



Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

Manuale di istruzioni

Multifunktionstrainer 40 in 1

Appareil de training multifonctions 40 en 1

Trainer multifunzione 40 in1









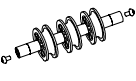



Deutsch 3
Français 17
Italiano 31

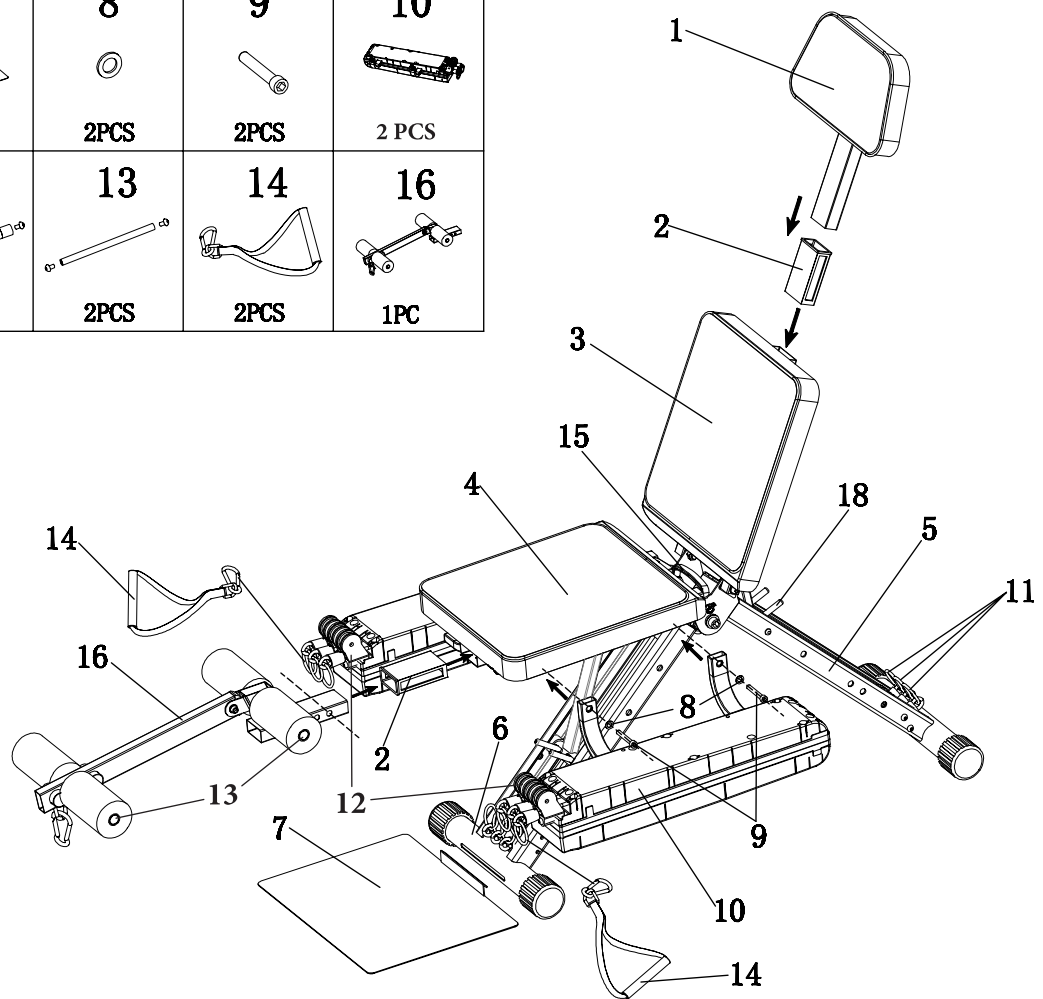


Inhaltsverzeichnis

Teileübersicht	4
Teileliste	5
Allgemeines	6
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Lieferumfang prüfen	8
40 in 1 Trainer zusammenbauen	9
Trainingsanweisung	12
Aufwärmübungen	13
Cool Down und Nachdehnen	13
Dehnübungen	13
Reinigung	15
Wartung	15
Aufbewahrung	15
Technische Daten	16
Entsorgung	16

Teileübersicht

1  1PC	7  1PC	8  2PCS	9  2PCS	10  2 PCS
11  3PCS	12  2PCS	13  2PCS	14  2PCS	16  1PC



Teileliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Kopfstütze	1
2	Buchse	2
3	Rückenlehne	1
4	Sitz	1
5	Standfuß hinten	1
6	Standfuß vorne	1
7	Trittfläche	1
8	Unterlegscheibe	2
9	Schraube	2
10	Seilzug	2
11	Seil	3
12	Rolle	2
13	Achse	2
14	Griff	2
15	Haltegriff	1
16	Beincurl	1
18	Verstellhebel	2

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



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

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schaden am Produkt 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 Artikel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



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.



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.



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Achtung: Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Artikel ist ausschließlich zum Training im Heimbereich 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 120 kg. Der Artikel ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie das Produkt 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 Artikel 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 Artikel spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel spielen oder trainieren.
- Weisen Sie Kinder vor dem Training auf die korrekte Benutzung des Artikels hin, sollten Sie Kinder mit dem Artikel trainieren lassen.
- Sollten Sie Kinder mit dem Artikel 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 Artikel 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.

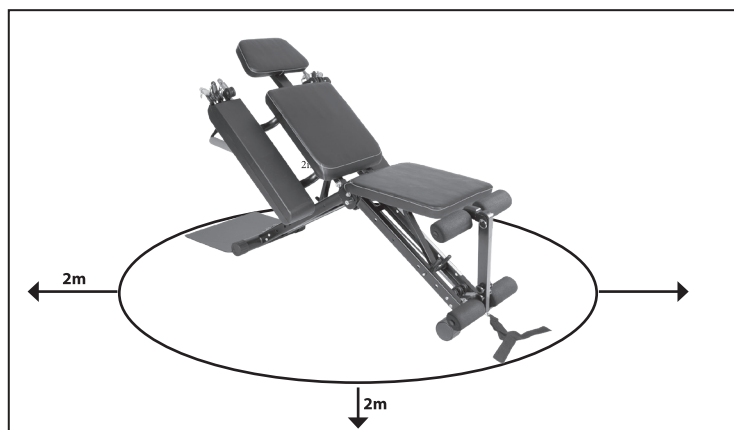
VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Aufstellen oder unsachgemäße Nutzung des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Klappen Sie den Artikel langsam und vorsichtig zusammen und auseinander.
- Stellen Sie den Artikel auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten aus, der Artikel muss stabil stehen.
- Achten Sie darauf, dass der Artikel in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 2 Meter **Abb. S. 8**).
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf Schaden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Der Artikel darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Trainieren Sie nur alleine auf dem Artikel. Der Artikel ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

- Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.



Verletzungsgefahr!

- 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 Artikels vorsichtig vor.

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zur Beschädigung des Artikels führen.

- Stellen Sie den Artikel auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Stellen Sie den Artikel nicht an einen Rand oder eine Kante.
- Warten Sie den Artikel regelmäßig.
- Setzen Sie den Artikel niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Tauchen Sie den Artikel zum Reinigen niemals in Wasser und verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Artikel kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie den Artikel nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile des Artikels 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 Artikels vor.
- Bewahren Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung zur Bestellung von Ersatzteilen auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie stark verschmutzt ist.
- Bitte überprüfen Sie regelmäßig Verstellmechanismen und Schrauben auf Verschleiß. Wenn Teile am Produkt beschädigt sind, wenden Sie sich an den Kundenservice und verwenden Sie das Produkt nicht bis die Teile ersetzt wurden.

Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

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

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie den Artikel und alle Einzelteile aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Teileliste).
 3. Prüfen Sie, ob der Artikel oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Artikel 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.

40 in 1 Trainer zusammenbauen

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

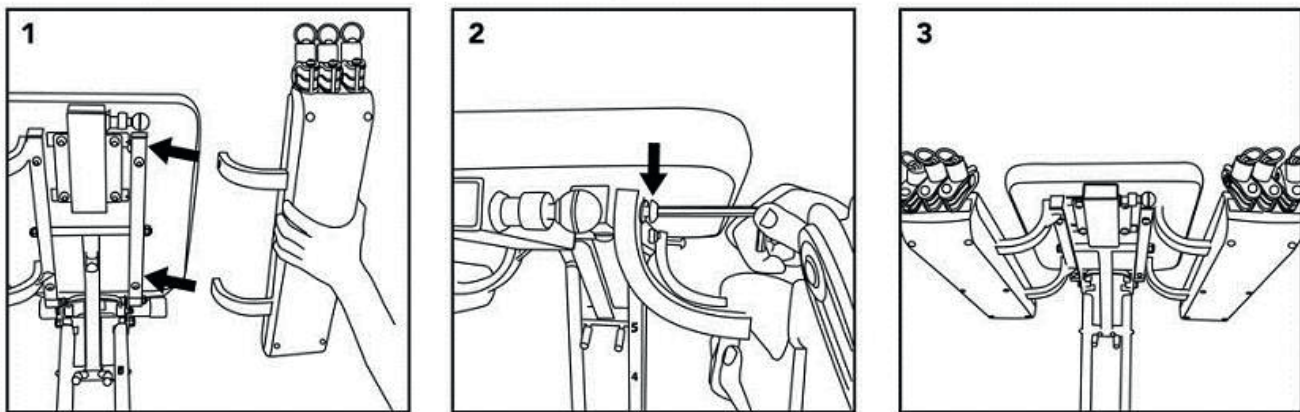
Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- 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.

