

MULTIFUNKTIONS-STEPBOARD
MULTIFUNCTION STEP BOARD
STEP BANC MULTIFONCTIONS



(DE) (AT) (CH)

MULTIFUNKTIONS-STEPBOARD

Nutzungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

STEP BANC MULTIFONCTIONS

Mode d'emploi

(CZ)

MULTIFUNKČNÍ STEPBOARD

Pokyny k používání a bezpečnostní pokyny

(GB) (IE)

MULTIFUNCTION STEP BOARD

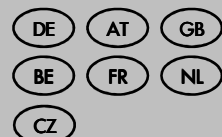
Instructions

(NL) (BE)

MULTIFUNKTIONEEL STEPBOARD

Gebruiks- en veiligheidsinstructies

IAN 292898



INHALTSVERZEICHNIS

1	(D) Nutzungsanleitung	4
2	Technische Daten	4
3	Achtung: Wichtige Sicherheitsinformationen	4
4	Aufbauanleitung	5
5	Nutzungsanleitung	5
5.1	Allgemeine Hinweise	5
5.2	Übungshinweise	6
6	Wartung und Pflege	7
7	Garantie	8
8	Service	8

INDEX

9	(GB) Instruction manual	9
10	Important safety information	9
11	Assembly instructions	10
12	Training notes	10
12.1	General Training Notes	10
12.2	Exercise instructions	11
13	Maintenance and care	11
14	Warranty	12
15	Service	12

TABLE DES MATIERES

16	(FR/BE) Manuel d'utilisation	13
17	Informations importantes pour la sécurité	13
18	Notice de montage	14
19	Instructions d'entraînement	14
19.1	Instructions d'entraînement	14
19.2	Consignes générales d'exercice	15
19.3	Exercices	15
20	Maintenance et entretien	16
21	Garantie	16
22	Service	17

INHOUD

23	(NL/BE) Gebruiksaanwijzing	18
24	Belangrijke veiligheidsinformatie	18
25	Montagehandleiding	19
26	Trainingsaanwijzingen	19
26.1	Algemene trainingsaanwijzingen	19
26.2	Instructies voor oefeningen	20
27	Onderhoud en verzorging	21
28	Garantie	21
29	Service	21

OBSAH

30	(CZ) Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění	22
31	Důležité bezpečnostní informace	22
32	Montážní návod	23
33	Pokyny k tréninku	23
33.1	Všeobecné pokyny k tréninku	23
33.2	Pokyny k cvičení	24
34	Údržba a péče	24
35	Záruka	25
36	Servis	25

1 (D) NUTZUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Anleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Im Lieferumfang besteht Ihr neues Trainingsgerät aus dem Fitnessgerät inklusive der Trainingsseile und dieser Nutzungsanleitung.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt. Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen.

2 TECHNISCHE DATEN

Ihr neues Gerät wiegt ohne Verpackung ca. 9,8 kg. Die Abmessungen in aufgebautem Zustand sind etwa (L) 121 x (B) 34 x (H) 35,5 cm, zusammengelegt ist Ihr Gerät ca. (L) 109 x (B) 34 x (H) 20,5 cm groß.

Alle nachfolgenden Angaben für das beiliegende Trainingsband beziehungsweise Tube hinsichtlich der Zugkraft in N je nach Ausdehnung verstehen sich mit einer Toleranz von +/- 20%

Dehnung Trainingsband	Kraft (N)
185 cm	ca. 20 N
240 cm	ca. 40 N
270 cm	ca. 50 N
300 cm	ca. 60 N
382 cm	ca. 100 N

Beachten Sie die maximale Strecklänge von 382 cm (Strecklänge ist begrenzt, Überdehnung vermeiden)!



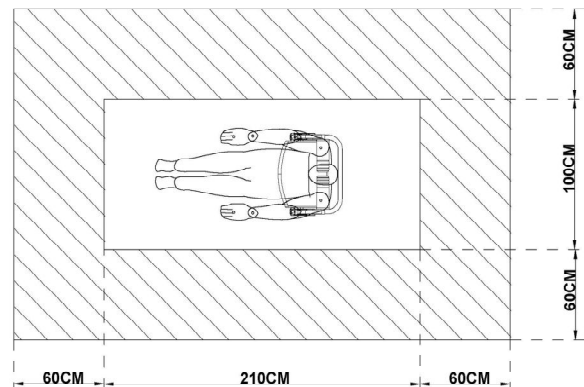
3 ACHTUNG: WICHTIGE SICHERHEITSHINFORMATIONEN


- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!

- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie den Artikel benutzen.



- Eine sichere Verwendung des Artikels kann nur erreicht werden, wenn er richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Artikels über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte in der Länge mindestens 210 cm und in der Breite mindestens 100 cm betragen (vgl. nachfolgende Illustration).
- Bitte beachten Sie, dass der Freibereich (dieser schließt den Bereich für die Notfall-Demontage ein) in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein muss. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.




- g) Achten Sie besonders auf die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichneten möglichen Quetsch- und Scherstellen. 
- h) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an Ihrem Trainingsgerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- i) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- j) Das Gerät ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.
- k) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Bein-, Oberkörper-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.
- l) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- m) Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile und kontrollieren Sie diese regelmäßig.
- n) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtbelastung von 100 kg ausgelegt.

4 AUFBAUANLEITUNG

Das Gerät ist bereits komplett montiert und muss für den Gebrauch nur noch aufgeklappt werden. Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit des Artikels. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den am Ende angegebenen Kontaktdaten.

Nehmen Sie das zusammengeklappte Fitnessgerät aus der Verpackung (Abbildung A). Sie können den Artikel mit dieser Höhe beispielsweise als Stepbank nutzen.

Wenn Sie den Artikel höher stellen möchten, klappen Sie die beiden seitlichen Standbeine wie in Abbildung B gezeigt komplett aus. 

Achtung! Achten Sie darauf, dass zwischen den roten Standbeinen und dem grauen Korpus kein Zwischenraum verbleibt (siehe Abbildung C). Testen Sie die

Stabilität, bevor Sie sich mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf das Stepboard legen oder setzen.

Wenn Sie die Standbeine wieder einklappen möchten, gehen Sie einfach wie in Abbildung D gezeigt umgekehrt vor.

Das Trainingsband bzw. die Tube können Sie für die Benutzung einfach in eine der verschiedenen seitlichen Halterungen einhängen (Abbildung E). Achten Sie darauf, dass Sie das Seil auf beiden Seiten durch die gleiche Halterung führen.

Darüber hinaus können Sie die Stepbank durch Aufklappen der Liegefläche in eine Schrägbank verwandeln. Heben Sie die Liegefläche dazu hoch, klappen den Ständer aus und arretieren diesen dann entsprechend in der gewünschten Position (siehe Abbildungen F). Prüfen Sie den stabilen Stand, bevor Sie das Produkt benutzen. Gehen Sie für das erneute Zusammenklappen umgekehrt vor. Heben Sie die Liegefläche an, klappen Sie den Ständer ein und senken Sie die Liegefläche dann komplett ab.

5 NUTZUNGSANLEITUNG

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan – denn Krafttraining stärkt die Muskulatur. Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht – die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

5.1 Allgemeine Hinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

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

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit

ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) oder auch eines Kraft- oder Muskeltrainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordrehen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie ihr Training mit etwa 7 – 8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis 11 – 12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise etwa 3 – 4 Mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainings-

einheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden.

Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

5.2 Übungshinweise

(I) Liegestütze

Stellen Sie das Stepboard mit einem aufgestellten und einem eingeklappten Standfuß auf.

Stützen Sie sich mit beiden Händen wie abgebildet auf den erhöhten Ecken des Stepboards ab. Halten Sie die Körperspannung und beugen Sie nun die Arme. Strecken Sie die Arme danach wieder.

(II) Butterfly

Stellen Sie das Stepboard mit einem aufgestellten und einem eingeklappten Standfuß auf.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Stepbank und stellen Sie die Füße auf der abgesenkten Seite vor dem Körper mit gebeugten Knien für mehr Stabilität auf den Boden. Nehmen Sie in jede Hand den Griff eines Trainingsbands. Strecken Sie nun die Arme nach oben aus. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(III) Schulterziehen

Stellen Sie das Stepboard mit einem aufgestellten und einem eingeklappten Standfuß auf.

Stellen Sie sich mit beiden Füßen nebeneinander auf die abgesenkte Seite der Stepbank. Nehmen Sie in jede Hand den Griff eines Trainingsbands. Beugen Sie nun die Arme und ziehen Sie die Hände nach oben. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(IV) Step

Stellen Sie das Stepboard je nach Schwierigkeitsgrad entweder mit komplett aufgestellten oder mit komplett eingeklappten Standfüßen auf.

Steigen Sie abwechselnd mit den Füßen auf den Step, strecken Sie das Bein und steigen Sie wieder hinunter.

Wechseln Sie die Seiten. Zusätzlich können Sie mit den Armen eine Gegenbewegung machen.

(V) Hantelziehen

Stellen Sie das Stepboard mit komplett aufgestellten Standfüßen auf.

Knien Sie sich mit einem Bein auf den Step und stützen Sie sich mit dem anderen Fuß auf dem Boden sowie mit einer Hand auf dem Step ab. Nehmen Sie mit der freien Hand eine Kurzhantel. Beugen Sie nun den Arm und ziehen Sie die Hand nach oben. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seiten.

(VI) Butterfly oben

Stellen Sie das Stepboard mit komplett aufgestellten Standfüßen auf. Klappen Sie die Lehne der Stepbank auf und arretieren Sie diese.

Setzen Sie sich auf die Stepbank und lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Stellen Sie die Füße vor dem Körper mit gebeugten Knien für mehr Stabilität auf den Boden. Nehmen Sie in jede Hand etwa auf Schulterhöhe den Griff eines Trainingsbands. Strecken Sie nun die Arme nach oben aus. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(VII) Bizeps

Stellen Sie das Stepboard mit komplett aufgestellten Standfüßen auf. Klappen Sie die Lehne der Stepbank auf und arretieren Sie diese.

