



## MULTI-TRAINER



DE AT CH

### MULTI-TRAINER

Nutzungs- und Sicherheitshinweise

FR

### APPAREIL DE FITNESS

Mode d'emploi

IT

### ATTREZZO FITNESS MULTIUSO

Istruzioni per l'uso

IAN 304865

DE AT CH  
FR IT

## INHALTSVERZEICHNIS

---

1	(D) Nutzungsanleitung	3
1.1	Lieferumfang	3
1.2	Bestimmungsgemäße Verwendung	3
1.3	Technische Daten	3
2	Achtung: Wichtige Sicherheitsinformationen	3
3	Aufbauanleitung	4
4	Nutzungsanleitung	4
4.1	Allgemeine Hinweise	4
4.2	Übungshinweise	5
5	Wartung und Pflege	6
6	Garantie	6
7	Service	7

## TABLE DES MATIÈRES

---

8	(FR) Manuel d'utilisation	8
8.1	Contenu de la livraison	8
8.2	Utilisation prévue	8
8.3	Données techniques	8
9	Informations importantes pour la sécurité	8
10	Notice de montage	9
11	Instructions d'entraînement	9
11.1	Instructions d'entraînement	9
11.2	Consignes générales d'exercice	10
11.3	Exercices	10
12	Maintenance et entretien	11
13	Garantie	11
14	Service	12

## CONTENUTO

---

15	(IT) Istruzioni	13
15.1	Pacchetto	13
15.2	Uso previsto	13
15.3	Dati tecnici	13
16	Informazioni essenziali in materia di sicurezza	13
17	Istruzioni di montaggio	13
18	Note di allenamento	14
18.1	Note generali sull'allenamento	14
18.2	Note generali sugli esercizi	14
18.3	Esercizi	15
19	Manutenzione e riparazione	15
20	Garanzia	16
21	Service	16

## 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.

### 1.1 Lieferumfang

Im Lieferumfang besteht Ihr neues Trainingsgerät aus dem Multi-Trainer selber, dieser Nutzungsanleitung, einem Poster mit verschiedenen Übungsabbildungen sowie einer DVD, auf der die Ausführung dieser Übungen dargestellt wird.

### 1.2 Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Multi-Trainer eignet sich insbesondere für das Training der Bein-, Oberkörper-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

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.

### 1.3 Technische Daten

Ihr neuer Multi-Trainer wiegt ohne Verpackung ca. 5,7 kg. Die Abmessungen in aufgebautem Zustand sind etwa (L) 55 x (B) 43 x (H) 37 cm, zusammengelegt ist Ihr Gerät ca. (L) 55 x (B) 43 x (H) 16,5 cm groß.



## 2 ACHTUNG: WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

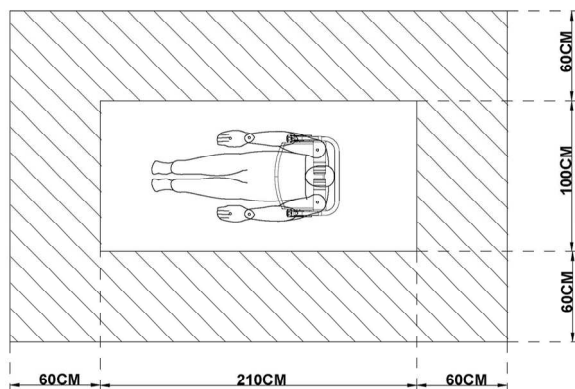
- Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie den Artikel benutzen.




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.

- 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.
- 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.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einen standsicheren Untergrund waagrecht auf. Benutzen Sie eine Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand (Abstand zum nächstgelegenen Objekt) 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.



- Achten Sie besonders auf die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichneten möglichen Quetsch- und Scherstellen. 
- 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) 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. Andernfalls besteht die Gefahr von Verletzungen und irreparabler Beschädigung des Artikels.
- l) Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile und kontrollieren Sie diese regelmäßig. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und/oder benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr. Andernfalls besteht die Gefahr von Verletzungen und irreparabler Beschädigung des Artikels.
- m) Das Gerät wurde nach den Anforderungen der Klasse H gemäß EN ISO 20957-1 geprüft. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 120 kg ausgelegt.

