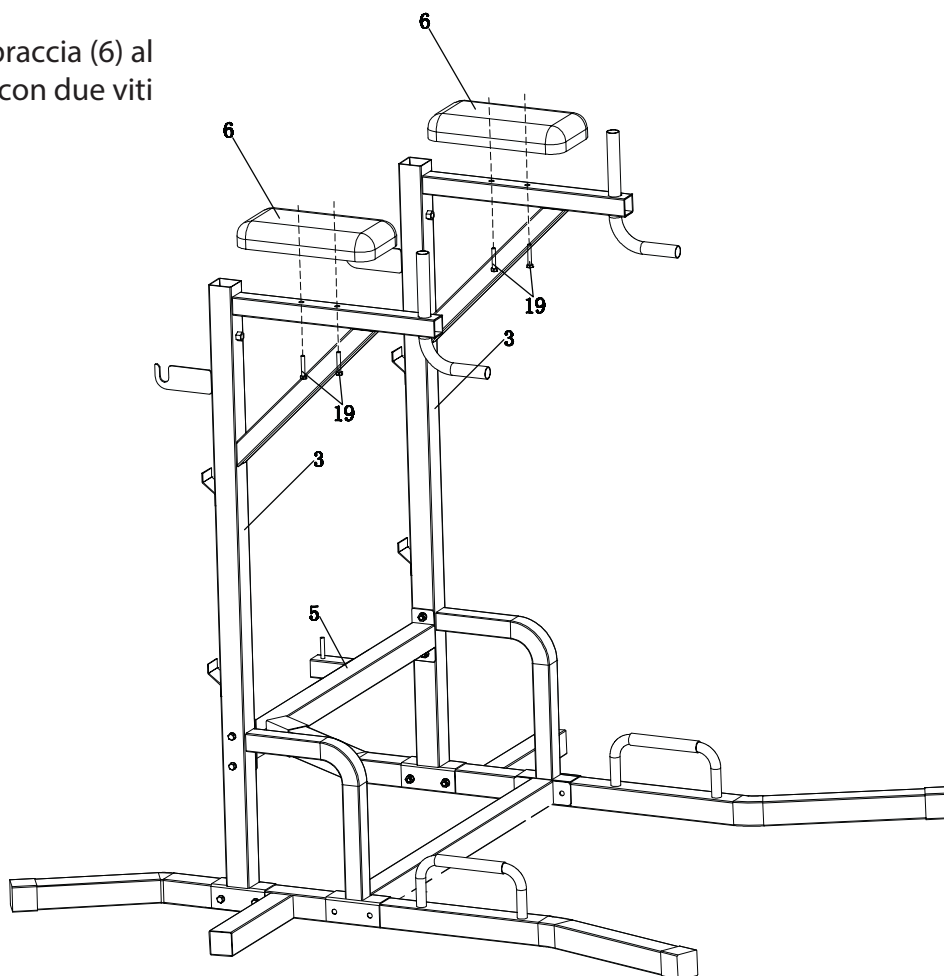
Passaggio 4

Montare la traversa superiore (5) sul telaio principale inferiore (3) con quattro viti (18), 8 rondelle (28) e quattro dadi (29). Assicurarsi che il bullone sia rivolto verso l'alto. Sarà necessario in seguito per montare la panca di allenamento.