Setzen Sie sich auf die Stepbank und lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Stellen Sie die Füße vor dem Körper mit gebeugten Knien für mehr Stabilität auf den Boden. Nehmen Sie in jede Hand etwa auf Hüfthöhe den Griff eines Trainingsbands. Beugen Sie nun die Arme und führen die Hände nach oben. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen während der gesamten Bewegung stabil an den Körperseiten bleiben. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(VIII) Dips

Stellen Sie das Stepboard mit komplett aufgestellten Standfüßen auf.

Setzen Sie sich senkrecht vor die Stepbank. Legen Sie nun beide Hände mit nach innen zeigenden Daumen auf die Stepbank und strecken Sie die Arme, um so Ihren Körper in die Luft zu heben. Beugen Sie die Arme wieder und senken Sie den Körper ab. Heben Sie ihn nun wieder an.

(IX) Sit-Ups

Stellen Sie das Stepboard mit einem aufgestellten und einem eingeklappten Standfuß auf.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Stepbank und stellen Sie die Füße auf der abgesenkten Seite vor dem Körper mit gebeugten Knien für mehr Stabilität auf den Boden. Nehmen Sie nun Ihre Arme seitlich neben den Kopf oder vor die Brust und heben Sie den Oberkörper in Richtung Knie an. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(X) Rücken

Stellen Sie das Stepboard mit einem aufgestellten und einem eingeklappten Standfuß auf.

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Stepbank. Strecken Sie nun den Körper und heben Sie die Beine an. Nehmen Sie nun Ihre Arme seitlich neben oder vor den Kopf und heben Sie den Oberkörper ebenfalls an. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

6 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben:

1. Falten Sie das Gerät zusammen und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört.
2. Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Fitnessgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, alle Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1:2013 Punkt 5.15 insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile wie beispielsweise das Trainingsband oder die Klappgelenke der Standbeine.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Core Trimmers kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder ver-

wertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen.

7 GARANTIE

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Das Gerät wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für

eine sachgemäße Benutzung des Produkts sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, dem Titelblatt ihrer Anleitung (unten links) oder der Nummer auf der Verpackung.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.
- Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

8 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Tel: ++800 52776787 (für nicht aus Deutschland stammende Anrufe, kostenfrei)

01805 – 00 33 25 (für Anrufe aus Deutschland, Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)

Sitz : I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,
D-51427 Berg. Gladbach
Deutschland

9 (GB) INSTRUCTION MANUAL

Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following assembly instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Your new equipment weighs about 9.8 kg without packaging. The equipment is about (L) 121 x (W) 34 x (H) 35.5 cm when set up; folded it is about (L) 109 x (W) 34 x (H) 20.5 cm.

The extension of the training tube is indicated with a tolerance of +/- 20%.

Lengthening training tube	Strength (N)
185 cm	ca. 20 N
240 cm	ca. 40 N
270 cm	ca. 50 N
300 cm	ca. 60 N
382 cm	ca. 100 N

Do not stretch the band over a length of 382 cm!

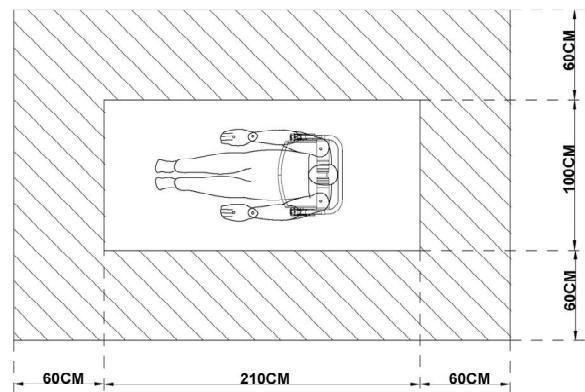


10 IMPORTANT SAFETY INFORMATION

- Please carefully read this manual and keep it for future use!
- Read and follow the instructions before using the product. Safe use of the device can only be reached when it is properly used. It is your responsibility to ensure that all users of this device are informed regarding the warnings and precautionary measures.
- Check possible health risks with your doctor before starting any exercise program. The advice of your physician regarding your heart rate, your blood pressure or your cholesterol levels needs to be followed.
- Observe your body's signals. Incorrect or excessive exercise can pose a risk to your health. If at any time during the workout you feel pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness, stop your workout immediately and consult your doctor.



- Keep children and pets away from the product. This item is intended for use only by adults.
- Use the device on a stable, level and horizontal surface with a protective cover for your floor or carpet. The safety distance to other objects and/or walls should be at least 2.1 m in length and 1 m in width. Compensate for uneven floors. Please note that in addition to the exercise area you must keep a safety area of 60 cm into every direction free of any other objects. In case two or more multipurpose fitness items are set up next to each other, they can share one safety area. Please compare for the following drawing to illustrate the exercise and safety area.



- Check that all the screws and nuts are properly tightened every time before using it. The safety of the equipment can only be maintained if it is checked regularly. Pay attention to potential shearing points marked with the symbol shown on the right.
- The item should be checked every time for example for cracks before use. The safety of the device can only be maintained if it is checked on a regular basis.
- Always wear appropriate clothing during training. Wear appropriate footwear with non-slip soles.
- Use the equipment only as directed. If you find a defective part when you assemble or test the equipment or if you hear strange noises when using it, stop using it until the problem is eliminated.
- Keep a sufficiently large distance from other people and / or objects. Be careful when using the product to not hurt yourself or others.
- The equipment is particularly suitable for training the legs, upper body, arm and torso muscles and to improve overall endurance and burn fat.
- The equipment has been tested, Standard EN ISO 20957-1, Class H. It is intended for domestic use only. The equipment is designed to carry a maximum user weight of 100 kg.
- The device is not suitable for therapeutic use.

11 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

The unit comes completely assembled and only needs to be opened for use. Check that your new equipment is complete with no parts missing before using it for the first time. Make sure that you have emptied the box completely. If, despite our quality controls, a part or two are missing, please contact our service centre using the contact details at the end.

Remove the step board from its packaging. The side legs are folded in (Figure A). At this height, you can use it as a step bench, for example.

If you want to set it higher, unfold the two side legs all the way as shown in Figure B.



Caution! Make sure that there is no gap between the red side legs and the grey body (see Figure C). Test the stability before you place your whole body weight on the step board.

Follow the step shown in Figure D to fold the side legs back in again.

The stretch tube may easily be inserted into one of the side brackets (Figure E). Make sure that you hook the stretch tube into the same bracket on both sides.

In addition, you can turn the step bench into an incline bench by unfolding the reclining area. Lift the reclining area, fold out the stand, and then lock it in the desired position (see figures F). Check the stability before using the product. Follow the steps in reversed order to fold the reclining area down again. Lift the reclining area, fold the stand in and then lower the reclining area all the way.

12 TRAINING NOTES

With your interest in strength training you have taken an important step towards mobility and health - because strength training strengthens the muscles. Strength training not only prevents the loss of muscle mass and strength, but improves on this even. The mobility of the joints is increased - reducing the risk of injury.

Your blood pressure, your cholesterol, your blood sugar, your motivation and even your mood can be greatly improved by a little sport. You can change your character in moderation. In conjunction with proper

diet will reduce your body fat and improve your silhouette.

12.1 General Training Notes

Each exercise should consist of the following three parts:

1. Warm Up
2. Cardio or weight exercise
3. Cool Down & stretching

Warm Up

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

The Training

The start of endurance (often also called cardiovascular or cardio training because of the positive effects on the cardiovascular system) or a force or muscle training is the first step in the fight against civilization infectious diseases and physical symptoms, especially with advancing age.

Cool Down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should take place after a unit. A Cool Down starts the relaxation phase; the operating temperature of the body will come back down and shows the transition of stress relaxation.

The cool-down should last at least 10 minutes (as the Warm Up) and is controlled slowly dropping down to the lowest level. The pulse rate should drop as low as possible.

Stretching

As already mentioned, you can stretch before/during the warm-up your muscles easily. After the training you should definitely stretch your muscles. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more strenuous the training has been, the more important is the stretching afterwards.

Particularly important is the stretching for the exercised muscle groups. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle.

Start your training with about 7 - 8 reps per exercise set. Increase the number of repetitions according to your individual preferences slowly to 11 - 12 reps per set. If you notice that your muscles are tired, reduce the scope of your training. Ideally train 3 - 4 times a week. However, be sure that between individual exercises one day of rest is inserted so that the muscles and the body are able to recover sufficiently.

Also, perform all exercises with a stable body centre. The spine (particularly the lumbar spine) must be kept straight, so that the individual vertebrae are held in the biomechanically correct position, e.g. to protect the disc against faulty loads.

Do not train with momentum and / or jerkily. Perform all exercises in a smooth and controlled manner. Note that in case of improper or excessive training negative effects on your health are possible.

12.2 Exercise instructions

(I) Push-ups

Support yourself with both hands as shown on the corners of the step board. Keep your body straight and stiff and bend your arms now. Then straighten your arms again.

(II) Butterfly

Lie with your back on the step bench and place your feet in front of your body on the floor with bent knees for more stability. Take one handle of the stretch tube in each hand. Now stretch your arms upwards. Hold this position briefly and then return to the initial position.

(III) Lateral raises

Place both feet side by side on the step bench. Take one handle of the stretch tube in each hand. Now bend your arms and pull your hands up. Hold this position briefly and then return to the initial position.

(IV) Step

Step up on the step bench while alternating your feet, stretch your leg and step down again. Change sides. In addition, you can make a counter-movement with your arms.

(V) Dumbbell row

Kneel with one leg on the step and support yourself with the other foot on the floor as well as with one hand on the step. Pick up a dumbbell with your free hand. Bend your arm and pull your hand up. Hold this position briefly and then return to the initial position. Change sides.

(VI) Butterfly above

Fold the backrest of the step bench up and lock it. Sit on the step bench and lean back against it with your back. Place your feet in front of your body on the floor with bent knees for more stability. Take one handle of the stretch tube in each hand at about shoulder height. Now stretch your arms upwards. Hold this position briefly and then return to the initial position.