### 3 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 den zusammengeklappten Multi-Trainer aus der Verpackung. Ziehen Sie die Sicherungsstifte aus den seitlichen Rahmenstangen. Klappen Sie den Multi-Trainer nun auf und stecken Sie die Sicherungsstifte dann wieder ein.

Der Trainingswiderstand kann mit Hilfe der beiden Einstellräder für jede Seite individuell höher oder niedriger eingestellt werden. Drehen Sie dazu die Einstellräder in die gewünschte Richtung. Drehen nach rechts (in Pfeilrichtung) erhöht den Widerstand, drehen nach links senkt ihn.

## 4 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.

### 4.1 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 Trainingseinheiten 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 in der biomechanisch richtigen Positionierung 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. Ebenso sind der Kopf bzw. die Halswirbelsäule gerade zu halten.

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.

## 4.2 Übungshinweise

### (A) Sit-Ups (vordere Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Sitzfläche und lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Trainingsarme. Stabilisieren Sie Ihren Rumpf und führen Sie die

Sit-Ups kontrolliert durch. Je nach Intensität können Sie die Arme hinter den Kopf oder vor dem Körper halten.

(B) Liegestütz (vordere Rumpfmuskulatur, Trizeps, Brust)  
Legen Sie sich wie abgebildet in der Liegestützposition so auf den Multi-Trainer, dass die gepolsterten Trainingsarme im Hüftbereich anliegen und so unterstützen können. Halten Sie den Körper gerade und führen Sie mit Unterstützung des Multi-Trainers Liegestütze durch, indem Sie sich aus der liegenden Position mit den Armen nach oben drücken und wieder absenken.

### (C) Scherenschlag (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet vor den Multi-Trainer. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Legen Sie die Beine auf die Trainingsarme des Multi-Trainers. Drücken Sie die gestreckten Beine mit stabilem Rumpf abwechselnd nach unten.

### (D) Trizeps-Prese (Trizeps, Schultern)

Knien Sie sich wie abgebildet auf die Sitzfläche des Multi-Trainers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf abwechselnd hinunter.

### (E) Dips (Trizeps, Schultern)

Setzen Sie sich wie abgebildet rücklings auf die Sitzfläche des Multi-Trainers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf gleichzeitig hinunter.

### (F) Alternierende Dips (Trizeps, Schultern)

Setzen Sie sich wie abgebildet rücklings auf die Sitzfläche des Multi-Trainers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf abwechselnd hinunter.

### (G) Beinpresse (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Multi-Trainer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Multi-Trainers. Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun gleichzeitig nach unten.

### (H) Radfahren (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Multi-Trainer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Multi-Trainers. Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun abwechselnd nach unten.

(l) Radfahren Twister (hintere und seitliche Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Multi-Trainer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Multi-Trainers. Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun abwechselnd nach unten.

Als Erweiterung zu der oben beschriebenen Übung Radfahren „normal“ können sie zusätzlich jeweils Ihren Oberkörper in Richtung des höheren Knies (siehe Abbildung) drehen.

## 5 WARTUNG UND PFLEGE

Nach dem 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 Multi-Trainer wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigenden Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1:2013 Punkt 5.15 insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile wie beispielsweise die Schaumstoffgriffe oder die Einstellräder für die Verstellung des Trainingswiderstands.

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



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Das Kürzel PAP für die Werkstoffgruppe in Verbindung mit der Nummer 22 kennzeichnet das für die Verpackung verwendete Material als Papier.



Das Symbol des „Saubermanns“ soll Verbraucher daran erinnern, Produkte und Verpackungen umweltschonend zu entsorgen.

## 6 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](http://www.lidl-service.com) können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

## 7 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto: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

## 8 (FR) 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.

### 8.1 Contenu de la livraison

Votre nouvel appareil est livré avec l'appareil de fitness lui-même, ce manuel d'utilisation, une affiche avec différentes images d'exercices et un DVD montrant l'exécution de ces exercices.