Die benötigten Werkzeuge werden mitgeliefert.

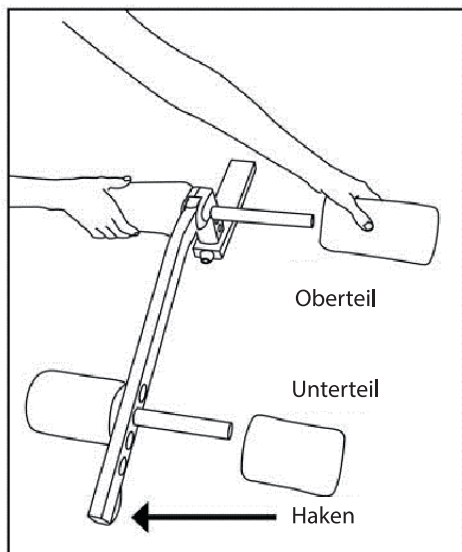
Schritt 1

Montieren Sie den Seilzug (10) mit zwei Schrauben (9) und zwei Unterlegscheiben (8) unter dem Sitz.



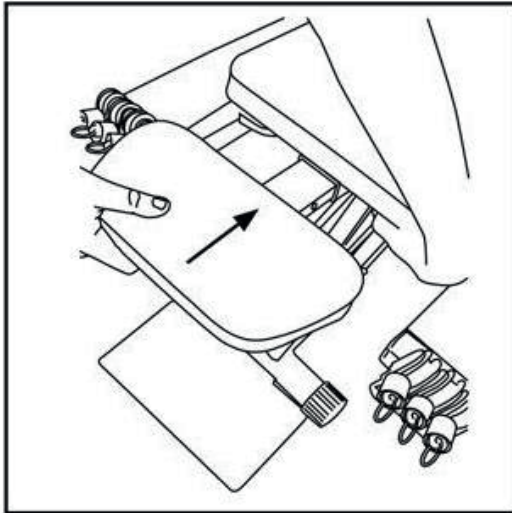
Schritt 2

Schieben Sie die beiden Haltestangen durch die Löcher am Beincurl. Schieben Sie je zwei Schaumstoffrollen über jede Haltestange.



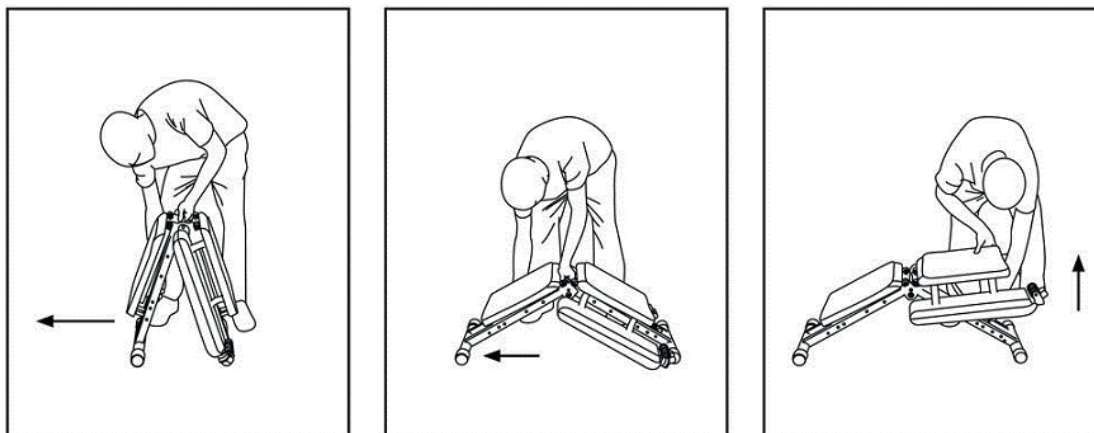
Schritt 3

Schieben Sie die Kopfstütze unter der Rückenlehne in das Hauptrohr und ziehen Sie die Verstellschraube fest.



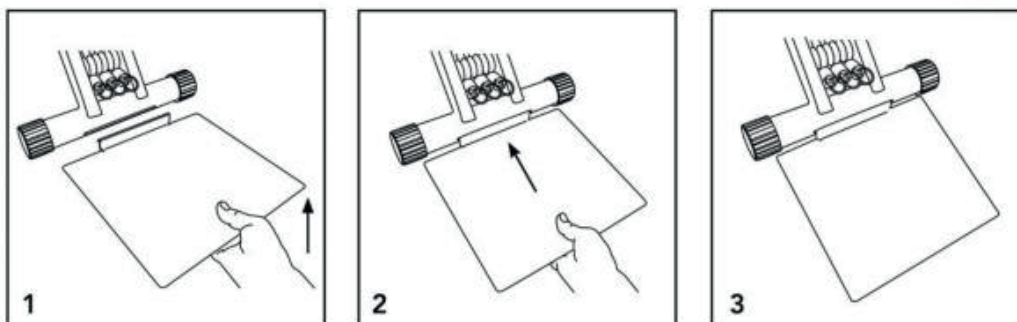
Klappen des 40 in 1 Trainers

Um das Gerät aufzuklappen, greifen Sie das Gerät am Haltegriff (15) und drücken Sie die beiden Standfüße auseinander. Danach können Sie die Rückenlehne und den Sitz mit Hilfe des Verstellhebels (18) aufklappen.



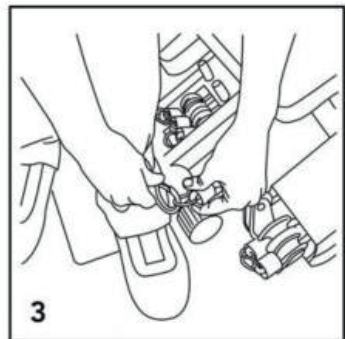
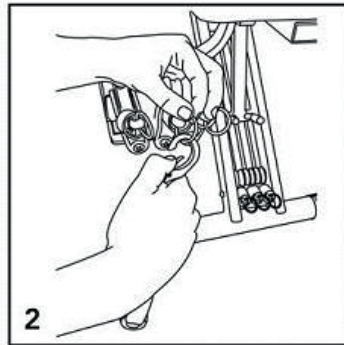
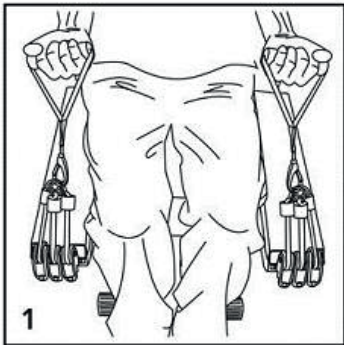
Befestigung der Trittläche

Legen Sie die Trittläche in den Schlitz am vorderen Standfuß.



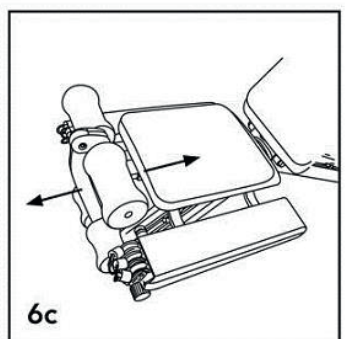
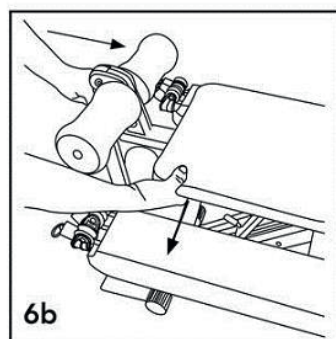
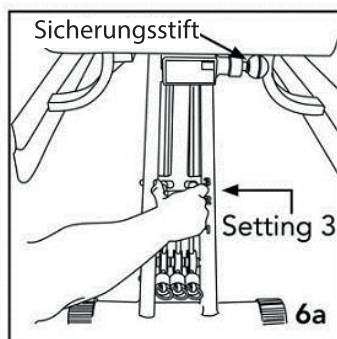
Fixierung der Griffe und Fußschleufe

Achten Sie darauf, dass der Karabiner immer komplett eingerastet ist.



Fixierung Beincurl

Mit Hilfe des Sicherungstifts können Sie den Beincurl unter dem Sitz befestigen.



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

- 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 Artikels 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 Artikel 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 Down 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.