(VII) Biceps

Fold the backrest of the step bench up and lock it. Sit on the step bench and lean back against it with your back. Place your feet in front of your body on the floor with bent knees for more stability. Take one handle of the stretch tube in each hand at about waist height. Now bend your arms and lift your hands upwards. Make sure that the elbows remain stable against the sides of your body throughout the movement. Hold this position briefly and then return to the initial position.

(VIII) Dips

Sit upright in front of the step bench. With your thumbs pointing inwards, place both hands on the step bench and stretch your arms to lift your body into the air. Bend your arms back and lower your body. Now lift it again.

(IX) Sit-ups

Lie with your back on the step bench and place your feet in front of your body on the floor with bent knees for more stability. Now hold your arms to the side of your head or chest and lift your upper body towards your knees. Hold this position briefly and then return to the initial position.

(X) Back

Lie on your stomach on the step bench. Stretch your body and lift your legs. Now hold your arms to the side or in front of your head, and lift the upper body as well. Hold this position briefly and then return to the initial position.

13 MAINTENANCE AND CARE

After training, treat your new equipment as follows so that you can enjoy it for a long time:

1. Fold up the equipment and store it, as far as possible, where it is not in anyone's way.
2. Wipe the equipment and the handles with a dry cloth. Do this to clean the components and preventing sweat from drying on the equipment.

Under normal conditions and use, your fitness equipment is maintenance-free. Nevertheless, the user is responsible to regularly check that all parts fit tightly and that wear is not impairing the performance of the equipment. In accordance with EN ISO 20957-1: 2013 Point 5.15, pay particular attention to the condition of particularly stressed parts such as, for example, the stretch tubes or the folding joints of the side legs.

Do not use aggressive cleaning agents on the equipment, but remove any dirt and dust with a soft or slightly damp cloth.

Any modification to the original parts, materials or the construction of the multipurpose fitness equipment can significantly reduce its performance. The same applies in the case of severe soiling, misuse or incorrect application.

This product is delivered in packaging to prevent transport damage. The packaging materials are produced from recyclable raw materials. Please sort these materials and dispose of appropriately. If you wish to dispose of the product itself, do so in accordance with valid regulations.

14 WARRANTY

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt. The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

15 SERVICE

Name: ISM Service Center
E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE
Tel: ++800 52776787 (free of charge)
Corporate Address:
I.S.M. GmbH, Rathenaustr. 4,
D-51427 Berg. Gladbach, Germany

16 (FR/BE) MANUEL D'UTILISATION

Sincères félicitations ! Avec cet achat, vous avez porté votre choix sur un produit de haute qualité. Familiarisez-vous avec le produit avant de procéder à la première mise en service. À cet effet, lisez attentivement la notice de montage suivante ainsi que les consignes de sécurité. Utilisez le produit uniquement de la manière décrite et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement ce mode d'emploi. En cas de transmission du produit à des tiers, veuillez leur remettre également tous les documents.

Veuillez noter que vous avez acheté un appareil conçu pour un usage domestique normal. Cet appareil n'est pas destiné à un usage professionnel

Afin que ce produit vous apporte encore longtemps beaucoup de plaisir, veuillez respecter les instructions d'utilisation et les consignes d'entretien suivantes.

Votre nouvel appareil pèse env. 9,8 kg hors emballage. Monté, il mesure (Lxlxh) 121 x 34 x 35,5 cm, replié 109 x 34 x 20,5 cm.

L'extension de la bande de formation est indiquée avec une tolérance de +/- 20%.

L'extension	Force (N)
185 cm	ca. 20 N
240 cm	ca. 40 N
270 cm	ca. 50 N
300 cm	ca. 60 N
382 cm	ca. 100 N

Ne pas étirer la bande de formation sur une longueur de 382 cm!

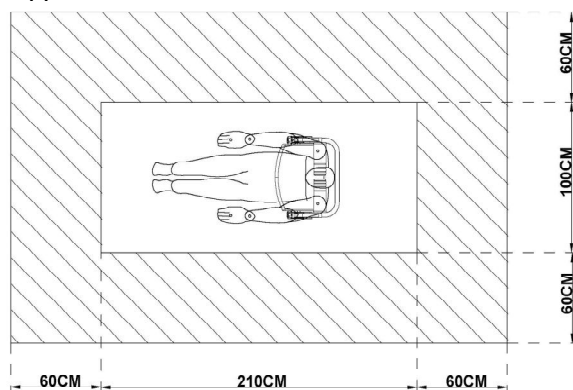



17 INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SECURITE

- Veuillez respecter ce manuel d'utilisation et le conserver !
- Lisez et respectez le mode d'emploi et toutes les autres informations avant d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que s'il a été monté correctement et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité que tous les utilisateurs de l'appareil soient bien informés sur les mises en garde et règles de prudence.



- Avant de commencer un quelconque programme d'entraînement, consultez impérativement un médecin pour détecter et prévenir les risques éventuels pour la santé. Les conseils de votre médecin sont déterminants en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut compromettre votre santé. Si à un moment quelconque de votre entraînement, vous ressentez des douleurs, une oppression dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des difficultés respiratoires extrêmes, des vertiges ou des engourdissements, interrompez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement par des adultes.
- Utilisez l'appareil sur une surface solide, plate et horizontale avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Une distance de sécurité de 2 m minimum doit toujours être respectée tout autour de l'appareil.



- Vérifiez avant utilisation, que les vis et les écrous sont bien serrés. La sécurité de l'appareil ne peut être assurée que si ce contrôle est effectué régulièrement. 
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements larges susceptibles de rester accrochés à votre appareil d'entraînement. Portez des chaussures appropriées avec des semelles antidérapantes
- Pendant l'utilisation, tenez-vous à une distance suffisante des autres personnes et/ou objets. Veillez lors de l'utilisation à ne pas vous blesser vous-mêmes ou à ne pas blesser d'autres personnes.
- N'utilisez l'appareil que de la façon indiquée. Si vous trouvez au montage ou pendant un contrôle une pièce défectueuse ou si vous entendez un

- bruit inhabituel pendant son utilisation, ne vous en servez plus jusqu'à ce que le problème soit réglé.
- k) L'appareil ne convient pas pour un usage thérapeutique.
 - l) L'appareil est particulièrement adapté à l'entraînement des muscles des jambes, du torse, des bras et de la ceinture abdominale tout en favorisant l'endurance et la combustion des graisses.
 - m) La norme EN ISO 20957-1:2013 section 5.15 s'applique en particulier à l'état des pièces particulièrement sollicitées.
 - n) L'appareil a été contrôlé selon les exigences de la norme EN ISO 20957-1 :2013, Classe H. Il n'est destiné qu'à l'usage domestique. L'appareil n'est pas conçu pour des personnes pesant plus de 100 kg.

18 NOTICE DE MONTAGE

L'appareil étant livré déjà complètement monté, il suffit de le déplier pour s'en servir. Veuillez contrôler l'intégrité et l'exhaustivité de l'appareil et de ses pièces avant de l'utiliser pour la première fois. Vérifiez que le carton de livraison est vide. Si, malgré les contrôles de qualité effectués, certaines pièces venaient à manquer, veuillez contacter notre Service Client aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Sortez l'appareil de fitness replié de l'emballage (illustration A). Vous pouvez utiliser l'article avec cette hauteur, par exemple comme step/banc.

Si vous souhaitez régler l'article sur une plus grande hauteur, déployez complètement les deux pieds d'appui latéraux comme indiqué sur l'illustration B.



Attention ! Veuillez à ce qu'il ne reste pas d'espace entre les pieds d'appui rouges et le corps principal gris (voir illustration C). Testez la stabilité avant de vous coucher ou de vous asseoir sur le step/banc avec tout le poids de votre corps.

Si vous voulez replier à nouveau les pieds, procédez tout simplement de manière inverse comme indiqué sur l'illustration D.

Pour utiliser l'élastique d'entraînement, vous pouvez l'accrocher simplement dans l'un des différents supports de fixation latéraux (illustration E). Veuillez à accrocher l'élastique des deux côtés dans le même support de fixation.

En outre, vous pouvez transformer le step en un banc oblique en dépliant la surface d'appui. Soulevez la surface d'appui, déployez le pied et bloquez-le ensuite dans la position souhaitée (voir illustration F). Vérifiez la stabilité avant d'utiliser le produit. Effectuez la procédure inverse pour replier à nouveau. Levez la surface d'appui, rabattez le pied et abaissez ensuite complètement la surface d'appui.

19 INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Votre intérêt pour l'entraînement de la force vous fait franchir une étape importante vers une plus grande mobilité et une bonne santé, car l'entraînement fortifie vos muscles. L'entraînement de la force ne vous évite pas seulement une perte de masse musculaire et de la force, mais vous permet au contraire de les améliorer. La mobilité des articulations est augmentée – le risque de blessures est réduit.

Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre taux de sucre dans le sang, votre motivation et même votre humeur peuvent être énormément améliorés en pratiquant un peu de sport. Vous pouvez changer votre ligne de manière modérée. En accompagnement d'une alimentation adaptée, vous réduirez votre taux de graisse corporelle et vous améliorerez votre silhouette.

19.1 Instructions d'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit se composer des trois parties suivantes :

1. Échauffement (« Warm Up »)
2. Entraînement de l'endurance/cardiotraining et/ou entraînement de la force
3. Cool Down & post-étirement

L'échauffement (« Warm Up »)

Votre entraînement doit toujours commencer par un échauffement. Plus l'unité d'entraînement qui va suivre sera fatigante, plus l'échauffement est important.

Un échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve de lésions des ligaments, des tendons et des articulations. Il aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devriez assouplir un peu vos articulations avant de commencer l'entraînement.

L'entraînement

Le début d'un entraînement d'endurance (appelé aussi fréquemment entraînement cardio-vasculaire ou cardio- en raison des effets positifs sur le système cardio-

vasculaire) ou encore un entraînement de la force ou un entraînement musculaire est le premier pas dans la lutte contre les maladies de civilisation et les troubles physiques en particulier à un âge avancé.

Le Cool Down

De même que vous devez faire un échauffement avant chaque entraînement, il est également recommandé de terminer l'unité par un Cool Down. Un Cool Down introduit la phase de détente, fait baisser la température du corps et constitue une transition entre l'effort et la détente.