### 8.2 Utilisation prévue

L'appareil est particulièrement adapté pour l'entraînement des muscles des jambes, du torse, des bras et du tronc et pour améliorer l'endurance générale et la combustion des graisses.

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.

### 8.3 Données techniques

Votre nouvel appareil pèse env. 5,7 kg hors emballage. Monté, il mesure (Lxlxh) 55 x 43 x 37 cm, replié 55 x 43 x 16,5 cm.

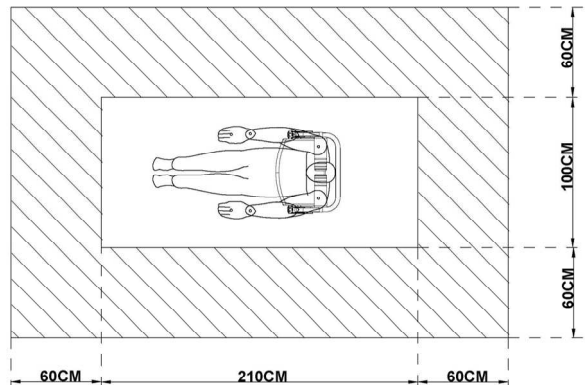



## 9 INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SECURITE

- 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 120 kg.

## 10 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.

Retirez l'appareil de fitness multifonctionnel replié de son emballage. Sortez la goupille de sécurité de l'armature latérale. Dépliez l'appareil de fitness multifonctionnel et remettez la goupille de sécurité en place. Votre appareil de fitness multifonctionnel est maintenant prêt à l'emploi.

Réglez la résistance d'entraînement avec les deux roulettes de réglage situées de chaque côté de l'appareil. Il vous suffit de les tourner dans le sens souhaité : vers la droite (sens de la flèche) pour augmenter la résistance, vers la gauche pour la diminuer.

## 11 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.

### 11.1 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-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.

### 11.2 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.

### 11.3 Exercices

#### (A) Sit-Ups (musculature antérieure du tronc)

Asseyez-vous sur le siège de l'appareil comme indiqué dans l'illustration et détendez-vous en appuyant le dos contre les bras d'entraînement. Stabilisez votre tronc et effectuez vos sit-ups en contrôlant bien vos mouvements. Selon l'intensité souhaitée, vous pouvez placer vos bras derrière la tête ou devant le corps.

#### (B) Pompes (musculature antérieure du tronc, triceps, poitrine)

Mettez-vous en position de pompe comme indiqué dans l'illustration sur l'appareil de fitness multifonctionnel en plaçant les bras d'entraînement rembourrés au niveau de vos hanches pour qu'ils vous soutiennent. Gardez le corps bien droit et effectuez vos pompes, avec le soutien de l'appareil de fitness multifonctionnel, en descendant et remontant avec les bras.

#### (C) Ciseaux (musculature du tronc, des cuisses et du fessier arrière)

Asseyez-vous comme indiqué dans l'illustration devant l'appareil de fitness multifonctionnel. Basculez votre torse vers l'arrière en vous reposant sur les coudes et les avant-bras. Placez vos jambes sur les bras d'entraînement de l'appareil de fitness multifonctionnel. Abaissez vos jambes tendues, en alternance et en gardant votre buste bien stable.

#### (D) Presse à triceps (triceps, épaules)

Agenouillez-vous comme indiqué dans l'illustration sur le siège de l'appareil de fitness multifonctionnel. Mettez vos mains sur les bras d'entraînement et appuyez-les en alternance en gardant votre buste bien droit.

#### (E) Dips (triceps, épaules)

Asseyez-vous sur le siège, dos à l'appareil, comme indiqué dans l'illustration. Mettez vos mains sur les bras d'entraînement et appuyez-les simultanément en gardant votre buste bien droit.

#### (F) Dips alternés (triceps, épaules)

Asseyez-vous sur le siège, dos à l'appareil, comme indiqué dans l'illustration. Mettez vos mains sur les bras d'entraînement et appuyez-les en alternance en gardant votre buste bien droit.