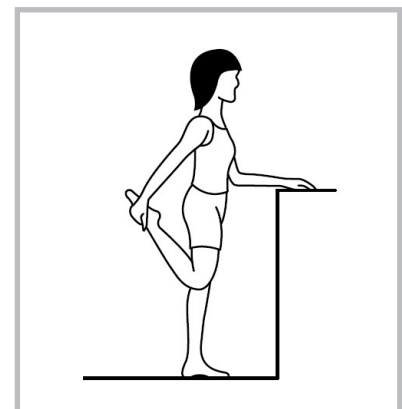
- Beenden Sie jedes Training mit einer Cool-Down Phase von mindestens 10 Minuten.
- Senken Sie ihre Pulsfrequenz während der Cool-Down-Phase soweit wie möglich.
- Dehnen Sie insbesondere diejenigen Muskelgruppen, die Sie im Training besonders beansprucht haben.
- Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca.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

Dehnübungen

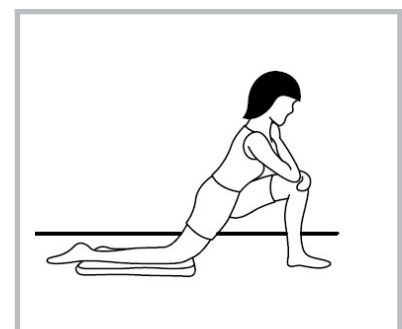
Oberschenkelvorderseite dehnen

Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und die Kniestrecke

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.

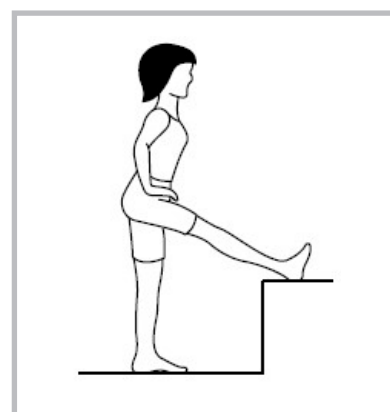


Oberschenkelrückseite dehnen

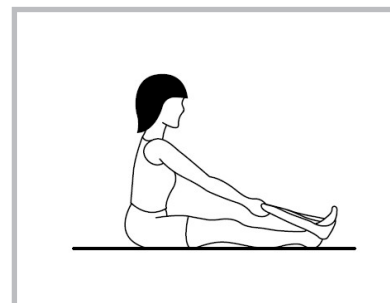
1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Legen Sie einen Fuß auf eine Ablage in Kniehöhe oder tiefer.
3. Kippen Sie Ihr Becken und bringen Sie den geraden Oberkörper

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.

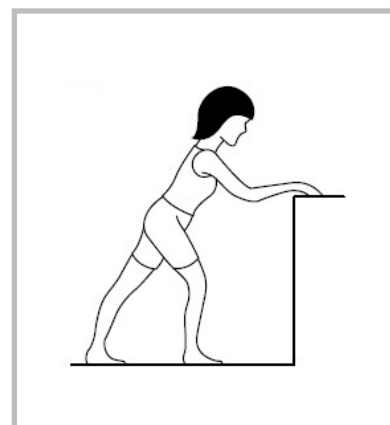


1. Setzen Sie sich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung in der Beinrückseite.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

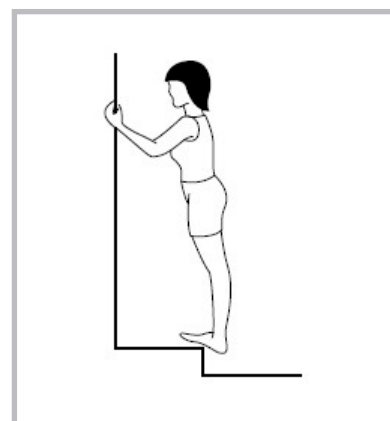


Wade dehnen

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.



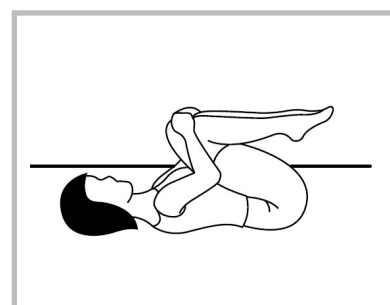
1. Stellen Sie sich so mit beiden Füßen auf die Kante einer Treppenstufe, dass Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam ihre Fersen ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.



Rücken dehnen

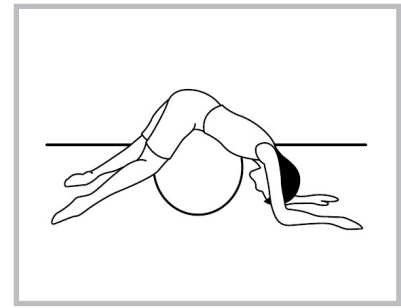
Dehnen Sie den Lendenwirbelbereich nur, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Ziehen Sie beide Knie leicht an den Körper.
3. Halten Sie diese Position solange 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.



Reinigung

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Beschädigungen des Artikels 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 Artikel 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

- Kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie den Artikel 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 Artikel ab.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

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

Technische Daten

Modell: 6502278

Typnr.: 6501147

Max. Benutzergewicht: 120 kg

Gerätgewicht: 23 kg

Abmessungen: 60 x 134 x 95 – 100 cm

Klasse: H (nur für den Heimgebrauch). Das Produkt entspricht den Vorgaben nach EN 957-2

Entsorgung

Verpackung entsorgen

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







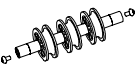



Artikel entsorgen

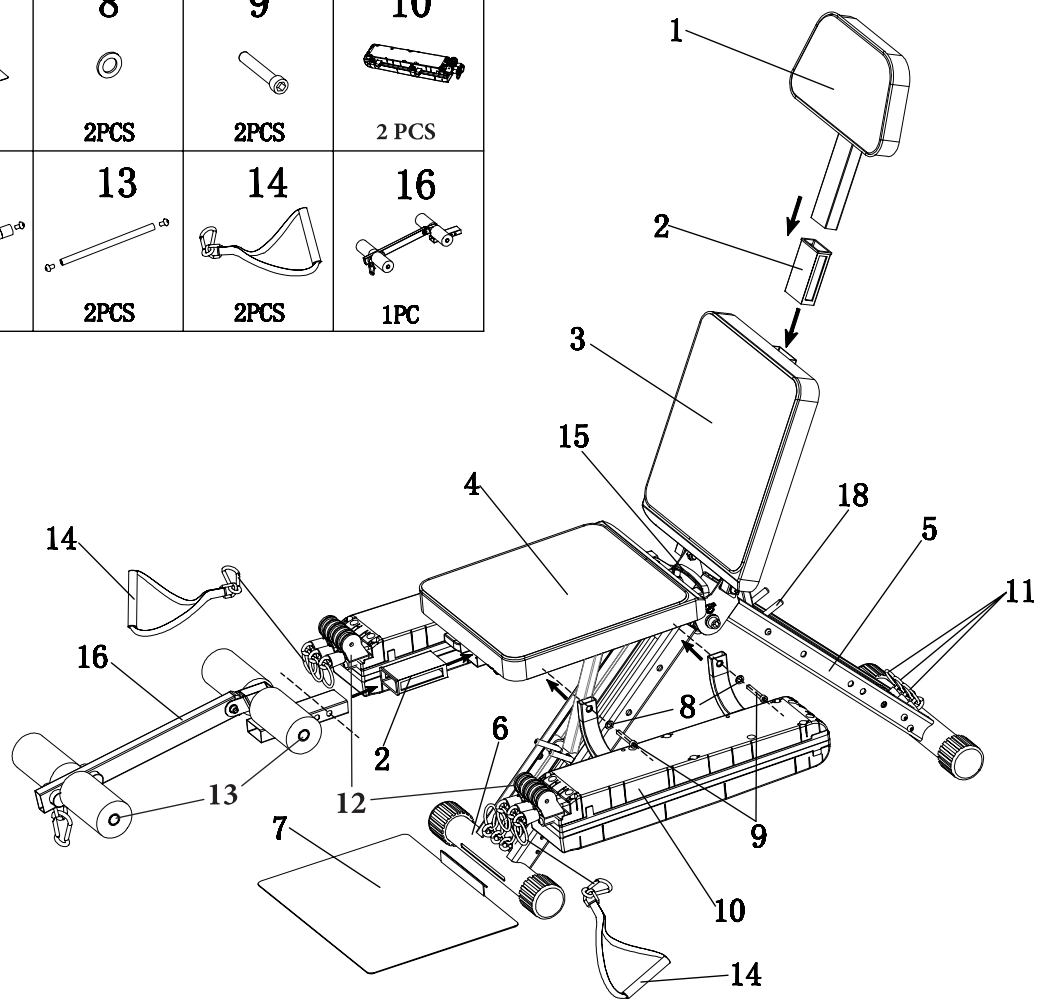
Entsorgen Sie den Artikel entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Sommaire

Vue d'ensemble des pièces	18
Liste des pièces	26
Généralités	27
Lecture et conservation du mode d'emploi	27
Explication des symboles	27
Sécurité	28
Utilisation conforme	28
Contrôle du contenu de la livraison	29
Montage	30
Consignes d'entraînement	36
Exercices d'échauffement	37
Récupération et étirements après l'entraînement	37
Étirements	37
Nettoyage	43
Maintenance	44
Stockage	44
Informations techniques	44
Élimination	44

Vue d'ensemble des pièces

1  1PC	7  1PC	8  2PCS	9  2PCS	10  2 PCS
11  3PCS	12  2PCS	13  2PCS	14  2PCS	16  1PC



Liste des pièces

N ° de pièce	Désignation	Quantité
1	Appui-tête	1
2	Connecteur	2
3	Dossier	1
4	Siège	1
5	Support arrière	1
6	Support avant	1
7	Surface de marche	1
8	Rondelles	2
9	Vis	2
10	Tractions par câble	2
11	Câbles	3
12	Bobines	2
13	Axes	2
14	Poignées	2
15	Poignée d'arrêt	1
16	Leg curl	1
18	Levier de réglage	2

Généralités

Lecture et conservation du mode d'emploi



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

Veillez lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'article. Le non-respect du mode d'emploi peut causer des blessures graves ou endommager l'article.