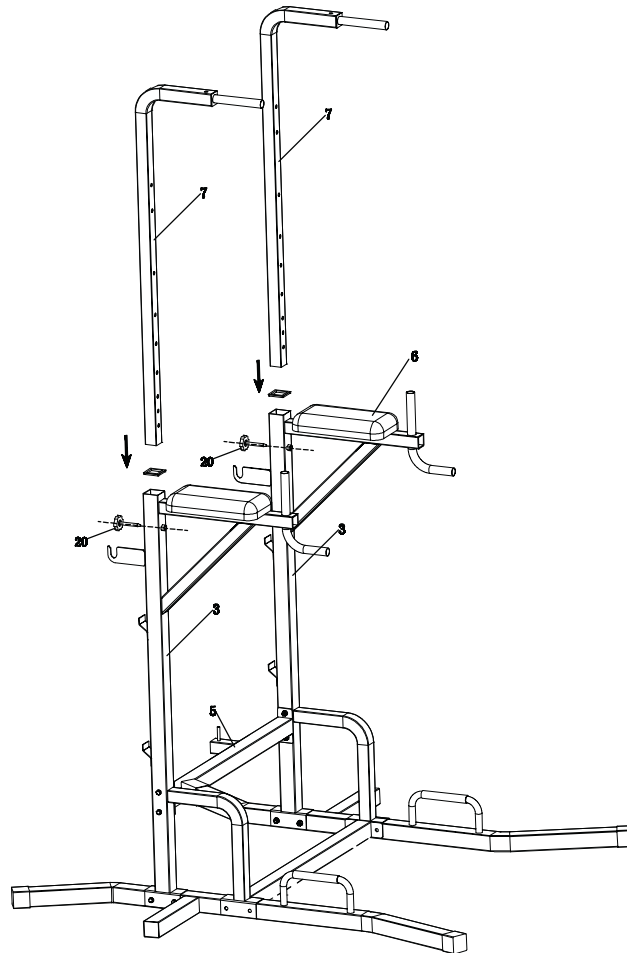
Passaggio 5

Fissare i due supporti per le braccia (6) al telaio principale inferiore (3) con due viti (19) ciascuno.



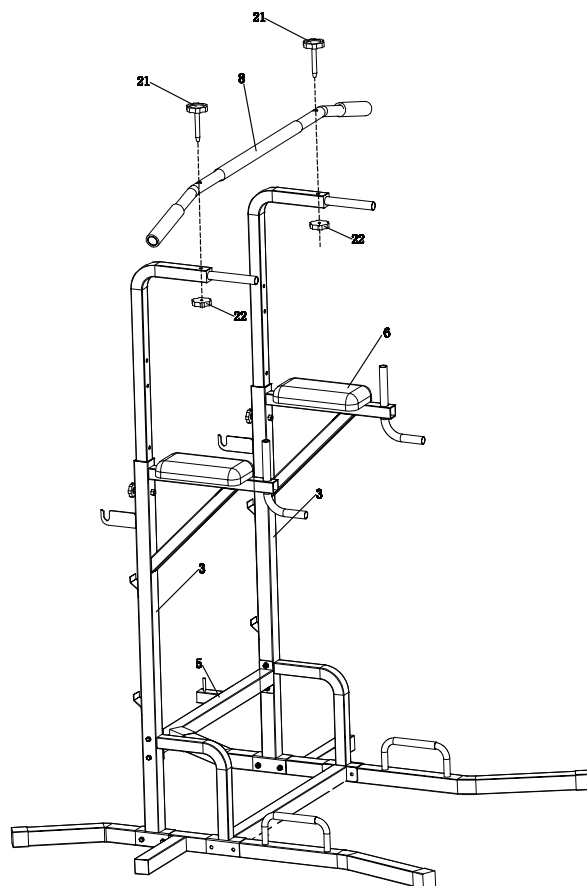
Passaggio 6

Inserire i due telai principali superiori (7) nei telai principali inferiori (3) e fissarli con una vite di regolazione (20).



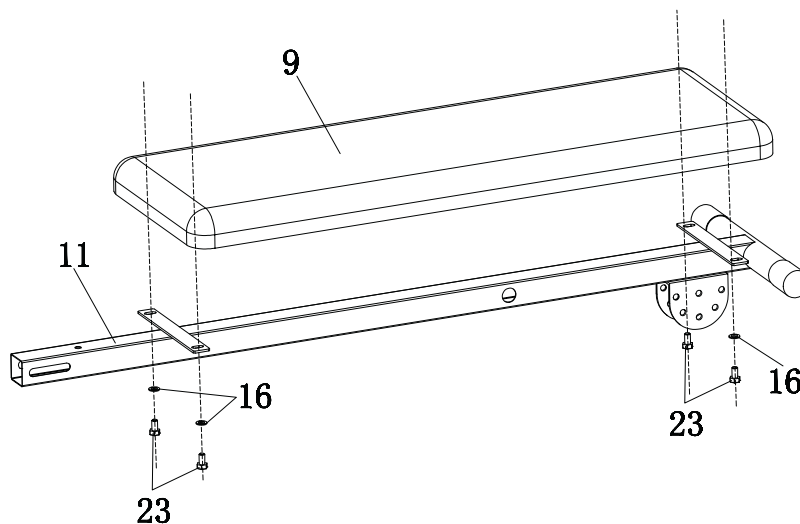
Passaggio 7

Fissare la Pull-up Bar (8) al telaio principale superiore con due viti di regolazione (21) e due dadi (22).