#### (G) Presse (musculature du tronc, des cuisses et du fessier arrière)

Asseyez-vous comme indiqué dans l'illustration sur une chaise devant l'appareil de fitness multifonctionnel. Placez vos pieds sur les bras d'entraînement de l'appareil de fitness multifonctionnel. Appuyez avec vos jambes simultanément en gardant votre buste bien droit.

#### (H) Vélo (musculature du tronc, des cuisses et du fessier arrière)

Asseyez-vous comme indiqué dans l'illustration sur une chaise devant l'appareil de fitness multifonctionnel. Placez vos pieds sur les bras d'entraînement de l'appareil de fitness multifonctionnel. Appuyez avec vos jambes, en alternance en gardant le buste bien droit.

(I) Vélo Twister (musculature du tronc, des cuisses et du fessier arrière et latéral)

Asseyez-vous comme indiqué dans l'illustration sur une chaise devant l'appareil de fitness multifonctionnel. Placez vos pieds sur les bras d'entraînement de l'appareil de fitness multifonctionnel.

Appuyez avec vos jambes, en alternance en gardant le buste bien droit.

Complétez l'exercice de vélo normal décrit ci-dessus en tournant à chaque mouvement votre buste en direction du genou qui s'élève. (voir illustration).

## 12 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.

En conditions normales d'utilisation, votre appareil de fitness multifonctionnel ne nécessite aucun entretien. Cependant, en tant qu'utilisateur, vous devez vérifier la bonne fixation des pièces et l'état des composants soumis à l'usure. La norme EN ISO 20957-1:2013 section 5.15 s'applique en particulier à l'état des pièces particulièrement sollicitées.

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.

## 13 GARANTIE

Chère cliente, cher client,

Vous recevez sur cet appareil une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat. En 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](http://www.lidl-service.com)

## 14 SERVICE

Nom: ISM Service Center

E-Mail: [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE)

Téléphone : ++800 52776787 (gratuitement)

Siège : I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,  
D-51427 Berg. Gladbach  
Allemagne

## 15 (IT) ISTRUZIONI

Complimenti! Con questo acquisto ha scelto un prodotto di elevata qualità. Prima del montaggio e della prima messa in funzione è necessario acquisire familiarità con il prodotto. A tal fine leggere attentamente le seguenti istruzioni di montaggio e avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i settori d'impiego indicati. Conservare le istruzioni. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.

### 15.1 Pacchetto

L'ambito di consegna è il tuo nuovo dispositivo di allenamento, questo manuale utente, un poster con varie immagini di esercizi e un DVD, su cui è presentata l'esecuzione di questi esercizi.

### 15.2 Uso previsto

Il dispositivo è particolarmente adatto per l'allenamento della gamba, del tronco, del braccio e dei muscoli del tronco e per migliorare la resistenza generale e la combustione dei grassi.

Si prega di notare che è stato acquistato un dispositivo per il normale uso domestico. Questo dispositivo non è destinato all'uso commerciale. Per assicurarsi di utilizzare questo prodotto per un lungo periodo di tempo, si prega di osservare le seguenti istruzioni per l'uso e le informazioni sulla cura.

### 15.3 Dati tecnici

Questo attrezzo pesa circa 5,7 kg senza imballaggio. Le dimensioni sono all'incirca le seguenti: (L) 55 x (L) x 43 x (A) 37 cm (montato), oppure, (L) 55 x (L) 43 x (A) 16,5 cm (ripiegato).



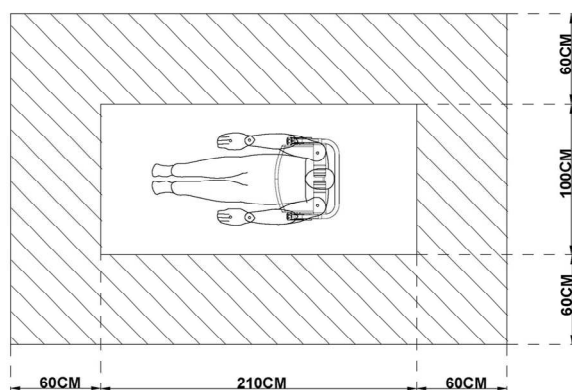
## 16 INFORMAZIONI ESSENZIALI IN MATERIA DI SICUREZZA