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 l'article 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.



Attention: lire le mode d'emploi avant utilisation !

Sécurité

Utilisation conforme

L'article est réservée aux appareils d'entraînement fixes d'intérieur. Elle est destinée exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial ou thérapeutique. La charge maximale est de 120 kg.

L'article n'est pas un jouet.

Utilisez l'article 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.



AVERTISSEMENT!

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 l'article, 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 l'article ou l'utilisent sans surveillance risquent de se blesser.

- Ne laissez jamais des enfants sans surveillance utiliser l'article ou jouer avec.
- Avant de laisser des enfants utiliser l'article, apprenez-leur à l'utiliser correctement.
- Si vous voulez laisser des enfants utiliser l'article, 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 l'article. 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 l'article peut engendrer des blessures.

- Placez l'article sur un sol ferme et plat.
- Compensez les éventuelles irrégularités du sol, l'article doit être stable.
- Laissez un espace libre suffisant tout autour de l'article (2 m minimum-voir **fig. page 22**).
- Vérifiez régulièrement l'absence de dommages ou d'usure de l'article pour ne courir aucun risque. Confiez le remplacement des pièces défectueuses, comme les pièces de raccordement, à un spécialiste. Ne pas utiliser l'article 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 l'article seul. Elle est prévue pour être utilisée par une personne à la fois.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 120 kg.



Risque de blessure!

- 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 l'article.

AVIS!

Risque de dommages!

La mauvaise utilisation de l'article peut endommager l'appareil.

- Placez l'article sur un sol facilement accessible, plat, sec et suffisamment stable. Ne placez pas l'article près d'un rebord ou d'un bord.
- Procédez à une maintenance régulière de l'article.
- N'exposez jamais l'article à des températures élevées (chauffage, etc.) ou à des intempéries (pluie, etc.).
- Ne plongez jamais l'article dans l'eau pour la nettoyer et n'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour son entretien. L'article risque de s'abîmer.
- Cessez d'utiliser l'article 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 l'article.
- Conservez la notice d'utilisation et d'entraînement pour pouvoir commander des pièces de rechange.
- N'utilisez pas l'article lorsqu'elle est très sale.
- Veuillez vérifier régulièrement l'usure des mécanismes de réglage et des vis. Si une partie du produit est endommagée, contactez le service clientèle et n'utilisez pas le produit avant que les pièces ne soient remplacées.

Contrôle du contenu de la livraison

AVIS!

Risque de dommages!

Vous pouvez rapidement endommager l'article 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 l'article et toutes les pièces de l'emballage.
 2. Vérifiez que la livraison est complète (voir liste des pièces).
 3. Vérifiez que l'article et les pièces ne comportent pas de dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'article. 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

ATTENTION!

Risque de blessure!

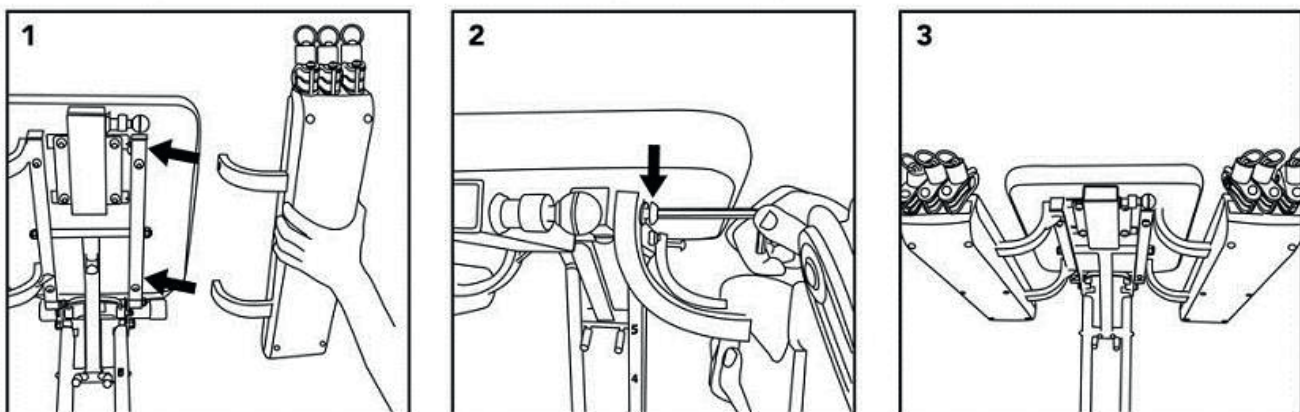
La mauvaise utilisation de l'article peut endommager l'appareil ou engendrer des blessures.

- 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.

Les outils nécessaires sont fournis.

Étape 1

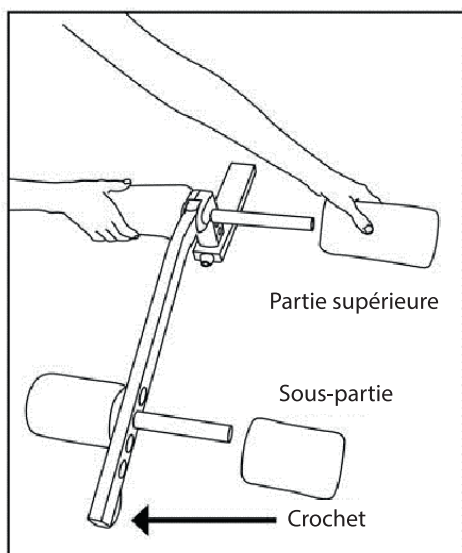
Montez la traction par câble (10) avec deux vis (9) et deux rondelles (8) sous le siège.



Étape 2

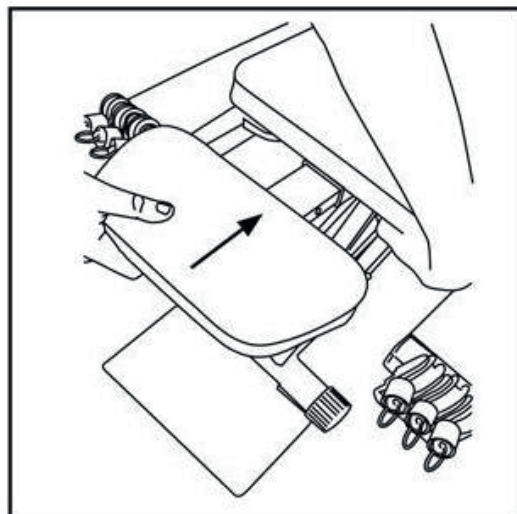
Poussez les barres de maintien dans les trous du leg curl.

Faites glisser deux rouleaux en mousse sur chacune des barres de maintien.



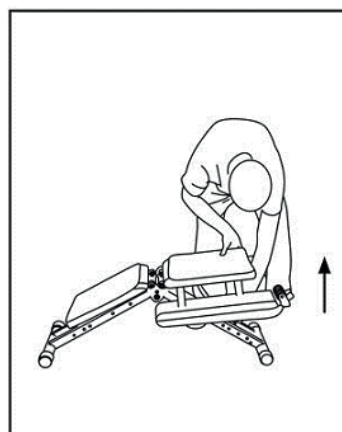
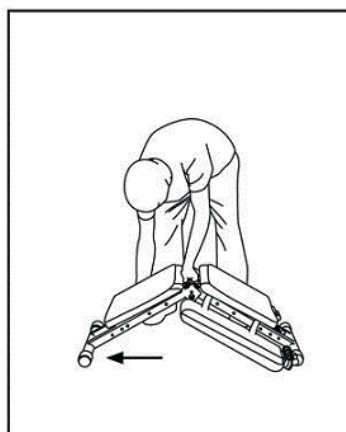
Étape 3

Faites glisser l'appui-tête sous le dossier dans le tube principal et serrez la vis de réglage.



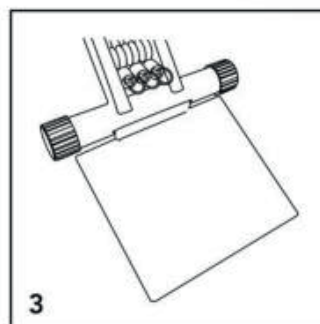
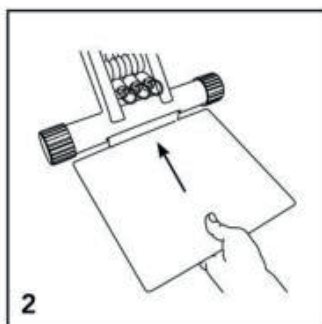
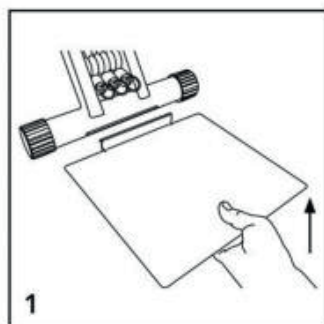
Dépliage de l'appareil de training 40 en 1

Pour déplier l'appareil, saisissez-le par la poignée (15) et écartez les deux pieds. Ensuite, vous pouvez ouvrir le dossier et le siège à l'aide du levier de réglage (18).