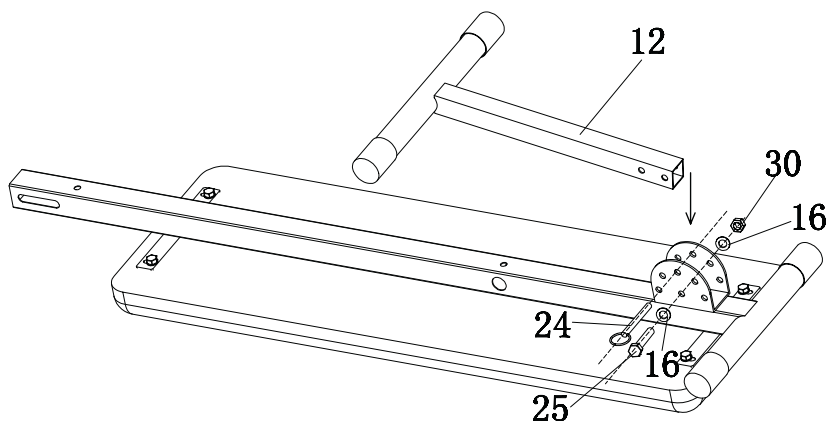


Passaggio 8

Fissare il supporto della panca di allenamento (9) con quattro viti (23) e quattro rondelle (30) al telaio principale della panca di allenamento (11).

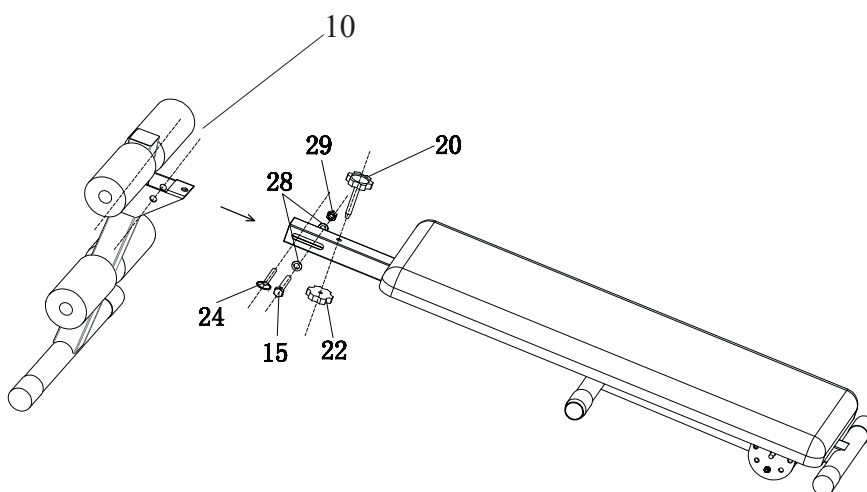
**Passaggio 9**

Fissare la base per il banco di allenamento (12) con una spilla da balia (24), una vite (25), due rondelle (16) e un dado (30) nel telaio principale della panca di allenamento (11).

**Passaggio 10**

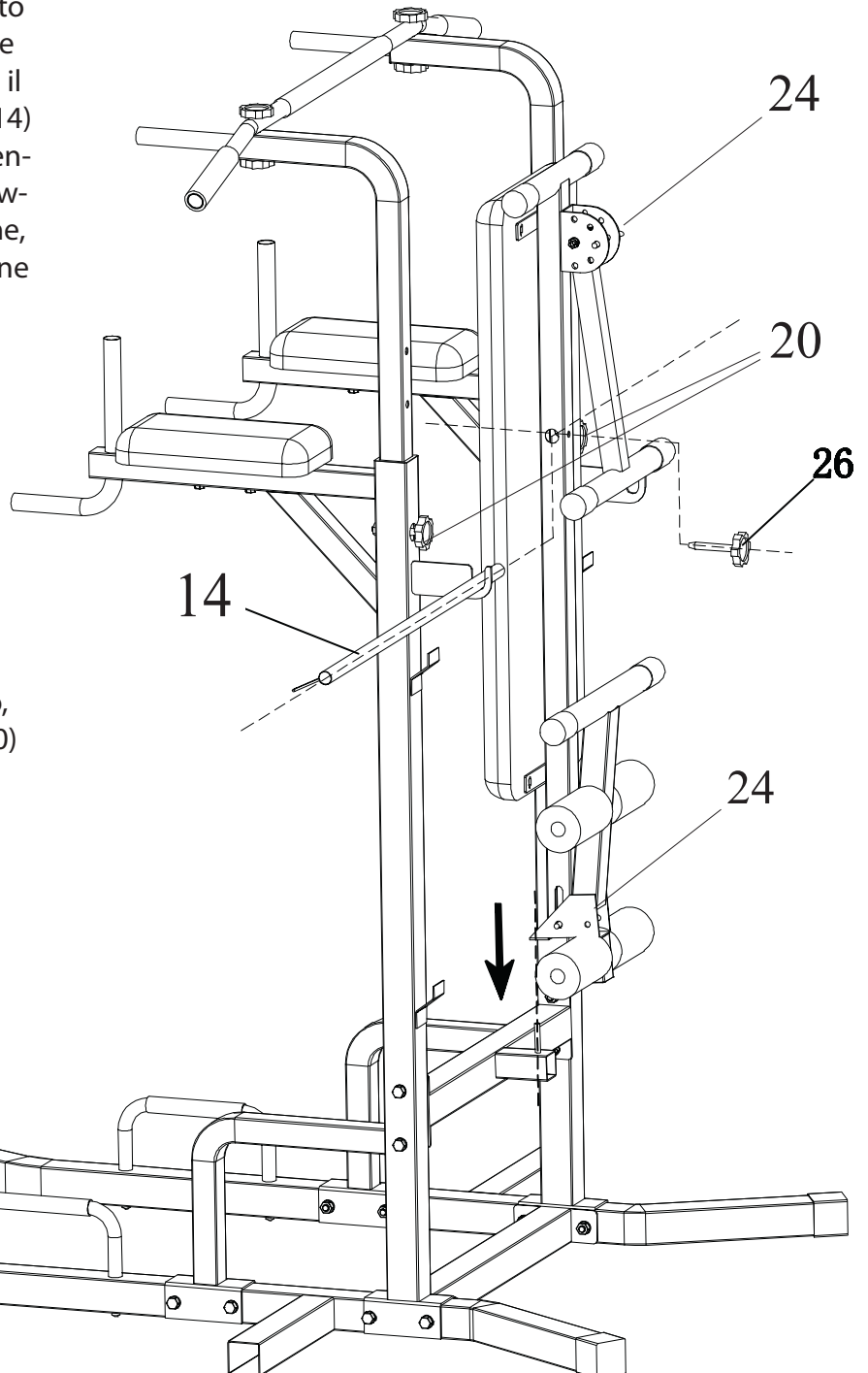
Fissare il cavalletto (10) alla panca con un perno di sicurezza (24), una vite (15), due rondelle (28) e un dado (22).