Le Cool Down devrait durer au moins 10 minutes comme l'échauffement et être amené lentement jusqu'au niveau le plus bas. La fréquence cardiaque doit baisser le plus possible.

Vous éviterez ainsi les courbatures, car les déchets métaboliques éventuellement produits peuvent être mieux évacués.

Le post-étirement

Comme déjà évoqué, vous pouvez légèrement pré-étirer vos muscles pendant l'échauffement. Après l'entraînement, vous devriez impérativement post-étirer vos muscles. Le post-étirement redonne aux muscles leur longueur de départ et évite les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été intense, plus le post-étirement est important.

Le post-étirement est particulièrement important pour les principaux groupes musculaires sollicités au cours de l'entraînement. L'étirement doit être ressenti, mais ne doit pas être douloureux. La durée de l'étirement est d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

19.2 Consignes générales d'exercice

Commencez votre entraînement en répétant environ 7 ou 8 fois chaque série d'exercices. Augmenter lentement le nombre des répétitions à votre gré jusqu'à environ 11 ou 12 répétitions par série. Si vous sentez que vos muscles fatiguent, réduisez votre volume d'entraînement.

L'idéal est de vous entraîner 3 à 4 fois par semaine. Veillez toutefois à aménager un jour de repos entre les différentes unités d'entraînement afin de permettre à la musculature et au corps de récupérer suffisamment.

Veillez en outre à exécuter tous les exercices à partir d'un point central stable du buste. La colonne vertébrale (en particulier la colonne lombaire) doit être tenue droite afin que les vertèbres soient maintenues

dans une position correcte du point de vue biomécanique, pour protéger par ex. les disques intervertébraux de sollicitations néfastes.

Ne vous entraînez pas avec de l'élan et/ou par à-coups, mais exécutez tous les exercices de manière régulière et contrôlée. Notez qu'un entraînement inadapté ou excessif peut avoir des effets nocifs sur la santé.

19.3 Exercices

(I) Pompes

Prenez appui avec les deux mains sur les coins du step/banc comme indiqué sur l'illustration. Maintenez la tension du corps et fléchissez les bras. Tendez ensuite à nouveau les bras.

(II) Butterfly

Couchez-vous avec le dos sur le step/banc et placez les pieds devant le corps avec les genoux fléchis pour une meilleure stabilité au sol. Saisissez dans chaque main la poignée d'un élastique d'entraînement. Tendez maintenant les bras vers le haut. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

(III) Étirement des épaules

Posez les pieds l'un à côté de l'autre sur le step/banc. Saisissez dans chaque main la poignée d'un élastique d'entraînement. Fléchissez maintenant les bras et tirez les mains vers le haut. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

(IV) Step

Montez sur le step en alternant les pieds, tendez la jambe et redescendez. Changez de côté. Vous pouvez en outre effectuer un contre-mouvement avec les bras.

(V) Tirage au haltère

Agenouillez-vous sur une jambe sur le step et prenez appui avec l'autre pied sur le sol ainsi qu'avec une main sur le step. Prenez un haltère court avec la main libre. Fléchissez maintenant les bras et tirez la main vers le haut. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ. Changez de côté.

(VI) Butterfly en haut

Dépliez le dossier du step/banc et bloquez-le. Assseyez-vous sur le step/banc et appuyez votre dos contre le dossier. Placez les pieds devant le corps avec les genoux fléchis pour une meilleure stabilité sur le sol. Saisissez dans chaque main la poignée d'un élastique d'entraînement. Tendez maintenant les bras vers le haut. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

(VII) Biceps

Dépliez le dossier du step/banc et bloquez-le. Asseyez-vous sur le step/banc et appuyez votre dos contre le dossier. Placez les pieds devant le corps avec les genoux fléchis pour une meilleure stabilité sur le sol. Environ à hauteur des hanches, saisissez dans chaque main la poignée d'un élastique d'entraînement. Fléchissez maintenant les bras et montez les mains vers le haut. Veillez à ce que les coudes restent collés aux côtés du corps pendant tout le mouvement. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

(VIII) Dips

Asseyez-vous à la verticale devant le step/banc. Posez maintenant les deux mains sur le step/banc avec les pouces tournés vers l'intérieur et tendez les bras pour soulever ainsi votre corps. Fléchissez à nouveau les bras et abaissez le corps. Puis soulevez-le à nouveau.

(IX) Sit-Ups

Couchez-vous avec le dos sur le step/banc et placez les pieds devant le corps avec les genoux fléchis pour une meilleure stabilité sur le sol. Mettez ensuite vos bras de chaque côté de la tête ou devant la poitrine et soulevez le haut du corps en direction des genoux. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

(X) Dos

Allongez-vous sur le ventre sur le step/banc. Étirez ensuite le corps et levez les jambes. Placez vos bras latéralement à côté de la tête ou devant la tête et soulevez aussi le haut du corps. Gardez brièvement cette position et revenez à la position de départ.

20 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Prenez soin de votre appareil après chaque entraînement, vous en profiterez ainsi longtemps :

1. Repliez l'appareil et rangez-le de façon à ce qu'il ne gêne personne.
2. Nettoyez l'appareil et ses poignées avec un chiffon sec. Cela empêchera la sueur séchée de salir les composants.

Dans des conditions et une utilisation normales, votre appareil de fitness ne nécessite pas de maintenance. Cependant, il incombe à l'utilisateur de contrôler régulièrement toutes les pièces pour vérifier leur fixation et l'usure éventuelle pouvant diminuer les performances. Conformément à la norme EN ISO 20957-1:2013

Point 5.15, surveillez en particulier l'état des pièces soumises à des sollicitations particulières comme par exemple les élastiques d'entraînement ou les articulations de repliement des pieds.

N'utilisez pas de détergent agressif. Retirez salissures et poussière avec un chiffon doux éventuellement légèrement humide.

Une modification des pièces d'origine, des matériaux ou de la construction de l'appareil de fitness multifonctionnel pourra réduire ses performances de façon significative. Il en sera de même s'il est très sale ou mal utilisé.

Ce produit est livré dans un emballage destiné à le protéger des dommages pendant le transport. Les matériaux d'emballage sont fabriqués à partir de matières premières recyclables. Veuillez éliminer ces matériaux en respectant les consignes de tri. Si vous souhaitez vous séparer de ce produit, éliminez-le en respectant les directives en vigueur.

21 GARANTIE

Chère cliente, cher client,

Vous recevez sur cet appareil une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat. En cas de défauts de ce produit, vous disposez de droits légaux à l'encontre du vendeur du produit. Ces droits légaux ne sont pas limités par notre garantie présentée ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie prend effet à la date d'achat. Veuillez conserver soigneusement l'original du ticket de caisse. Ce document est requis en tant que preuve de l'achat.

Si un défaut de fabrication ou de matériau survient dans un délai de deux ans à compter de la date d'achat de ce produit, celui-ci sera réparé ou remplacé - à notre choix - gratuitement par nos soins. Cette prestation de garantie présuppose que l'appareil défectueux et le justificatif d'achat (ticket de caisse) soit présenté dans le délai imparti et que soit brièvement décrit par écrit la nature du défaut et la date à laquelle il est survenu.

Si le défaut est couvert par notre garantie, vous recevrez en retour le produit réparé ou un produit neuf. La réparation ou le remplacement du produit ne donne pas lieu à une nouvelle période de garantie.

Étendue de la garantie

L'appareil a été produit avec soin conformément à des directives qualité strictes et a été consciencieusement vérifié avant la livraison.

La garantie est applicable en cas de vice de matériau ou de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces du produit qui sont soumises à une usure normale et peuvent être de ce fait considérées comme pièces d'usure.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé, n'a pas été utilisé de manière correcte ou n'a pas été entretenu. Pour utiliser le produit de manière conforme, il est nécessaire de respecter strictement toutes les consignes figurant dans le mode d'emploi. Il convient d'éviter impérativement les utilisations et managements que le mode d'emploi déconseille ou qui font l'objet d'avertissements.

Processus en cas d'intervention de la garantie

Aux fins de garantir un traitement rapide de votre demande, veuillez suivre les indications suivantes :

- Pour toutes les demandes, veuillez fournir le ticket de caisse et le numéro d'article à titre de preuve d'achat.
- Vous trouverez le numéro de l'article sur la page de garde de votre mode d'emploi (en bas à gauche) ou le numéro sur l'emballage.
- Si des défauts de fonctionnement ou autres vices devaient se manifester, veuillez d'abord contacter le département SAV mentionné ci-après par téléphone ou par e-mail.
- Vous pouvez renvoyer sans frais de port pour vous un produit considéré comme défectueux en joignant la preuve d'achat (ticket de caisse) et en indiquant en quoi consiste le défaut et la date à laquelle il est apparu à l'adresse du service après-vente qui vous a été communiquée.
- Vous pouvez télécharger ces manuels et beaucoup d'autres ainsi que des vidéos de produit et logiciels sur www.lidl-service.com

22 SERVICE

Nom: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Téléphone : ++800 52776787 (gratuitement)

Siège : I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach

Allemagne

23 (NL/BE) GEBRUIKSAANWIJZING

Hartelijk gelukgewenst!

Met uw aankoop koos u voor een hoogwaardig product dat 100% uit latex bestaat. Maak u vertrouwd met het product voordat u het gebruikt. Lees hiervoor aandachtig de volgende handleiding. Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven en voor de aangegeven doeleinden. Bewaar deze handleiding goed. Overhandig alle documenten als u het product eventueel verder verkoopt.

Dit artikel is door erkende onderzoeks- en testinstituten gecontroleerd en gekeurd op o.a. de bepalingen volgens EN ISO 20957. Let er a.u.b. op dat u een toestel voor normaal thuisgebruik aangeschaft hebt. Dit toestel is niet geschikt voor industrieel gebruik.

Uw nieuwe toestel weegt zonder verpakking ongeveer 9,8 kg. De afmetingen in geïnstalleerde toestand zijn ongeveer (l) 121 x (b) 34 x (h) 35,5 cm, ingeklapt is uw toestel ongeveer (l) 109 x (b) 34 x (h) 15,5 cm groot.