- Un uso sicuro dell'apparecchio può essere ottenuto solo se montato e utilizzato correttamente. Rientra nelle responsabilità dell'utente informare tutti gli utilizzatori dell'apparecchio delle avvertenze.
- Consultare necessariamente il proprio medico di base per appurare e prevenire eventuali rischi di patologie, prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Osservare i segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può causare pericoli per la salute. Se durante l'allenamento si



dovesse verificare dolore, sensazione di costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, affaticamento respiratorio estremo, vertigini o capogiro, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico di base.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Questo apparecchio è pensato solo per l'uso da parte di adulti.
- Utilizzare l'apparecchio su una superficie stabile, piana e orizzontale con un rivestimento protettivo per il pavimento o il tappeto. La distanza di sicurezza intorno deve essere di almeno 2 m.



- Prestare particolare attenzione ai possibili punti di pizzicamento e cesoia contrassegnati con il simbolo adiacente.
- Prima dell'uso, verificare ogni volta che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. La sicurezza dell'attrezzo può essere preservata, soltanto se viene controllato regolarmente.
- Utilizzare l'attrezzo solo come indicato. Se durante il montaggio o durante un controllo si dovesse riscontrare una parte difettosa o si percepiscono rumori insoliti durante l'uso dell'attrezzo, interrompere l'uso finché non si è risolto il problema.
- In conformità alla norma EN ISO 20957-1, par. 7c, prestare particolare attenzione allo stato delle parti soggette a forte usura
- L'attrezzo è stato testato ai sensi della norma EN ISO 20957-1, classe H ed è destinato esclusivamente all'uso domestico. Inoltre è stato progettato per sopportare un peso massimo di 120 kg.



## 17 ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

L'attrezzo è già completamente assemblato e deve solo essere aperto per l'uso. Controllare la completezza e l'integrità del prodotto prima di utilizzare il nuovo prodotto per la prima volta. Pertanto, svuotare l'intero contenuto della confezione. Qualora dovessero

mancare i singoli pezzi, nonostante i nostri controlli di qualità, contattare il nostro centro di assistenza presso i nostri dati di contatto indicati in fondo alla pagina.

Rimuovere l'attrezzo di fitness multiuso già ripiegato dalla confezione. Estrarre il perno di bloccaggio dalla staffa laterale. A questo punto, aprire l'attrezzo di fitness multiuso e poi inserire il perno di sicurezza sul retro. L'attrezzo di fitness multiuso è ora completamente montato e pronto per l'uso.

La resistenza all'allenamento può essere regolata tramite le due manopole per ogni singolo lato superiore o inferiore. A tal fine, ruotare le manopole nella direzione desiderata. A destra (in direzione della freccia) la resistenza aumenta, mentre a sinistra diminuisce.

## 18 NOTE DI ALLENAMENTO

Grazie al vostro interesse verso l'allenamento della forza, avete fatto un passo importante nella direzione della mobilità e della salute: l'allenamento della forza potenzia la muscolatura. L'allenamento della forza impedisce non solo la perdita di massa muscolare e forza, bensì la migliora. La mobilità delle articolazioni viene aumentata: il pericolo di infortuni ne risulta ridotto.

### 18.1 Note generali sull'allenamento

Ogni unità di allenamento è costituita dalle seguenti tre parti:

1. riscaldamento ("warm up")
2. allenamento di resistenza / cardio e/o allenamento della forza
3. raffreddamento e allungamento

Il riscaldamento ("warm up")

L'allenamento deve iniziare sempre con un riscaldamento. Quanto più faticosa è l'unità di allenamento che segue, tanto più importante è il riscaldamento.

Un riscaldamento prepara il corpo al carico, stimola il sistema cardiocircolatorio e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni dalle lesioni. Inoltre consente di ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si deve iniziare a sciogliere un po' le articolazioni prima di iniziare l'allenamento.