A questo punto fissare la vite di regolazione (20) e il dado (29) alla panca di allenamento.



Passaggio 11

È possibile collegare la panca di allenamento alla parte posteriore della Power Tower per creare uno schienale per l'allenamento. Richiudere la panca di allenamento allentando due perni di sicurezza (24) sui cavalletti. Ora è possibile posizionare la panca di allenamento dall'alto sul bullone della traversa come mostrato in figura. Inoltre, far scivolare il fissaggio della panca di allenamento (14) attraverso il foro nel panca di allenamento e farlo scattare in posizione sulla Power Tower. Per un'ulteriore stabilizzazione, fissare la panca con la vite di regolazione (26) in modo che la panca sia protetta contro la caduta accidentale.



Regolazione dell'altezza della Pull-up Bar

L'altezza della Pull-up Bar può essere regolata individualmente. A tale scopo, rimuovere le due viti di regolazione (20) dal telaio e regolare l'altezza secondo necessità.

Quando si fissa la vite di regolazione (20), assicurarsi che sia ben serrata.

Istruzioni per l'allenamento

VORSICHT!

Pericolo per la salute!

Un allenamento errato o eccessivo e non adatto alle condizioni fisiche può comportare rischi per la salute.

- Consultare un medico prima di iniziare il programma di allenamento per determinare o prevenire eventuali rischi per la salute. Il consiglio del medico è cruciale in relazione alla frequenza cardiaca, alla pressione arteriosa o al livello di colesterolo.
- Prestare attenzione ai segnali del corpo durante l'allenamento. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si verificano dolori, tensione toracica, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico di famiglia.

Pericolo di lesioni

Un allenamento improprio e un uso improprio della panca da allenamento può causare lesioni.

- Non utilizzare la panca da allenamento se si pesa più di 150 kg.
- Chiedere al proprio medico di effettuare un controllo della salute generale prima di iniziare l'allenamento e di chiarire eventuali problemi cardiovascolari o ortopedici.
- Si noti che un allenamento errato ed eccessivo può mettere in pericolo la salute.
- Non fare esercizio fisico se ci si sente a disagio, stanchi o esausti. Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di debolezza o vertigini, nausea, dolore al petto, palpitazioni, o altri sintomi. In tal caso, contattare un medico.
- Allenarsi con particolare cautela in caso di gravidanza.
- Indossare scarpe adatte e un abbigliamento traspirante e confortevole.
- Fai sempre esercizi di riscaldamento prima di usare la Power Tower. Quindi iniziare lentamente ad allenarsi e aumentare il carico fino a raggiungere il livello di prestazioni desiderato.
- Tenere i bambini piccoli lontano dalla Power Tower, specialmente durante l'allenamento.