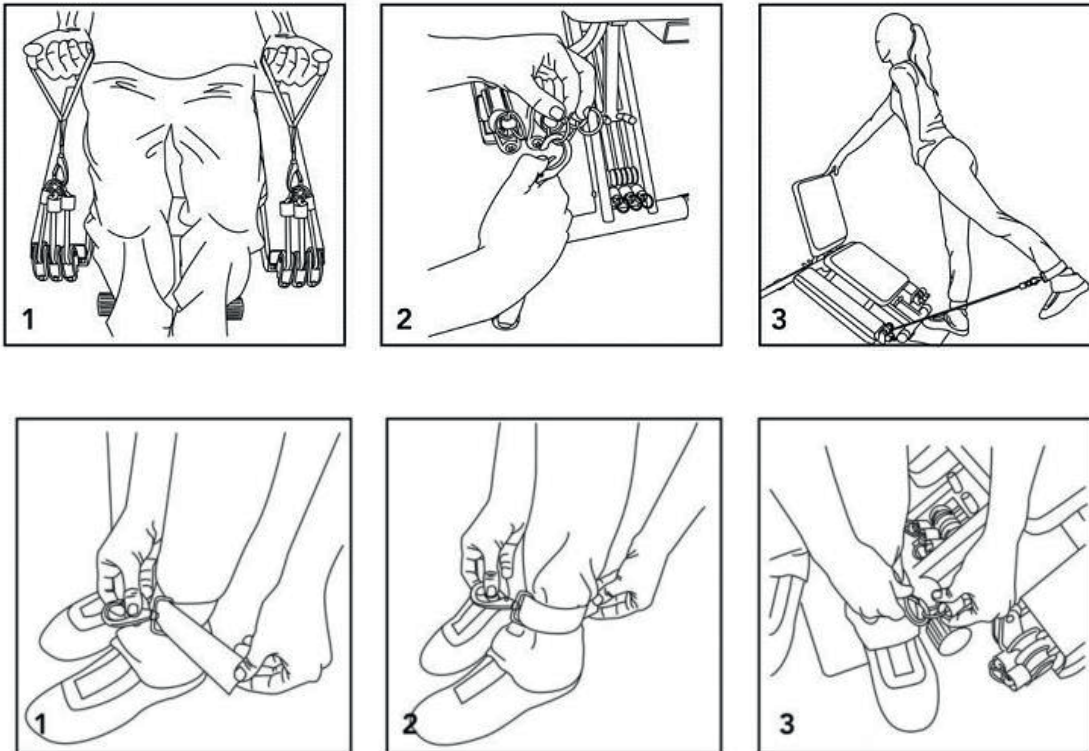
Fixation de la surface de marche

Placez la surface de marche dans la fente au niveau du support avant.



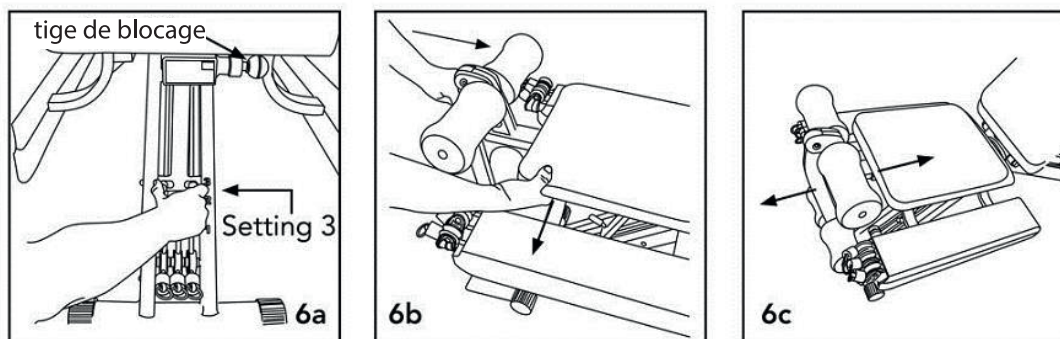
Fixation des poignées et de la sangle de pied

Assurez-vous que le mousqueton est toujours parfaitement fixé.



Fixation du leg curl

À l'aide de la tige de blocage, vous pouvez fixer le leg curl sous le siège.



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

- 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 l'article. Commencez doucement votre entraînement, puis augmentez la charge jusqu'à atteindre le niveau de performance souhaité.
- Tenez les jeunes enfants éloignés de l'article, en particulier lorsque vous vous entraînez.

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.

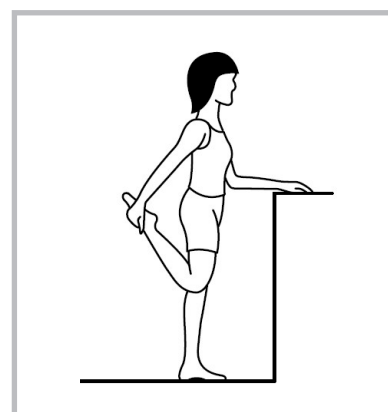
- Terminez chaque entraînement par au moins 10 minutes de phase de récupération.
- Pendant la phase de récupération, faites baisser autant que possible votre rythme cardiaque.
- Étirez particulièrement les groupes de muscles que vous avez sollicités pendant l'entraînement.
- Étirez les muscles pendant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

Étirements

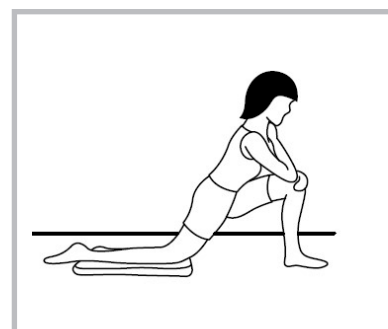
Éirement de l'avant de la cuisse

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.

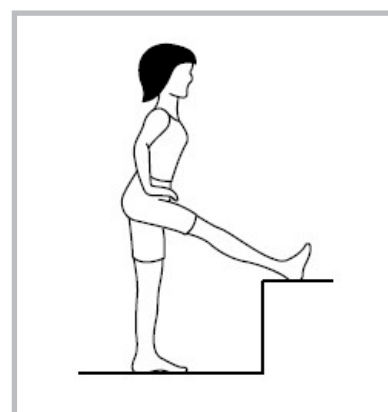


1. Agenouillez-vous sur un support souple.
2. Levez le genou gauche à un angle de 90°.
3. Gardez le dos bien droit, avancez votre bassin vers le côté à étirer.
4. Tenez la position pendant environ 20 secondes.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

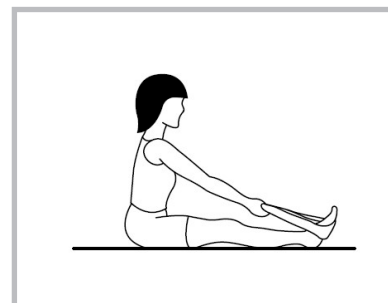


Étirement de l'arrière de la cuisse

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.

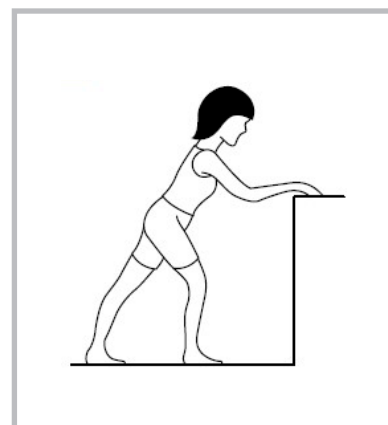


1. Asseyez-vous au sol jambes tendues.
2. Faites passer une serviette derrière vos deux pieds et tenez-la à deux mains.
3. Tenez-vous bien droit et inclinez doucement le haut du corps vers l'avant jusqu'à sentir un étirement dans l'arrière des jambes.
4. Tenez la position pendant environ 20 secondes.

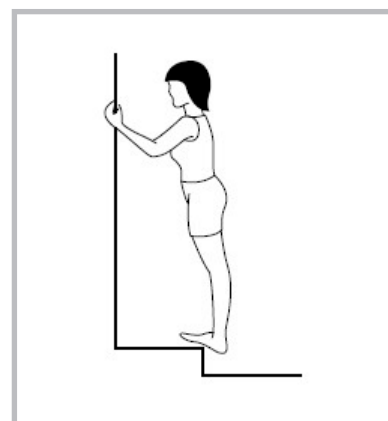


Étirement des mollets

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.



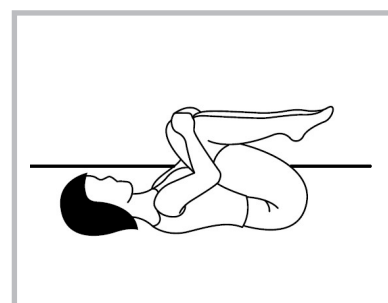
1. Mettez les deux pieds sur le bord d'une marche de manière à pouvoir poser les mains contre un mur.
2. Abaissez doucement les talons jusqu'à ressentir un étirement agréable.
3. Tenez la position pendant environ 20 secondes.