L'allenamento

L'inizio di un allenamento di resistenza (spesso detto anche allenamento cardio o cardiocircolatori per via

degli effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio) o anche di un allenamento della forza o muscolare è il primo passo alla lotta alle malattie della civiltà e i disturbi fisici in particolare in età avanzate.

Il raffreddamento

Proprio come prima di ogni unità di allenamento si deve eseguire un riscaldamento, dopo un'unità si deve svolgere un raffreddamento. Un raffreddamento introduce la fase di distensione, la temperatura d'esercizio del corpo scende nuovamente e indica il cambio da carico a rilassamento.

Il raffreddamento deve durare quanto il riscaldamento, almeno 10 minuti, e deve essere condotto al livello minimo in modo lento. La frequenza del polso deve scendere il più possibile.

In questo modo si previene l'indolenzimento muscolare, poiché i prodotti finali del metabolismo possono essere smaltiti.

L'allungamento

Come già menzionato, durante il riscaldamento è possibile allungare leggermente i muscoli. Dopo l'allenamento è assolutamente necessario allungare i muscoli. L'allungamento porta la muscolatura nuovamente alla lunghezza iniziale e impedisce così la contrattura muscolare. Quanto più faticoso è stato l'allenamento, tanto più importante è l'allungamento.

Particolarmente importante è l'allungamento per i gruppi muscolari principali sollecitati dall'allenamento. L'allungamento deve essere percepito, ma non deve far male. La durata dell'allungamento è di circa 20 secondi per ogni muscolo.

### 18.2 Note generali sugli esercizi

Iniziare l'allenamento con circa 7 - 8 ripetizioni per serie di esercizi. Aumentare il numero di ripetizioni lentamente a seconda delle preferenze individuali fino a 11 - 12 ripetizioni per serie. Se si nota che la muscolatura è stanca, ridurre l'intensità dell'allenamento.

L'ideale è allenarsi circa 3 - 4 volte a settimana. Tuttavia è necessario accertarsi che tra le singole unità di allenamento ci sia un giorno di riposo, affinché la muscolatura e il corpo possa recuperare a sufficienza.

In tutti gli esercizi verificare che questi vengano eseguiti da un centro del torace stabile. La colonna vertebrale (in particolare la colonna lombare) deve essere tenuta dritta, affinché le singole vertebre possano tenere la

posizione corretta a livello biomeccanico, ad es. al fine di proteggere i dischi intervertebrali dai carichi errati.

Non allenarsi con slancio e/o contraccolpi, bensì eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme e controllato. Attenzione, in caso di allenamento non conforme o eccessivo si possono verificare danni per la salute.

### 18.3 Esercizi

(A) Addominali (muscoli del tronco anteriore)

Accomodatevi sul sedile come mostrato e appoggiatevi con la schiena verso i braccioli per l'allenamento. Stabilizzate il corpo ed eseguite gli addominali in modo controllato. A seconda dell'intensità è possibile mantenere le braccia dietro la testa o davanti al corpo.

(B) Flessioni (muscoli del tronco anteriore, tricipiti, seno)

Sdraiatevi nella posizione tipica per le flessioni sull'attrezzo multiuso in modo tale che i braccioli imbottiti per l'allenamento poggino nella zona delle anche e siano perciò in grado di supportarvi. Mantenete il corpo dritto ed eseguite le flessioni con il supporto dell'attrezzo fitness multiuso, spingendo verso l'alto con le braccia partendo da sdraiati per poi riabbassarvi.

(C) Sforbiciate (glutei posteriori, cosce e muscoli del tronco)

Sedetevi di fronte all'attrezzo fitness multiuso così come mostrato in figura. Appoggiatevi con la parte superiore del corpo all'indietro e sostenetevi con i gomiti. Posizionare le gambe sui braccioli dell'attrezzo fitness multiuso. Mantenendo il tronco stabile, spingere le gambe distese in alternanza verso il basso.

(D) Pressa tricipite (tricipiti, spalle)

Inginocchiatevi sul sedile dell'attrezzo fitness multiuso così come mostrato in figura. Poggiate le mani sui braccioli per l'allenamento e spingere le mani verso il basso mantenendo stabile il tronco.