Un allenamento di resistenza moderato (ad es. due volte alla settimana per 30 minuti ciascuno) può essere benefico per la salute e migliorare la mobilità. L'allenamento di forza rafforza i muscoli.

La mobilità delle articolazioni viene aumentata - il rischio di lesioni è ridotto.

Ogni allenamento deve essere composto dalle tre parti seguenti:

- Riscaldamento ("Warm Up")
- Allenamento di resistenza/cardio e/o allenamento di forza
- Cool Down & Stretching

Raccomandiamo il seguente programma:

- L'ideale sarebbe allenarsi 3-4 volte alla settimana.
- Assicurarsi che ci sia un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra in modo che il corpo e i muscoli possano recuperare a sufficienza.
- Terminare ogni allenamento con un Cool-down e uno stretching.
- Iniziare l'allenamento con circa 7-8 ripetizioni per ogni set di esercizi. Aumentare lentamente il numero di ripetizioni in base alle proprie preferenze individuali fino a 11-12 ripetizioni per set di esercizi.
- Ridurre la quantità di allenamento se si nota che i muscoli sono stanchi.

Esercizi di riscaldamento

L'obiettivo del riscaldamento è quello di preparare il corpo ad un duro allenamento, stimolare il sistema cardiovascolare e proteggere legamenti, tendini e articolazioni da lesioni. Aiuta anche a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Ogni allenamento dovrebbe iniziare con esercizi di riscaldamento.

Più faticoso è l'allenamento che seguirà, più è importante riscaldarsi.

- Iniziare ogni allenamento con un periodo di riscaldamento di almeno 10 minuti.
- È possibile preallungare leggermente i muscoli durante il riscaldamento. Selezionare uno degli esercizi del capitolo "Esercizi di allungamento" per ogni gruppo muscolare.

Cool Down e Stretching

Un cool down avvia la fase di rilassamento dell'allenamento. Lo scopo del Cool Down è quello di ridurre il più possibile la frequenza cardiaca per prevenire il dolore muscolare. Dopo l'allenamento allungare assolutamente i muscoli. Uno stretching riporta il muscolo alla sua lunghezza originale e previene così l'accorciamento muscolare. Più faticoso è stato l'allenamento, più importante è lo stretching.

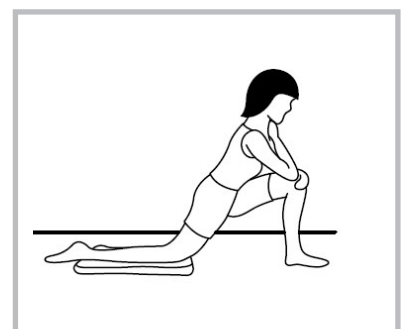
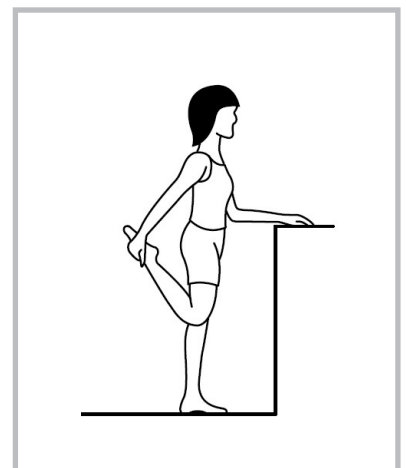
- Terminare ogni allenamento con una Cool-Down Phase di almeno 10 minuti.
- Abbassare il più possibile la frequenza cardiaca durante la Cool-Down Phase.
- In particolare, allungare i gruppi muscolari che sono stati particolarmente sottoposti a tensione durante l'allenamento.
- Allungare i muscoli per circa 20 secondi alla volta.
- Eseguire gli esercizi di stretching in modo che lo stretching possa essere percepito ma non faccia male.

Esercizi di stretching

Allungare la parte anteriore della coscia

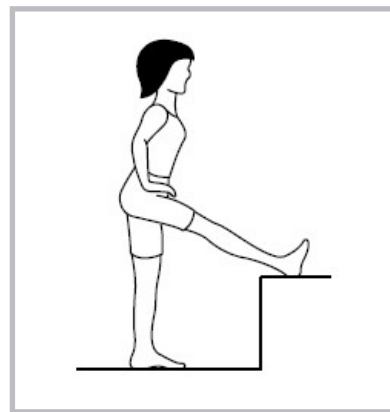
Con questi esercizi si allungano i flessori dell'anca e gli estensori del ginocchio.