Alle van de volgende informatie voor de meegeleverde training tape zijn met een tolerantie van +/- 20%

Rek training band	kracht (N)
185 cm	ca. 20 N
240 cm	ca. 40 N
270 cm	ca. 50 N
300 cm	ca. 60 N
382 cm	ca. 100 N

Let op de maximumrek lengte van 382 cm (gestrekte lengte beperkt, vermijd overstrekken)!



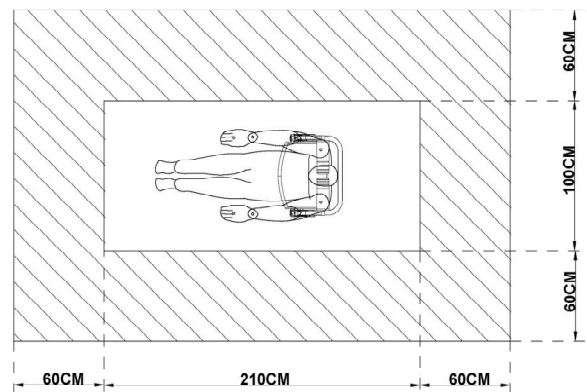
24 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Hou a.u.b. rekening met deze handleiding en bewaar haar!
- Lees en leef deze handleiding en alle andere informatie na voordat u het artikel in gebruik neemt. Het artikel is slechts veilig als het juist in elkaar gezet en juist gebruikt wordt. Het is uw verantwoordelijkheid dat alle gebruikers van het artikel over de waarschuwingsaanwijzingen en voorzichtigheidsaanwijzingen geïnformeerd zijn.
- Zoek steeds uw huisarts op om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te voorkomen vooraleer u met een trainingsprogramma begint. De raad van uw arts is doorslaggevend met



betrekking tot uw polsslag, uw bloeddruk en cholesterolspiegel.

- Let op uw lichaamssignalen. Oncorrect of overmatig trainen kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u tijdens de training pijn, beklemming in de borstkas, een onregelmatige hartslag, extreme ademnood, duizeligheid of bevangenheid merkt, onderbreek dan meteen uw training en zoek uw huisarts op.
- Houd kinderen en dieren ver van het toestel. Dit toestel is gemaakt voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik het toestel op een vaste, vlakke bodem met een beschermende bedekking voor uw vloer of tapijt. De veiligheidsafstand errond moet minstens 2 m zijn.



- Voor gebruik moet elke keer worden gecontroleerd of alle schroeven en moeren goed zijn vastgedraaid. De veiligheid van het toestel kan slechts behouden blijven als het regelmatig gecontroleerd wordt.
- Draag tijdens de training steeds passende kleding. Vermijd wijde kleding, die aan uw trainingstoestel kan blijven hangen. Draag passende schoenen met zolen die niet glijden.
- Houd tijdens het gebruik van het toestel voldoende afstand t.o.v. andere personen en/of voorwerpen. Let er bij het gebruik op dat u zichzelf of een ander niet verwondt.
- Gebruik het toestel alleen zoals aangegeven. Als u tijdens de montage of de controle een defect onderdeel vindt of als u vreemde geluiden hoort tijdens het gebruik van het toestel, gebruik het dan niet langer totdat het probleem is opgelost.
- Het toestel is niet voor therapeutisch gebruik geschikt.
- Het toestel is met name geschikt voor het trainen van de spieren in benen, bovenlichaam, armen en romp en ter verbetering van de algehele conditie en de vetverbranding.

- m) Let conform EN ISO 20957-1:2013 par. 5.15 in het bijzonder op de toestand van zwaar belaste onderdelen.
- n) Het toestel is getest volgens de norm EN ISO 20957-1, klasse H. Het is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is ontworpen voor een maximaal gewicht van de gebruiker van 100 kg.
- o) Bel bij problemen onze klantendienst op het nummer ++800 5277678 (kosteloos).

25 MONTAGEHANDLEIDING

Het toestel is reeds volledig gemonteerd en dient voor gebruik alleen nog te worden opengeklapt. Controleer voor het eerste gebruik van uw nieuwe toestel of het volledig is en ongeschonden. Haal hiervoor alles uit de doos. Mochten er ondanks onze kwaliteitscontroles onderdelen ontbreken, neem dan contact op met ons service center via de onderstaande contactgegevens.

Neem het samengevouwen fitnessstoestel uit de verpakking (afbeelding A). U kunt het artikel met deze hoogte bijvoorbeeld als stepbank gebruiken.

Indien u het artikel hoger wilt zetten, klap dan de beide standbenen aan de zijkant volledig uit, zoals getoond op afbeelding B.



Opgelet! Let erop dat tussen de rode standbenen en de grijze romp geen tussenruimte blijft (zie afbeelding C). Test de stabiliteit voordat u met uw hele lichaamsgewicht op het stepboard gaat zitten of liggen.

Indien u de standbenen weer wilt inklappen, ga dan eenvoudig omgekeerd te werk als in afbeelding D getoond.

De trainingsbanden kunt u voor gebruik eenvoudig in een van de houders aan de zijkant hangen (afbeelding E). Let erop dat de touwen aan beide zijden in dezelfde houder hangen.

Daarenboven kunt u de stepbank door openklappen van het ligvlak veranderen in een schuine bank. Til daarvoor het ligvlak op, klap de stander uit en zet deze dan vast in de gewenste positie (zie afbeeldingen F). Controleer of het product stabiel staat voordat u het gebruikt. Indien u het product opnieuw wilt samenvouwen, ga dan omgekeerd te werk. Til het ligvlak op, klap de stander in en leg het ligvlak dan volledig neer.

26 TRAININGSAANWIJZINGEN

Met uw belangstelling voor krachttraining hebt u een belangrijke stap in de richting van mobiliteit en gezondheid gezet – want krachttraining versterkt het spierstelsel. Krachttraining gaat niet alleen het verlies van spiermassa en kracht tegen, maar verbetert die zelfs. De beweeglijkheid van de gewrichten neemt toe – waardoor het gevaar op kwetsuren vermindert.

Uw bloeddruk, uw cholesterolwaarden, uw bloedsuiker, uw motivatie en zelfs uw humeur kunnen door een beetje sport enorm verbeterd worden. Uw lijn kunt u eveneens met mate veranderen. In combinatie met passende voeding reduceert u uw lichaamsvet en verbetert u uw figuur.

26.1 Algemene trainingsaanwijzingen

Elke trainingseenheid moet uit de volgende onderdelen bestaan:

1. Opwarmen ('warm up')
2. Duur-/cardiotraining en / of krachttraining
3. Cool down & uitstrekken

Het opwarmen ('warm up')

Uw training moet altijd met een 'warm up' beginnen. Hoe vermoeiender de aansluitende trainingseenheid is, hoe belangrijker het opwarmen is.

Een 'warm up' bereidt het lichaam voor op de belasting, stimuleert hart en bloedvaten en beschermt banden, pezen en gewrichten tegen kwetsuren. Ook het risico op krampen en spierkwetsuren wordt kleiner. U moet uw gewrichten een weinig losmaken voordat u met de training begint.

De training

Het begin van een duurtraining (wegens de positieve effecten voor het hart- en bloedvatensysteem vaak ook hart-bloedvatentraining of cardiotraining genoemd) of ook van een kracht- of spiertraining is de eerste stap in de strijd tegen beschavingsziektes en lichamelijke klachten die vooral op gevorderde leeftijd optreden.

De 'cool down'

Net zoals voor elke trainingseenheid een 'warm up' moet uitgevoerd worden, moet na elke eenheid een 'cool down' volgen. Een 'cool down' leidt de ontspanningsfase in, doet de lichaamstemperatuur weer dalen en verduidelijkt de wisseling van belasting naar ontspanning.

De 'cool down' moet net als de 'warm up' minstens 10 minuten duren en langzaam tot op het laagste niveau aangestuurd worden. Het aantal polsslagen moet zo diep als mogelijk zakken.

Zo voorkomt u onder andere spierpijn, omdat mogelijkwerwijs ontstane stofwisselingseindproducten kunnen worden afgevoerd.

Het uistrekken

Zoals al vermeld, kunt u tijdens de 'warm up' uw spieren licht uistrekken. Na de training moet u uw spieren absoluut uistrekken. Door dit te doen, brengt u de spieren weer in de uitgangslengte en verhindert u spierverskortingen. Hoe vermoeiender de training, hoe belangrijker het uistrekken.

Bijzonder belangrijk is het uistrekken voor de hoofdspiergroepen die tijdens de training belast werden. De uistrekking moet gevoeld worden, maar mag geen pijn doen. De duur van het uistrekken is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Begin uw training met ongeveer 7 – 8 herhalingen per oefeningenset. Drijf het aantal herhalingen dan volgens uw persoonlijke voorkeur langzaam op tot 11 – 12 per set. Als u merkt dat uw spierstelsel moe wordt, reduceer dan de omvang van uw training.

Train idealiter ongeveer 3 – 4 keren per week. Let er in elk geval op dat u tussen afzonderlijke trainingseenheden een rustdag inlast, zodat uw spierstelsel en lichaam voldoende kunnen herstellen.

Let er bovendien bij alle oefeningen op dat u ze met een stabiel rompmidden (stabiele taille) uitvoert. De ruggengraat (in het bijzonder de lenderuggengraat) moet recht gehouden worden, zodat de afzonderlijke wervellichamen in de biomechanisch juiste positie worden gehouden en zo bv. de tussenwervelschijf beschermd wordt tegen verkeerde belasting.

Train niet met zwier en/of met rukken, maar voer alle oefeningen gelijkmatig en beheerst uit. Let erop dat onvakkundig of overmatig trainen uw gezondheid kan schaden.

26.2 Instructies voor oefeningen

(I) Ligsteun

Steun met beide handen zoals afgebeeld op de hoeken van het stepboard. Hou de lichaamsspanning aan en buig nu uw armen. Strek de armen daarna weer.