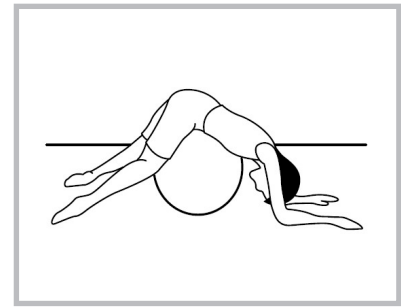
Étirement du dos

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.



Nettoyage

AVIS!

Risque de dommages!

La mauvaise utilisation de l'article 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 l'article 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

- 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 l'article 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 l'article.

Stockage

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

- Conservez toujours l'article dans un endroit sec.
- Protégez l'article contre les écarts de température.
- Rangez l'article dans un endroit verrouillé et inaccessible par les enfants.

Données techniques

Modèle: 6502278

Typ: 6501147

Poids max. de l'utilisateur: 120 kg

Poids de l'appareil: 23 kg

Dimensions: 60 x 134 x 95 – 100 cm

Classe: H (uniquement pour un usage domestique). Le produit est conforme à la norme EN 957-2

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.







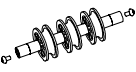
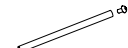

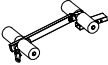
Élimination

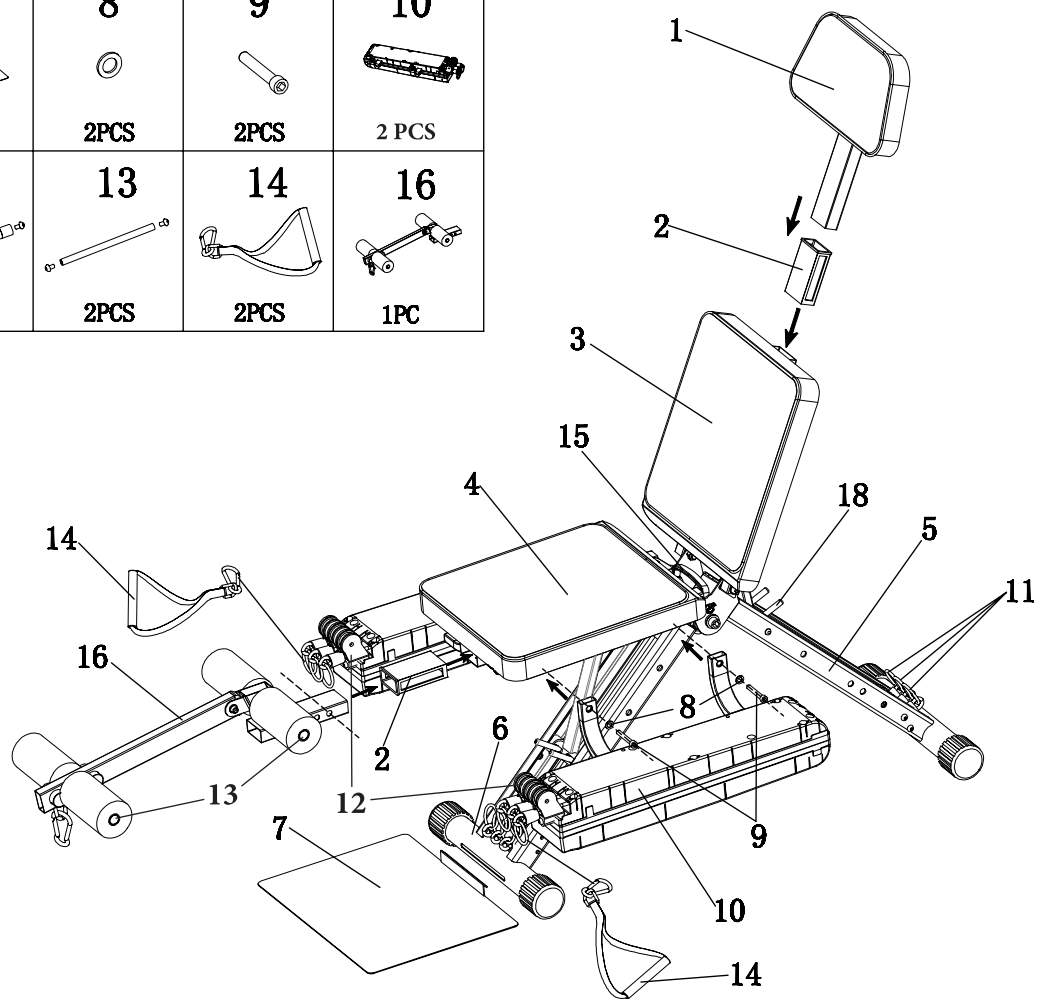
Jetez l'article conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Indice

Panoramica delle parti	32
Elenco delle parti	33
Note generali	34
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	34
Spiegazione dei simboli	34
Sicurezza	35
Destinazione d'uso	35
Controllare il volume di fornitura	36
Montaggio	37
Istruzioni per l'allenamento	40
Esercizi di riscaldamento	41
Cool Down e Stretching	41
Esercizi di stretching	41
Pulizia	43
Manutenzione	43
Conservazione	43
Dati tecnici	44
Smaltimento	44

Panoramica delle parti

1  1PC	7  1PC	8  2PCS	9  2PCS	10  2 PCS
11  3PCS	12  2PCS	13  2PCS	14  2PCS	16  1PC



Elenco delle parti

N. componente	Descrizione	Quantità
1	Poggiatesta	1
2	Cuscinetto di supporto	2
3	Schienale	1
4	Sedile	1
5	Piede di supporto posteriore	1
6	Piede di supporto anteriore	1
7	Pedana	1
8	Rondella	2
9	Vite	2
10	Sistema di trazione del cavo	2
11	Cavo	3
12	Cilindro	2
13	Asse	2
14	Impugnatura	2
15	Maniglia	1
16	Supporto gambe	1
18	Leva di regolazione	2

Note generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Questo manuale di istruzioni appartiene a questo articolo. Contiene importanti informazioni sul montaggio e l'uso.

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni di sicurezza, prima di utilizzare l'articolo. La mancata osservanza di queste istruzioni per l'uso può causare gravi lesioni o danni all'articolo.

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 l'articolo 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.



AVVERTIMENTO!

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

ATTENZIONE!

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

AVVISO

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



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

Sicurezza

Destinazione d'uso

L'articolo è stata progettata esclusivamente per l'allenamento indoor a casa.

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 120 kg.

L'articolo non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare l'articolo 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 dall'articolo, 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 l'articolo, esiste il rischio di lesioni.

- Non consentire ai bambini incustoditi di giocare o allenarsi con l'articolo.
- Istruire i bambini ad usare correttamente l'articolo prima dell'allenamento, qualora venisse loro consentito allenarsi con l'articolo.
- Prima di consentire a bambini di allenarsi con l'articolo, 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 l'articolo. - 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.

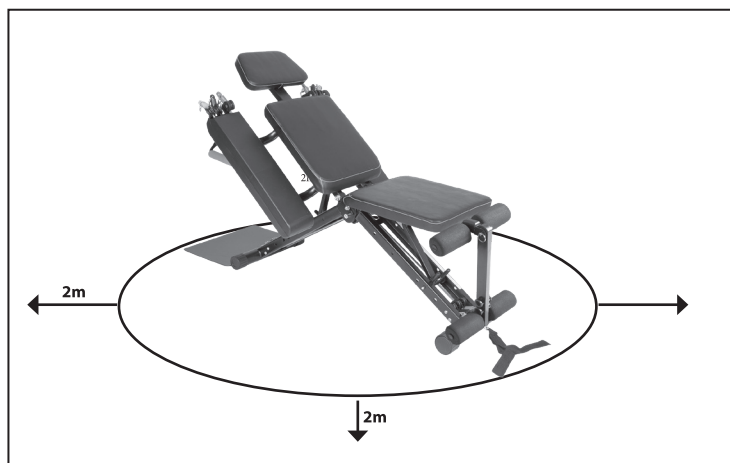
ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

L'installazione o l'uso improprio dell'articolo può causare lesioni personali.

- Posizionare l'articolo su una superficie solida e piana.
- Eliminare eventuali dislivelli nel pavimento, l'articolo deve essere stabile.
- Assicurarsi che l'articolo abbia sufficiente spazio libero in ogni direzione (almeno 2 metri-vedi **fig.p. 36**).
- Controllare regolarmente l'eventuale presenza di danni e usura dell'articolo per evitare rischi per la sicurezza. Far sostituire da un tecnico specializzato le parti difettose, ad esempio le parti di collegamento. L'articolo 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 sull'articolo. L'articolo è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.

- Il peso massimo per l'utente è di 120 kg.



Pericolo di lesioni!

- 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 l'articolo.

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dell'articolo può causare danni all'apparecchio stesso.