1. Appoggiarsi contro una parete.
 2. Posizionare le ginocchia una accanto all'altra e raddrizzare il bacino e la spina dorsale.
 3. Sostenersi contro una parete con la mano destra e tirare il piede sinistro verso le natiche con la mano sinistra. Non piegare al massimo il ginocchio.
 4. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.
 5. Ripetere con l'altra gamba.
1. Inginocchiarsi su una superficie morbida.
 2. Portare il ginocchio sinistro ad un angolo di 90°.
 3. Tenere la schiena dritta e spingere il bacino in avanti sul lato da allungare.
 4. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.
 5. Ripetere con l'altra gamba.

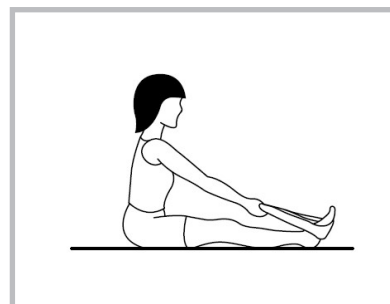


Allungare il dorso della coscia

1. Stare dritti.
2. Posizionare un piede su una mensola all'altezza del ginocchio o più in basso.
3. Inclinare il bacino e portare la parte superiore dritta del corpo leggermente in avanti. La gamba di supporto dovrebbe essere leggermente piegata e il piede è sotto le natiche.
4. Tirare la punta della gamba da allungare verso il corpo.
5. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.
6. Ripetere con l'altra gamba.

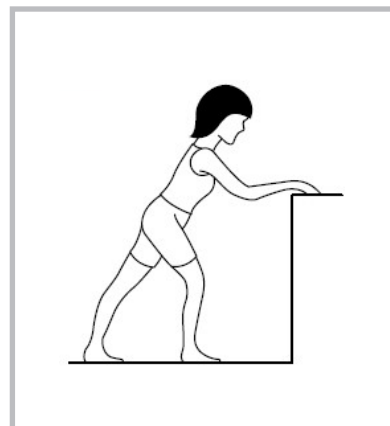


1. Sedersi a terra con le gambe distese.
2. Mettere un asciugamano intorno ai piedi e afferrarlo con entrambe le mani.
3. Tirare con cautela la parte superiore del corpo dritta in avanti fino a percepire l'allungamento nella parte posteriore del ginocchio.
4. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.

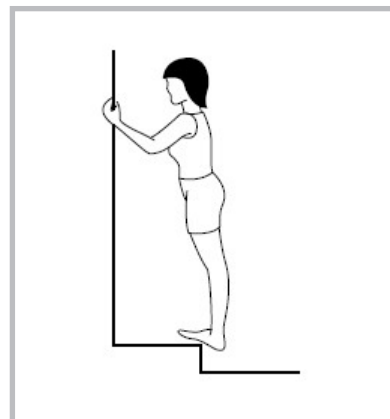


Allungamento del polpaccio

1. Appoggiarsi contro una parete con le mani.
2. Posizionarsi parallelamente.
3. Piegare la schiena dritta in avanti.
4. Fare un passo indietro con la gamba da allungare e appoggiare prima le dita dei piedi e poi il tallone. Se l'allungamento è confortevole, la dimensione del passo è quella giusta.
5. Se si desidera aumentare l'allungamento, aumentare la dimensione del passo. Cominciare con un piccolo passo.
6. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.
7. Ripetere con l'altra gamba.



1. Posizionarsi con entrambi i piedi sul bordo di un gradino in modo da potersi tenere saldamente ad una parte con le mani.
2. Abbassare lentamente i talloni finché non si percepisce un allungamento piacevole.
3. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.

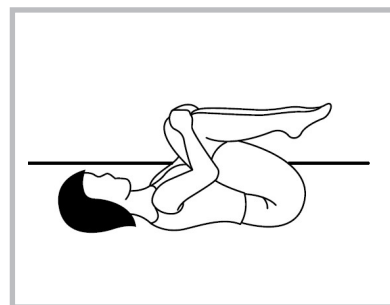


Allungamento della schiena

Allungare la regione lombare solo se non è indebolita o rinforzata di conseguenza.

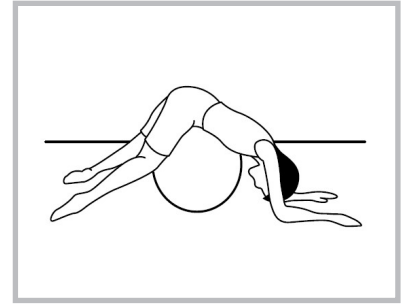
1. Sdraiarsi sulla schiena.
2. Tirare leggermente entrambe le ginocchia verso il corpo.
3. Mantenere questa posizione finché è comoda.