(II) Butterfly

Ga met uw rug op de stepbank liggen en zet de voeten voor het lichaam met gebogen knieën voor meer stabiliteit op de grond. Neem in elke hand de greep van een trainingsband. Strek nu de armen naar boven uit. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

(III) Schoudertrekken

Ga met beide voeten naast elkaar op de stepbank staan. Neem in elke hand de greep van een trainingsband. Buig nu de armen en trek de handen naar boven. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

(IV) Step

Stap afwisselend met de voeten op de step, strek het been en stap er weer af. Wissel de zijden. Aanvullend kunt u met de armen een tegenbeweging maken.

(V) Haltertrekken

Kniel met één been op de step en steun met de andere voet op de grond en met één hand op de step. Neem met de vrije hand een korte halter. Buig nu de arm en trek de hand naar boven. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie. Wissel de zijden.

(VI) Butterfly boven

Klap de leuning op de stepbank open en zet ze vast. Ga op de stepbank zitten en leun met de rug. Zet de voeten voor het lichaam met gebogen knieën voor meer stabiliteit op de grond. Neem in elke hand de greep van een trainingsband ongeveer op schouderhoogte. Strek nu de armen naar boven uit. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

(VII) Biceps

Klap de leuning op de stepbank open en zet ze vast. Ga op de stepbank zitten en leun met de rug. Zet de voeten voor het lichaam met gebogen knieën voor meer stabiliteit op de grond. Neem in elke hand de greep van een trainingsband ongeveer op heuphoogte. Buig nu de armen en breng de handen naar boven. Let erop dat de ellebogen tijdens de hele beweging stabiel aan uw lichaam zijden blijven. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

(VIII) Dips

Ga loodrecht voor de stepbank zitten. Leg nu beide handen met naar binnen wijzende duimen op de stepbank en strek de armen om zo uw lichaam in de

lucht te tillen. Buig de armen weer en laat het lichaam neer. Til het nu weer op.

(IX) Sit-ups

Ga met uw rug op de stepbank liggen en zet de voeten voor het lichaam met gebogen knieën voor meer stabiliteit op de grond. Neem nu uw armen opzij van het hoofd of voor de borst en til het bovenlichaam in de richting van de knie. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

(X) Rug

Ga op uw buik op de stepbank liggen. Strek nu uw lichaam en til de benen op. Neem nu uw armen opzij van of voor uw hoofd en til het bovenlichaam eveneens op. Houd deze positie kort aan en keer dan terug naar de uitgangspositie.

27 ONDERHOUD EN VERZORGING

Na de training dient u de volgende stappen uit te voeren, zodat u lang kunt blijven genieten van uw nieuwe toestel:

1. Klap het apparaat in en bewaar het indien mogelijk waar niemand er last van heeft.
2. Veeg het toestel en de handgrepen droog met een droge doek. Zo vermijdt u dat de onderdelen worden verontreinigd door opdrogend zweet.

In normale omstandigheden en bij gewoon gebruik is uw fitnessstoestel onderhoudsvrij. Toch is de gebruiker verantwoordelijk voor de regelmatige controle van alle onderdelen op hun vastzitten en op eventuele slijtage die het rendement van het toestel en uw prestaties nadelig zou kunnen beïnvloeden. Let volgens EN ISO 20957-1:2013 punt 5.15 in het bijzonder op de toestand van extra belaste onderdelen zoals de trainingsbanden of de scharnieren van de poten.

Gebruik voor de reiniging geen agressieve schoonmaakmiddelen, maar verwijder vuil en stof met een zachte, eventueel licht vochtige, doek.

Elke wijziging aan de originele onderdelen, materialen of constructie van het multifunctionele fitnessstoestel kan de prestaties aanzienlijk aantasten. Dit geldt ook in het geval van ernstige verontreiniging of misbruik.

Dit product wordt in een verpakking geleverd om het te beschermen tegen transportschade. De verpakkingsmaterialen zijn gemaakt van grondstoffen die recyclebaar zijn. Sorteer deze materialen bij de verwijdering. Als u zich van dit product wenst te

ontdoen, verwijder het dan volgens de actuele richtlijnen.

28 GARANTIE

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coullance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

29 SERVICE

Name: ISM Service Center
E-Mail: service@la-sports.de
Tel: ++800 52776787 (free of charge)
Corporate Address:
I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,
D-51427 Berg. Gladbach, Germany

30 (CZ) POKYNY K POUŽIVÁNÍ A BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Srdečně blahopřejeme!

Se svojí koupou jste se rozhodli pro velmi kvalitní produkt ze 100% latexu. Před prvním použitím se musíte důvěrně obeznámit s produktem. Přečtěte si k tomu pozorně následující návod k používání. Používejte produkt pouze tak, jako je to popsáno, a na uvedené účely používání. Řádně uschovejte tento návod. Při prodeji produktu odevzdejte všechny podklady třetím osobám.

Váš nový přístroj váží bez obalu cca 9,8 kg. Rozměry v rozloženém stavu jsou asi (D) 121 x (Š) 34 x (V) 35,5 cm, v smontovaném stavu je váš přístroj veliký cca (D) 109 x (Š) 34 x (V) 20,5 cm.

Všechny následující informace pro zahrnutý tréninkový pás jsou s tolerancí +/- 20%

Roztažení Tréninkový pás	Síla (N)
185 cm	cca 20 N
240 cm	cca 40 N
270 cm	cca 50 N
300 cm	cca 60 N
382 cm	cca 100 N

Mimo to vám doporučujeme, abyste nenapínali pás nad délku 382 cm.

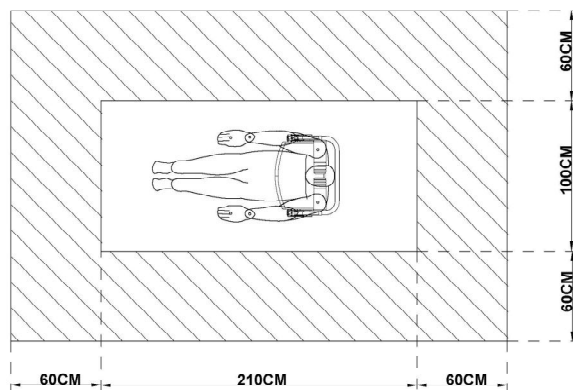



31 DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- Respektujte tento návod k používání a uschovejte jej!
- Přečtěte si a dodržujte návod k používání a všechny ostatní informace ještě předtím, než začnete používat produkt. Bezpečné používání produktu lze dosáhnout pouze tehdy, když bude správně poskládaný a bude se správně používat. Je ve vaší vlastní kompetenci, aby byly všichni uživatelé informováni o výstražných pokynech a bezpečnostních předpisech.
- Vyhledejte bezpodmínečně svého domácího lékaře, abyste určili nebo předešli případným zdravotním rizikům ještě předtím, než začnete s některým tréninkovým programem. Rada vašeho lékaře je rozhodující s ohledem na vaši frekvenci pulsu, krevní tlak a hladinu cholesterolu.
- Respektujte signály vašeho těla. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví. Pokud byste někdy během tréninku pocítili bolesti, tlak v hrudním koši, nepravidelný rytmus srdce, extrémní dýchací potíže, malátnost nebo závratě, přerušete okamžitě svůj trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.



- Udržujte děti a zvířata mimo dosah přístroje. Tento přístroj je určený k používání dospělými osobami.
- Dávejte podle normy EN ISO 20957-1:2013 ods. 5.15 pozor hlavně na stav mimořádně namáhaných součástí.
- Přístroj byl testován, norma EN ISO 20957-1, třída H. Je určen pouze k používání v domácnostech. Přístroj je dimenzován pro maximální uživatelské hmotnostní zatížení 100 kg.
- Používejte přístroj na pevném, rovném podkladu s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec. Bezpečnostní vzdálenost musí být kolem přístroje minimálně 2 metry.



- Před použitím musíte pokaždé zkontrolovat, zda jsou řádně utažené všechny šrouby a matice. Bezpečnost přístroje může zůstat zachována pouze tehdy, když se produkt pravidelně kontroluje. 
- Před použitím se musí produkt pokaždé zkontrolovat například na trhliny. Bezpečnost produktu může zůstat zachována pouze tehdy, když se přístroj pravidelně kontroluje.
- Noste během tréninku vždy vhodné oblečení. Zamezte nošení širokého oblečení, které by se mohlo zachytit o tréninkový přístroj. Noste vhodnou obuv s podrážkou proti skluzu.
- Používejte přístroj pouze tak, jak je to uvedeno v návodu. Pokud naleznete při montáži nebo kontrole defektní díl nebo budete slyšet při používání neobvyklý hluk, nepoužívejte jej dále, dokud nebude odstraněn problém.
- Dodržujte během používání dostatečně velkou vzdálenost k jiným osobám a/nebo předmětům. Dávejte při používání pozor, abyste nezranili sami sebe nebo jiné osoby.
- Přístroj je vhodný hlavně na trénink svalů nohou, horních partií těla, paží a trupu a k zlepšení všeobecné kondice a spalování tuků.
- Při problémech zavolejte náš zákaznický servis na čísle ++800 5277678 (bezplatní).

32 MONTÁŽNÍ NÁVOD

Přístroj se dodává již kompletně smontovaný a musí se k použití pouze rozložit. Zkontrolujte před prvním použitím vašeho nového přístroje kompletnost a neporušenost produktu. K tomu úplně vyprázdněte karton. Kdyby i přes naši kontrolu kvality chyběli některé díly, pak musíte kontaktovat naše servisní centrum pod kontaktními daty uvedenými na konci.

Vyndejte poskládaný posilovací přístroj z obalu (obrázek A). Produkt s touto výškou můžete používat například jako posilovací lavici.

Pokud chcete produkt nastavit výše, vyklopte kompletně obě boční nohy stojanu tak, jak je znázorněno na obrázku B.



Pozor! Dávejte pozor, aby mezi červenými nohami stojanu a šedým tělesem nezůstal volný prostor (viz obrázek C). Testujte stabilitu ještě předtím, než se uložíte nebo sednete celou tělesnou váhou na posilovací přístroj.