- Installare l'articolo su una superficie facilmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile. Non posizionare l'articolo su uno spigolo o un bordo.
- Effettuare con regolarità la manutenzione dell'articolo.
- Non esporre mai l'articolo a temperature elevate (riscaldamento, ecc.) o alle intemperie (pioggia, ecc.).
- Non immergere mai l'articolo in acqua per la pulizia e non utilizzare una pulitrice a vapore per la pulizia. L'articolo potrebbe altrimenti essere danneggiata.
- Non utilizzare l'articolo se i componenti in plastica e metallo dell'articolo 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 dell'articolo.
- Conservare le istruzioni per l'uso e l'allenamento per l'ordinazione dei pezzi di ricambio.
- Non utilizzare l'articolo se è molto sporca.
- Si prega di controllare regolarmente l'usura dei meccanismi di regolazione e delle viti. Se alcune parti del prodotto sono danneggiate, contattare il servizio clienti e non utilizzare il prodotto fino a quando le parti non sono state sostituite.

Controllare il volume di fornitura

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o un altro oggetto affilato, l'articolo potrebbe facilmente danneggiarsi.

- Pertanto, procedere con molta cautela durante l'apertura.
 1. Rimuovere l'articolo e tutte le parti dall'imballaggio.
 2. Verificare che la fornitura sia completa (vedere Elenco delle parti).
 3. Controllare se l'articolo o le singole parti sono danneggiate. In questo caso, non utilizzare l'articolo. 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

ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

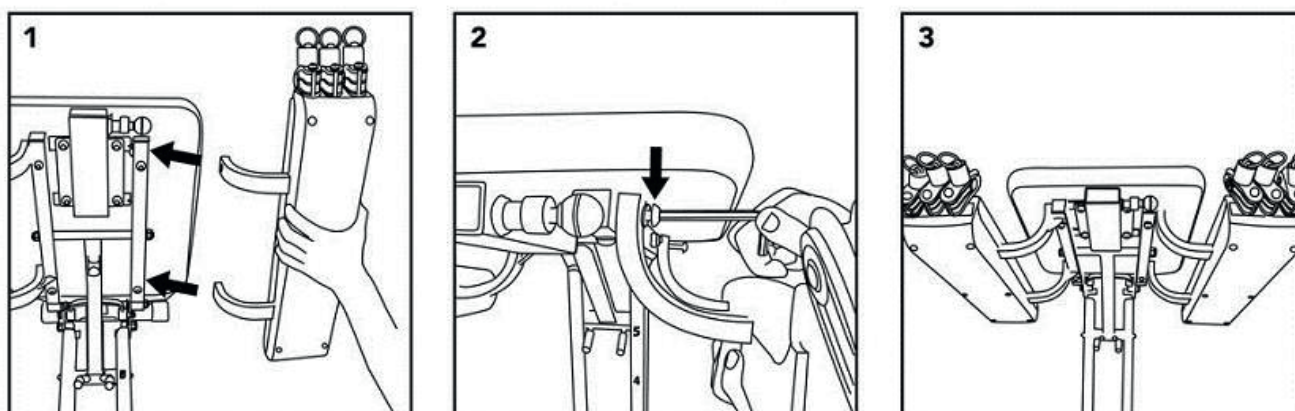
Un uso improprio dell'articolo può causare lesioni personali o danni materiali.

- 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.

Gli utensili necessari sono forniti con l'unità.

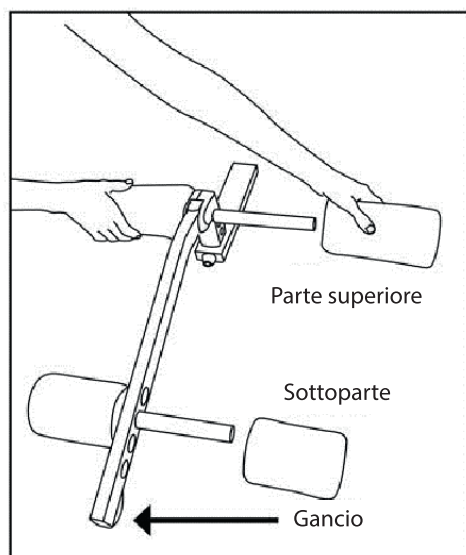
Passaggio 1

Montare il sistema di trazione del cavo (10) con due viti (9) e due rondelle (8) sotto al sedile.



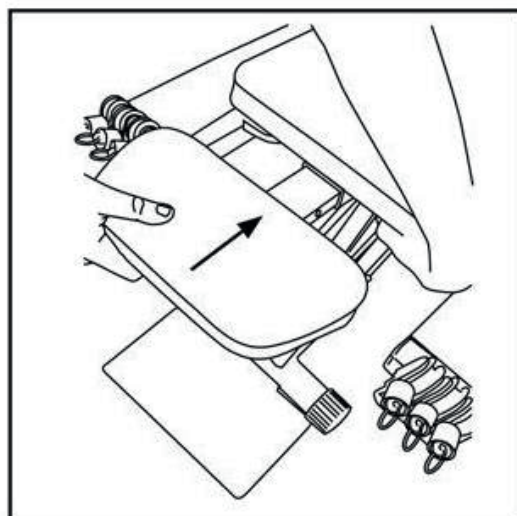
Passaggio 2

Far passare le due barre di sostegno attraverso i fori del supporto gambe. Inserire i cilindri di schiuma, due per ciascuna barra di sostegno.



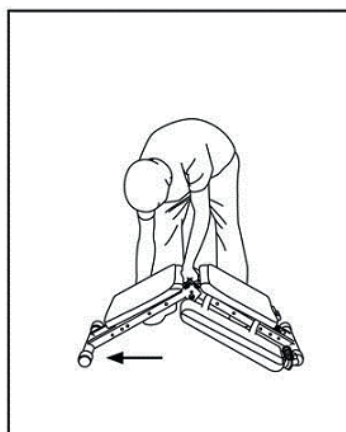
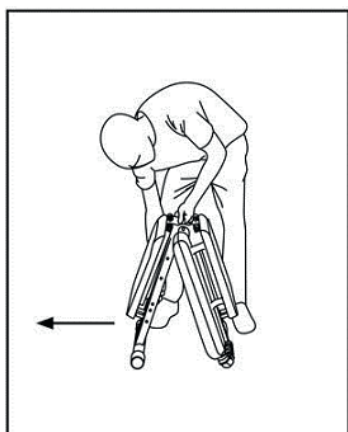
Passaggio 3

Inserire il poggiatesta nel tubo principale sotto lo schienale e serrare la vite di regolazione.



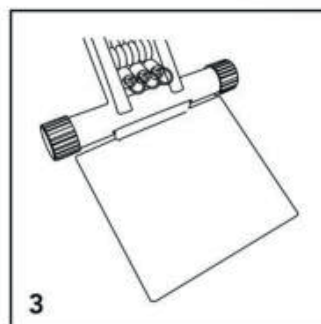
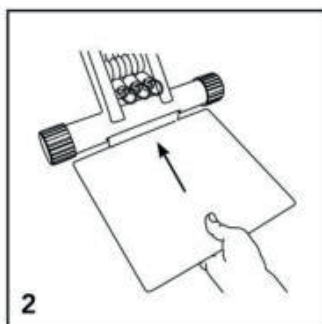
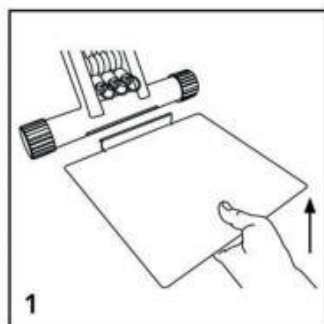
Come aprire e ripiegare il trainer multifunzione 40 in 1

Per l'apertura, afferrare la maniglia (15) e spingere i due piedi di supporto in direzioni opposte. Dopodiché è possibile sistemare lo schienale e il sedile con l'aiuto della leva di regolazione (18).



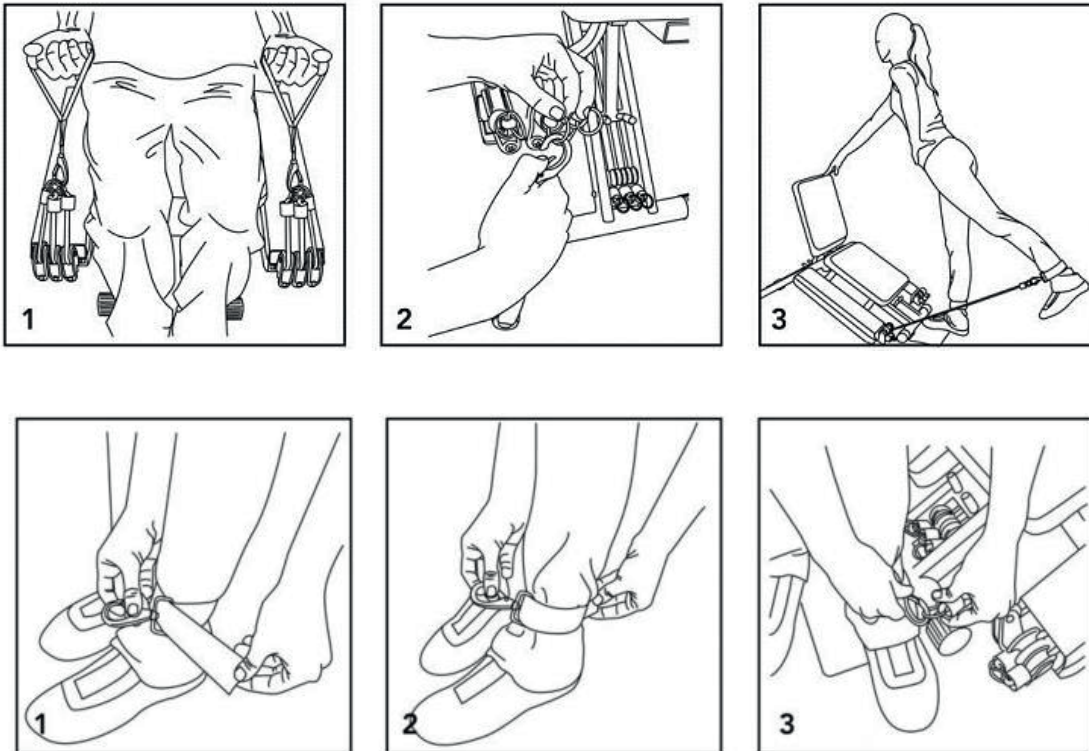
Fissaggio della pedana

Posizionare la pedana nella fessura del piede anteriore.