Si tratta di un esercizio delicato che allunga leggermente l'intero estensore dorsale senza affaticare la spina dorsale.



1. Sdraiarsi con i fianchi su una palla da ginnastica, come mostrato.
2. Mettere i piedi e gli avambracci sul pavimento.
3. Spostare leggermente avanti e indietro sulla palla.

In questo esercizio i dischi intervertebrali vengono alleggeriti perché la palla sostiene il peso corporeo.

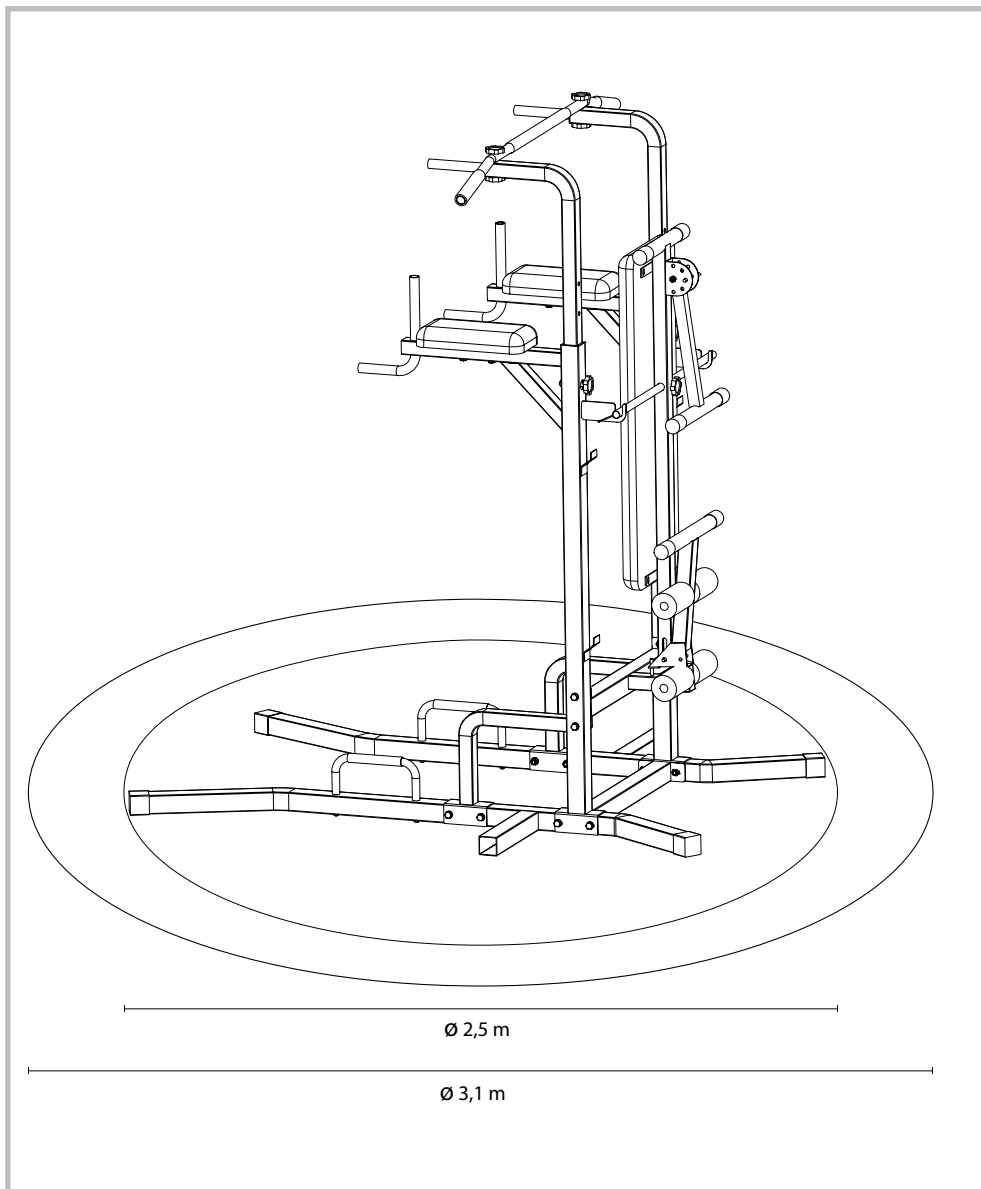


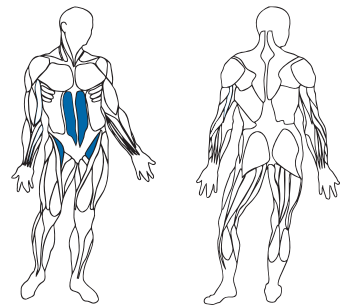
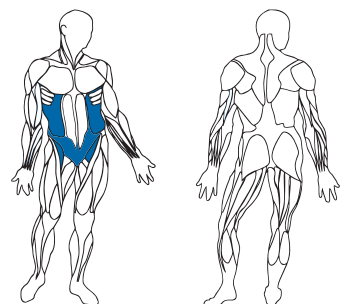
Esercizi con la Power Tower

Area di allenamento

La Power Tower ha un'area di allenamento con un diametro di \varnothing 2,5 m (contrassegnato dal cerchio interno).