Pokud chcete nohy stojanu opět zaklapnout, postupujte jednoduše tak, jak je znázorněno na obrázku B, ale v obráceném pořadí.

Tréninkové pásky lze zavěsit jednoduše do různých bočních držáků (obrázek E). Dávejte pozor, aby byla zavěšena lana na obou stranách do stejného závěsu.

Mimo to můžete posilovací lavici změnit vyklopením plochy k ležení na šikmou lavičku. Zvedněte k tomu plochu k ležení nahoru, vyklopte stojan a zablokujte jej v požadované poloze (viz obrázek F). Zkontrolujte stabilní stav ještě předtím, než začnete používat produkt. K opětovnému poskládání postupujte v opačném pořadí. Zvedněte plochu k ležení, zaklapněte stojan a pak spusťte kompletní plochu k ležení.

33 POKYNY K TRÉNINKU

S vaším zájmem o silový trénink jste provedli důležitý krok ve směru mobilita a zdraví - nebo silový trénink posiluje svaly.

Silový trénink zabraňuje nejen ztrátě svalové hmoty a síly, ale zvyšuje dokonce sílu. Zvyšuje se pohyblivost kloubů - riziko zranění se snižuje.

Váš krevní tlak, hodnoty vašeho cholesterolu, cukru v krvi, vaše motivace a dokonce nálada se můžou trochou sportu enormně zlepšit. Můžou se změnit rozměry vaší postavy. V spojení se správnou výživou snížíte svůj podíl tělesného tuku a zlepšíte svoji postavu.

33.1 Všeobecné pokyny k tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří částí:

1. Zahřívání („Warm Up“)
2. Kondiční/srdcový trénink a / nebo silový trénink
3. Ochlazení a dodatečné natažení

Zahřívání („Warm Up“)

Váš trénink musí začínat vždy zahříváním. Čím náročnější je následující tréninková jednotka, o to důležitější je zahřívání.

Zahřívání připraví tělo na zatížení, aktivuje kardiovaskulární systém a chrání vaziva, šlachy a klouby před zraněním. Pomáhá také snížit riziko křečových žil a zranění svalů. Před začátkem svého tréninku musíte trochu uvolnit vaše klouby.

Trénink

Začátek kondičního (kvůli pozitivním účinkům na kardiovaskulární systém často nazývaného také kardiovaskulární nebo srdcový trénink) nebo také silového nebo svalového tréninku je prvním krokem proti civilizačním nemocím a tělesným potížím, hlavně v pokročilém věku.

Ochlazení

Tak, jak se musí před každou tréninkovou jednotkou provést zahřívání, musí se po jednotce realizovat ochlazení. Ochlazení spouští fázi uvolnění, snižuje opět provozní teplotu těla a ozřejmuje změnu ze zatížení na uvolnění.

Ochlazení by mělo trvat tak jako zahřívání minimálně 10 minut a řídit se pomalu až na nejnižší dolní úroveň. Frekvence pulsu by měla být co nejnižší.

Zamezíte tak preventivně svalové horečce, protože možné vzniklé produkty látkové výměny se můžou přepravit pryč.

Dodatečné natažení

Jak již bylo uvedené, můžete si během zahřívání zlehka protáhnout svaly. Po tréninku musíte bezpodmínečně protáhnout svoje svaly. Dodatečné natahování dostane svaly opět na výchozí délku a zamezí tak zkrácení svalů. Čím náročnější byl trénink, o to důležitější je dodatečné natahování.

Mimořádně důležité je dodatečné natahování pro hlavní skupiny svalů namáhané během tréninku. Natahování musí být citelné, ale nemůže bolet. Do- ba natahování trvá pro každý sval cca 20 sekund.

Začněte svůj trénink s asi 7 – 8 opakováními cviku. Pak pomalu zvyšujte počet opakování podle vašich individuálních preferencí až na 11 – 12 opakování cviku. Pokud zjistíte, že jsou vaše svaly unavené, snižte objem vašeho tréninku.

Ideální trénink je asi 3-4 krát týdně. Dávejte ale pozor, že mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami musí být vždy den oddechu, aby se mohli svaly a tělo dostatečně zotavit.

Dávejte při všech cvičeních pozor, aby se tato cvičení prováděly ze stabilního středu trupu. Páteř (hlavně bederní páteř) musí být ve vzpřímené poloze, aby se jednotlivá tělesa obratlů udržovali v biomechanicky správné poloze, aby se např. chránili plotýnky před chybným zatížením.

Netrénujte se setrvačností a/nebo šhubavě, ale provádějte všechny cviky rovnoměrně a kontrolovaně. Dávejte pozor, že při neodborném nebo nadměrném tréninku může dojít k poškození zdraví.

33.2 Pokyny k cvičení

(I) Podpor ležmo

Podepřete se oběma rukama tak, jak je to znázorněno na obrázku, v rozích posilovací lavice. Udržuje napnuté tělo a ohněte pak ramena. Pak opět narovnejte ruky.

(II) Motýlek

Uložte se zády na posilovací lavici a položte nohy před tělo s ohnutými koleny pro lepší stabilitu na podlaze. Vezměte do každé ruky úchop tréninkového pásu. Předpažte ruce nahoru. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

(III) Natahování ramen

Postavte se oběma nohama vedle sebe k posilovací lavici. Vezměte do každé ruky úchop tréninkového pásu. Ohněte paže a táhněte ruce kupředu. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

(IV) Šlapání

Stoupejte střídavě nohama na lavici, natáhněte nohu a opět na ní dostupte. Vyměňte strany. Dodatečně můžete udělat rukama protipohyb.

(V) Tažení činek

Klekněte si jednou nohou na lavici a podepřete se druhou nohou o podlahu a jednou rukou o lavici. Vezměte volnou rukou krátkou činku. Ohněte paži a přesuňte ruku nahoru. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

(VI) Motýlek nahoře

Vyklopte opěrku posilovací lavice e a zablokujte jí. Sedněte si na lavici a opřete se zády o opěrku. Položte nohy před tělo s ohnutými koleny pro lepší stabilitu na podlaze. Vezměte do každé ruky úchop tréninkového pásu. Předpažte ruce nahoru. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

(VII) Bicepsy

Vyklopte opěrku posilovací lavice e a zablokujte jí. Sedněte si na lavici a opřete se zády o opěrku. Položte nohy před tělo s ohnutými koleny pro lepší stabilitu na podlaze. Vezměte do každé ruky asi ve výši pásu úchop tréninkového pásu. Ohněte paže a přesuňte ruce kupředu. Dávejte pozor, aby zůstaly lokty během kompletního pohybu stabilní na bocích těla. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

(VIII) Shyby

Sedněte si svisle před posilovací lavici. Položte pak obě ruce s palci ukazujícími na posilovací lavici a natáhněte paže, abyste zvedli své tělo do vzduchu. Ohněte paže a spusťte pak tělo. Pak jej opět zvedněte.

(IX) Sed-leh

Uložte se zády na posilovací lavici a položte nohy před tělo s ohnutými koleny pro lepší stabilitu na podlaze. Dejte pak ruce z boční strany vedle hlavy nebo před hrud' a zvedněte horní část těla směrem ke kolenu. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

(X) Záda

Lehněte si na břicho na posilovací lavici. Pak natáhněte tělo a zvedněte nohy. Dejte pak ruce z boční strany vedle hlavy nebo před hlavu a zvedněte horní část těla. Udržujte tuto polohu a pak se opět vraťte zpět do výchozí polohy.

34 ÚDRŽBA A PÉČE

Po tréninku musíte provést následující kroky, abyste měli co nejdéle radost ze svého nového přístroje:

1. Poskládejte přístroj a uskladněte jej pokud možno tak, aby nikoho nerušil.
2. Utřete přístroj a rukojetě suchým hadříkem. Zamezíte tak, aby byly znečištěny součástky vysychajícím potem.

Za normálních podmínek a používání nepotřebuje váš univerzální posilovací stroj údržbu. I přesto je uživatel odpovědný za to, aby se tyto díly pravidelně kontrolovali na řádné upevnění a opotřebení negativně ovlivňující výkon. Dávejte podle EN ISO 20957-1:2013 bod 5.15 hlavně pozor na stav mimořádně namáhaných dílů, jako např. tréninkové pásy nebo skládací klouby nohou stojanu.

Nepoužívejte k čištění žádné agresivní čisticí prostředky, ale odstraňte nečistotu a prach pomocí měkkého, eventuálně lehce navlhčeného hadříku.

Jakákoli změna originálních dílů, materiálů nebo konstrukce univerzálního posilovacího stroje může výrazně snížit výkon stroje. To samé platí v případě

silného znečištění nebo používání v rozporu s předpisy.

Tento produkt se dodává na ochranu před transportními škodami v obalu. Obalové materiály jsou vyrobeny ze surovin, které lze recyklovat. Odstraňte tyto materiály separátně. Pokud se chcete zbavit tohoto přístroje, zlikvidujte jej podle aktuálně platných předpisů.

35 ZÁRUKA

Vážený zákazník, vážená zákaznice, na tento přístroj obdržíte od data nákupu záruku 3 roky. V případě nedostatků tohoto výrobku vám vzniknou zákonná práva proti prodejci výrobku. Tato zákonná práva nejsou omezena zárukou popsanou v následující části.

Záruční podmínky

Záruční doba začíná plynout dnem zakoupení přístroje. Uchovejte řádně originální doklad o zakoupení produktu. Tento doklad je potřebný jako důkaz o koupi výrobku.

Pokud vznikne v průběhu dvou let od data zakoupení tohoto produktu chyba materiálu nebo výroby, opravíme vám nebo vyměníme – podle naší volby – tento produkt. Tento záruční výkon předpokládá, že v rámci záruční doby bude předložen defektní přístroj a doklad o jeho zakoupení (účtenka) spolu s krátkým popisem, v čem spočívají a kdy vznikli nedostatky.

Pokud je nedostatek krytý naší zárukou, obdržíte zpět opravený nebo nový výrobek. S opravou nebo výměnou výrobku nezačíná plynout nová záruční doba.

Rozsah záruky

Přístroj byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před expedicí důkladně zkontrolován.