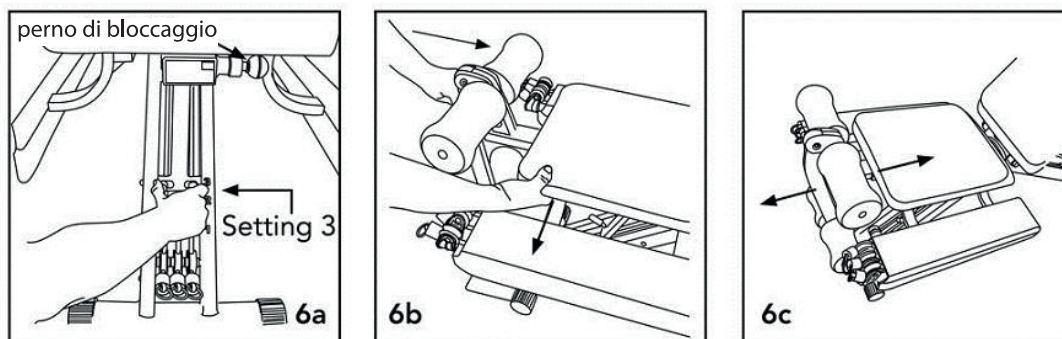
Fissaggio delle impugnature e della cintura da caviglia

Assicurarsi che il moschettone sia sempre completamente inserito.



Fissaggio del sostegno gambe

Con l'aiuto del perno di bloccaggio è possibile fissare il sostegno gambe sotto il sedile.



Istruzioni per l'allenamento

ATTENZIONE!

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

- 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 l'articolo. Quindi iniziare lentamente ad allenarsi e aumentare il carico fino a raggiungere il livello di prestazioni desiderato.
- Tenere i bambini piccoli lontano dall'articolo, 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.

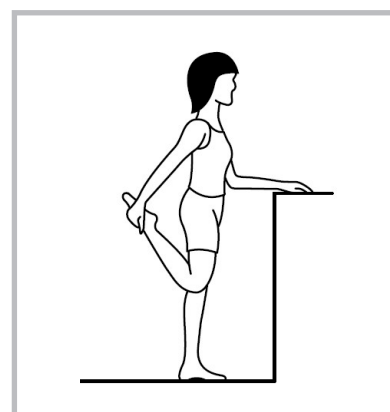
- Terminare ogni allenamento con una Cool-Down Phase di almeno 10 minuti.
- Abbassare il più possibile la frequenza cardiaca durante la Cool-Down Phase.
- In particolare, allungare i gruppi muscolari che sono stati particolarmente sottoposti a tensione durante l'allenamento.
- Allungare i muscoli per 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

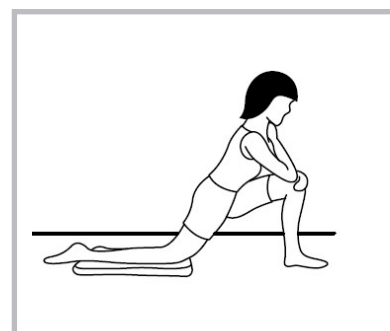
Allungare la parte anteriore della coscia

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.

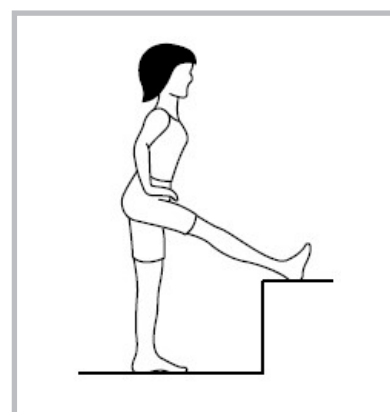


1. Inginocchiarsi su una superficie morbida.
2. Portare il ginocchio sinistro ad un angolo di 90°.
3. Tenere la schiena dritta e spingere il bacino in avanti sul lato da allungare.
4. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.
5. Ripetere con l'altra gamba.

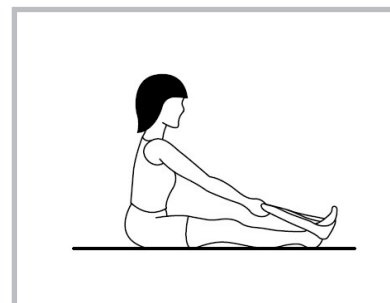


Allungare il dorso della coscia

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.

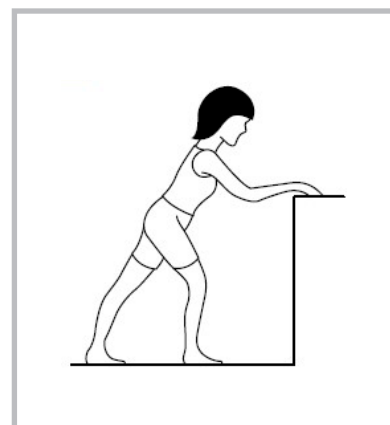


1. Sedersi a terra con le gambe distese.
2. Mettere un asciugamano intorno ai piedi e afferrarlo con entrambe le mani.
3. Tirare con cautela la parte superiore del corpo dritta in avanti fino a percepire l'allungamento nella parte posteriore del ginocchio.
4. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.

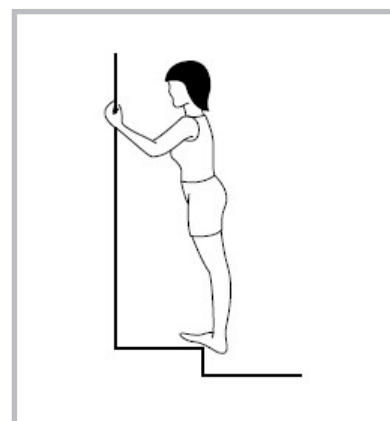


Allungamento del polpaccio

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.



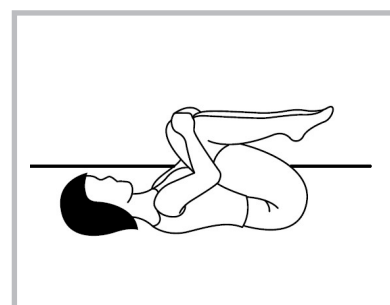
1. Posizionarsi con entrambi i piedi sul bordo di un gradino in modo da potersi tenere saldamente ad una parte con le mani.
2. Abbassare lentamente i talloni finché non si percepisce un allungamento piacevole.
3. Mantenere questa posizione per circa 20 secondi.



Allungamento della schiena

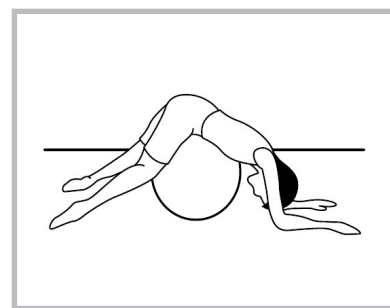
Allungare la regione lombare solo se non è indebolita o rinforzata di conseguenza.

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.



Pulizia

AVVISO

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dell'articolo può causare danni all'articolo.

- 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 l'articolo 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 che tutte le viti e i collegamenti siano serrati.
- Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio di assistenza clienti. Non utilizzare l'articolo 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 dall'articolo dopo l'esercizio fisico.

Conservazione

Tutte le parti devono essere completamente asciutte prima della conservazione.

- Conservare sempre l'articolo in un luogo asciutto.
- Proteggere l'articolo dalle oscillazioni di temperatura.
- Conservare l'articolo inaccessibile ai bambini, saldamente chiusa a chiave.

Dati tecnici

Modello: 6502278

Typ.: 6501147

Max. peso utente: 120 kg

Peso della macchina: 23 kg

Dimensioni: 60 x 134 x 95 – 100 cm

Classe: H (solo per uso domestico). Il prodotto è conforme alla norma EN 957-2

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 dell'articolo

Smaltire l'articolo 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: 8892845522945

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST- VENDITA**

716320



CH +41 435082253



service-woolf-CH@sertronics.de

MODELL/TYPE/MODELLO:
6502278

11/2021

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**