Intorno alla Power Tower, deve essere mantenuta libera un'area con un diametro di almeno \varnothing 3,1 m (contrassegnata dal cerchio esterno).

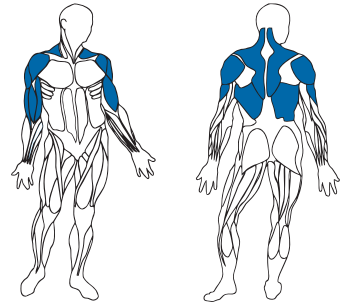


Posizione di partenza 1**Esercizio 1****Esercizio 2****Esercizio 3**

Posizione di partenza 2



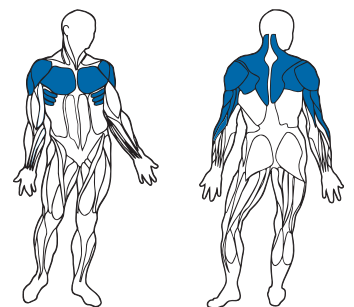
Esercizio



Posizione di partenza 3



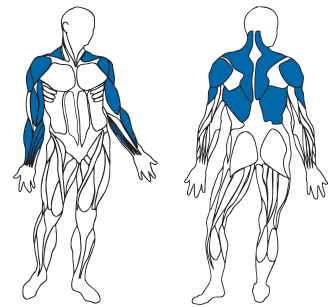
Esercizio



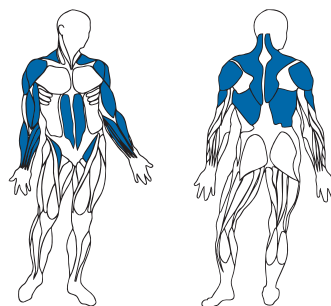
Posizione di partenza 4



Esercizio 1



Esercizio 2



Posizione di partenza 5

Esercizio



Pulizia

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio della Power Tower può causare danni alla Power Tower.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole di metallo o nylon o oggetti di pulizia affilati o metallici come coltelli, spatole dure e simili. Questo può danneggiare le superfici.
- Pulire la Power Tower e tutte le impugnature con un panno dopo ogni allenamento per evitare la contaminazione da sudore secco.
- Rimuovere lo sporco e la polvere con un panno morbido e leggermente inumidito.
- Successivamente, asciugare completamente tutte le parti.

Manutenzione

- Controllare regolarmente la panca da allenamento per verificare l'eventuale presenza di danni o usura.
- Controllare che tutte le viti e i collegamenti siano serrati.
- Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio di assistenza clienti. Non utilizzare la Power Tower prima di averla riparata.
- Notare che il sudore ha un effetto corrosivo e non deve entrare in contatto con l'apparecchio. Ripulire le gocce di sudore dalla Power Tower dopo l'esercizio fisico.

Conservazione

Tutte le parti devono essere completamente asciutte prima della conservazione.

- Conservare sempre la Power Tower in un luogo asciutto.
- Proteggere la Power Tower dalle oscillazioni di temperatura.
- Conservare la Power Tower inaccessibile ai bambini, saldamente chiusa a chiave.

Dati tecnici

6502280

Modello: 6500691

Norma: EN ISO 20957-1:2013

Max. peso utente: 150 kg

Max. peso per il piano di appoggio per il bilanciere: 125 kg

Peso della macchina: 39 kg

Dimensioni: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Smaltimento

Smaltimento degli imballaggi

Smaltire gli imballaggi in maniera differenziata. Smaltire il cartone con la carta da macero e la pellicola con i materiali riciclabili.

Smaltimento della Power Tower

Smaltire la Power Tower in conformità alle leggi e ai regolamenti in vigore nel proprio Paese.

CH Vertrieben durch/Commercialisé par/

Commercializzato da:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Straniakstraße 4

5020 Salzburg

Austria

PK-Nr: 8891745959937

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA

716262

 CH +38 618888741

 CH service-Woolf-CH@sertronics.de

6502280

10/2021

3

JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY

Modell/Type/Modello: 6500691