Záruční výkony se vztahují na chyby materiálu nebo výroby. Tato záruka se nevztahuje na součástky výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení a považují se proto za opotřebitelné součástky.

Tato záruka zaniká, pokud je výrobek poškozen, neodborně se používá nebo udržuje. Pro odborné používání výrobku se musí dodržovat všechny pokyny uvedené v návodu k používání. Účelům používání nebo manipulaci, od kterých se v tomto návodu k používání odrazuje nebo před kterými vystíháme, se musí bezpodmínečně zamezit.

Postup v případě uplatnění záruky

Aby se zaručilo rychlé vybavení vaší záležitosti, musíte dodržovat následující pokyny:

- Mějte připravené jako důkaz o zakoupení pro všechny dotazy účtenku a číslo výrobku.
- Číslo výrobku naleznete na titulním listu vašeho návodu (vlevo dolů), nebo se číslo nachází na obalu.
- Pokud vzniknou funkční chyby nebo jiné nedostatky, kontaktujte nejdříve telefonicky nebo emailem servisní oddělení uvedené v následující části.
- Výrobek, který byl vyhodnocený jako defektní, můžete potom zaslat spolu s přiloženým dokladem o zakoupení (účtenkou) a krátkým popisem, v čem spočívá a kdy vzniknul nedostatek, pro vás bezplatně na adresu servisu, kterou vám oznámíme.
- Na stránce www.lidl-service.com si můžete stáhnout tuto a mnoho dalších příruček, videa k produktu a software.

36 SERVIS

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

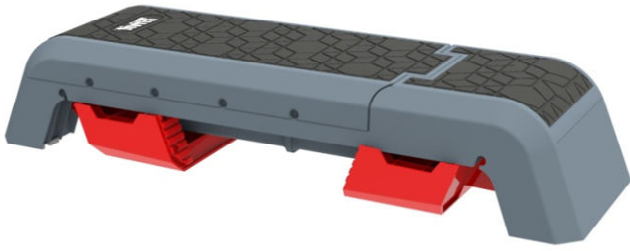
Tel:° ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

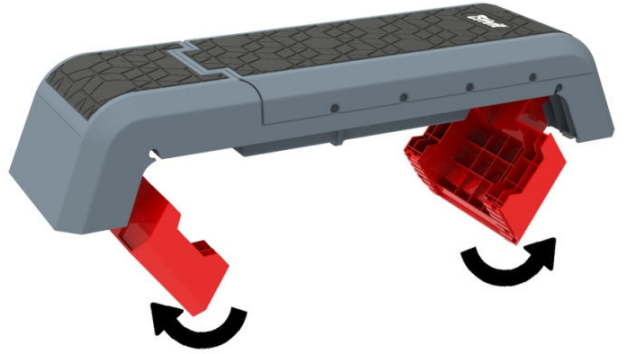
I.S.M. GmbH, Rathenaustr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany

(A)



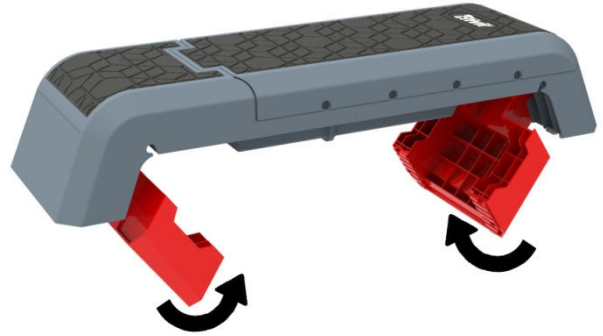
(B)



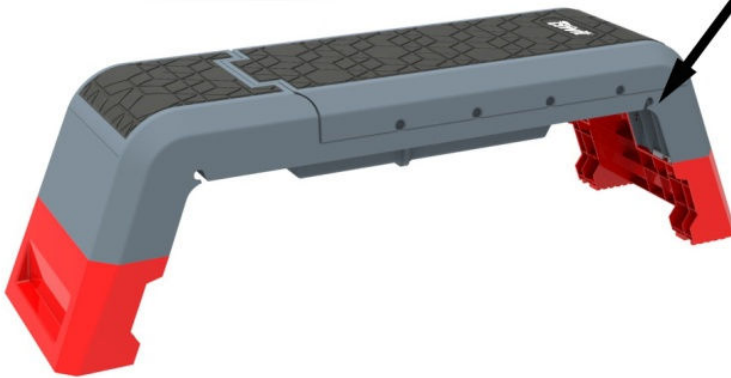
(C)



(D)



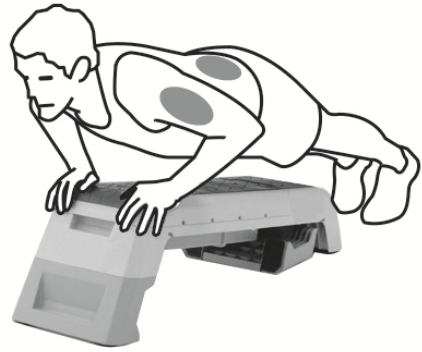
(E)



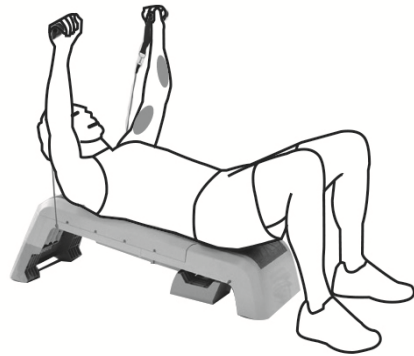
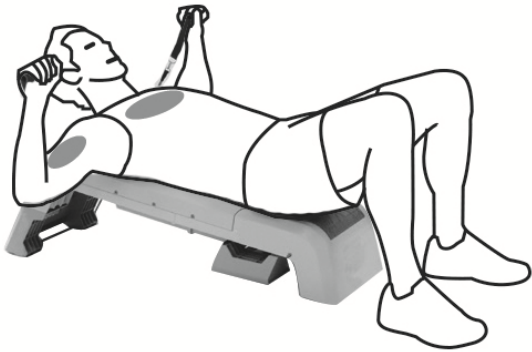
(F)



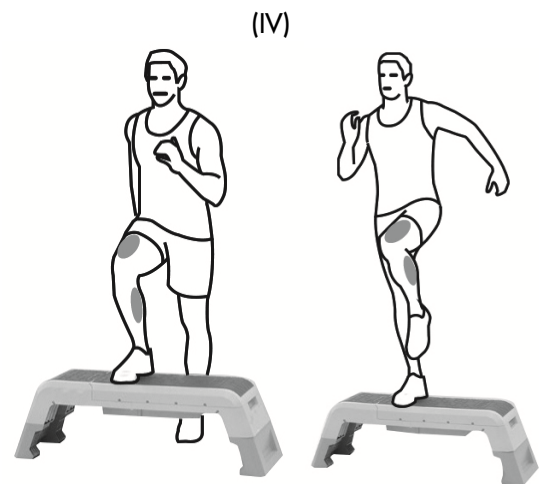
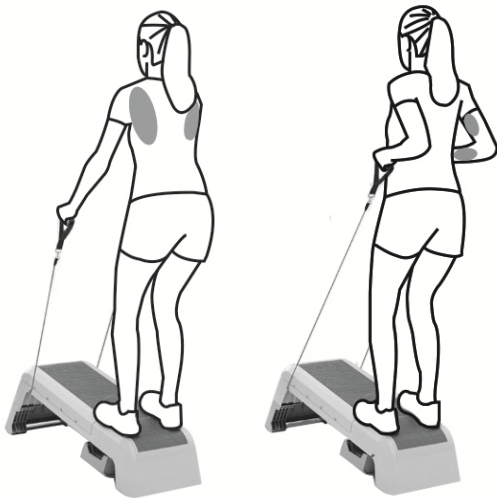
(I)



(II)



(III)



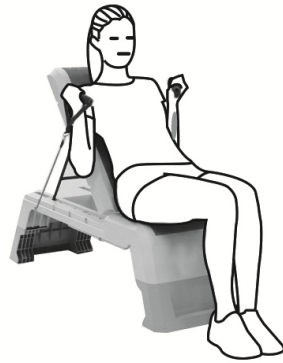
(V)



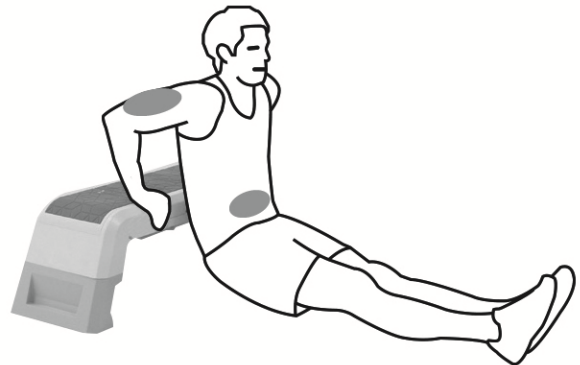
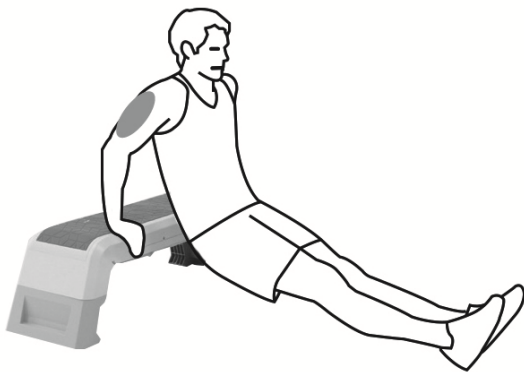
(VI)



(VII)



(VIII)



(IX)



(X)



I.S.M. Import Service Management GmbH

Rathenastrasse 4

D- 51427 Bergisch Gladbach

Germany

Model 28565L-17

Stand der Informationen – Version of the information – Version des informations

Stan informacjji – Információk állása – Stanje informacij - Stav informací – Stav informácií

Stand van de informatie – Estado de las informaciones

Estado das informações – Versione delle informazioni

08/2017

IAN 292898