(E) Dip (tricipiti, spalle)

Inginocchiatevi all'indietro sul sedile dell'attrezzo fitness multiuso così come mostrato in figura. Poggiare le mani sui braccioli per l'allenamento e spingere contemporaneamente le mani verso il basso mantenendo stabile il tronco.

(F) Dip alternati (tricipiti, spalle)

Inginocchiatevi all'indietro sul sedile dell'attrezzo fitness multiuso così come mostrato in figura. Poggiate

le mani sui braccioli per l'allenamento e spingere le mani verso il basso mantenendo stabile il tronco.

(G) Leg press (parte posteriore glutei, cosce e muscolatura del tronco)

Accomodatevi su una sedia di fronte all'attrezzo fitness multiuso così come mostrato. Posizionare i piedi sui braccioli per l'allenamento dell'attrezzo fitness multiuso. A questo punto, mantenendo il tronco stabile, spingere contemporaneamente le gambe verso il basso.

(H) Bicicletta (parte posteriore glutei, cosce e muscoli del tronco)

Accomodatevi su una sedia di fronte all'attrezzo fitness multiuso così come mostrato. Posizionare i piedi sui braccioli dell'attrezzo fitness multiuso. A questo punto, mantenendo il tronco stabile, spingere in alternanza le gambe verso il basso

(I) Bicicletta + torsioni (parte posteriore e laterale glutei, cosce e muscolatura del tronco)

Accomodatevi su una sedia di fronte all'attrezzo fitness multiuso così come mostrato. Posizionare i piedi sui braccioli dell'attrezzo fitness multiuso.

A questo punto, mantenendo il tronco stabile, spingere in alternanza le gambe verso il basso.

Per integrare l'esercizio della bicicletta sopra descritto potete ruotare la parte superiore del corpo verso il ginocchio che sollevate (vedi figura).

## 19 MANUTENZIONE E RIPARAZIONE

Dopo l'allenamento, è necessario eseguire i seguenti passaggi in modo da poter utilizzare l'attrezzo il più a lungo possibile:

1. Ripiegare l'attrezzo e conservarlo, se possibile, in modo tale che non sia d'intralcio a nessuno.

2. Pulire l'attrezzo e le maniglie con un panno asciutto. In questo modo evitate che i componenti siano contaminati dal sudore asciugato.

In caso di condizioni e uso normale, l'attrezzo fitness multiuso non necessita di manutenzione. Tuttavia, l'utente dovrà farsi carico di verificare la tenuta di queste parti e la capacità di controllo dell'usura. m) In conformità alla norma EN 957-1, par. 7c, prestare particolare attenzione allo stato delle parti soggette a forte usura

Per la pulizia, non utilizzare detergenti aggressivi, bensì eliminare lo sporco e la polvere con un panno morbido o leggermente umido.

Qualsiasi modifica alle parti originali, ai materiali e alla struttura dell'attrezzo fitness multiuso può ridurre significativamente le prestazioni. Lo stesso dicasi nel caso di gravi contaminazioni di sporcizia o uso improprio.

Questo prodotto viene fornito in una confezione, affinché sia protetto da eventuali danni durante il trasporto. I materiali di imballaggio sono realizzati con materie prime riciclabili. Vi preghiamo di smaltire questi materiali in maniera selettiva. Se desiderate smaltire questo prodotto, attenersi alle normative vigenti.

## 20 GARANZIA

Gentile cliente, questo apparecchio prevede una garanzia di 3 anni dalla data di acquisto. In caso di difetti del prodotto il cliente ha diritto di rivalersi nei confronti del venditore del prodotto. Questo diritto non è limitato dalla nostra garanzia, descritta di seguito.

### Condizioni di garanzia

Il termine di garanzia decorre dalla data di acquisto. Conservare la ricevuta di acquisto originale in buono stato. Questo documento è necessario come prova di acquisto.

Se entro due anni dall'acquisto del presente prodotto si verifica un difetto al materiale o alla fabbricazione, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente, a nostra discrezione. La presente garanzia presuppone che entro il termine l'apparecchio difettoso e la ricevuta di acquisto (scontrino) siano consegnati e sia descritto brevemente per iscritto il difetto e quando si è verificato.

Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, sarà inviato un prodotto nuovo o riparato. La riparazione o la sostituzione del prodotto non dà inizio ad un nuovo periodo di garanzia.

### Copertura della garanzia

L'apparecchio è stato prodotto in modo accurato secondo rigide direttive di qualità e controllato attentamente prima della consegna. La garanzia è valida per i difetti di materiale o di fabbricazione. La presente garanzia non copre le parti del prodotto

soggette alla normale usura e possono pertanto essere considerate tali.

La garanzia decade se il prodotto è stato danneggiato, utilizzato o sottoposto a manutenzione in modo non conforme. Per un uso conforme del prodotto si devono rispettare fedelmente tutte le istruzioni elencate nelle istruzioni per l'uso. Gli scopi d'uso e le azioni sconsigliate dalle istruzioni per l'uso o da cui si mette in guardia devono essere assolutamente evitate.

### Procedura di garanzia

Per garantire un'elaborazione rapida della richiesta, osservare le seguenti avvertenze:

- Tenere a disposizione lo scontrino e il codice articolo come prova di acquisto per qualsiasi richiesta.
- Il codice articolo è indicato nel frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) o sulla confezione.
- Se si dovessero verificare errori di funzionamento o altri difetti, contattare telefonicamente o tramite e-mail il reparto di assistenza indicato di seguito.
- Un prodotto ritenuto difettoso può essere inviato in assistenza a carico del produttore, allegando la prova di acquisto (scontrino) e indicando il difetto.
- Sul sito [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software.

## 21 SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE)

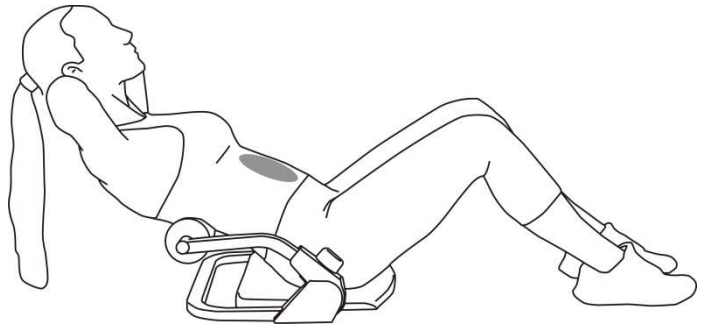
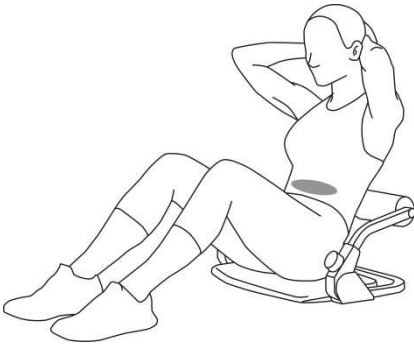
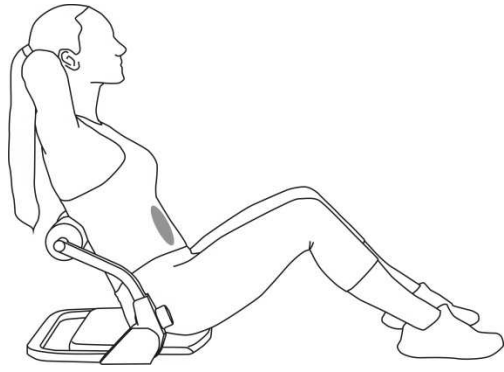
Numero ++800 52776787 (gratuito)

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

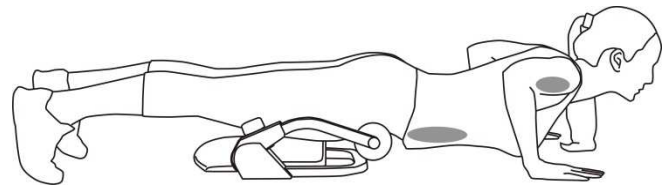
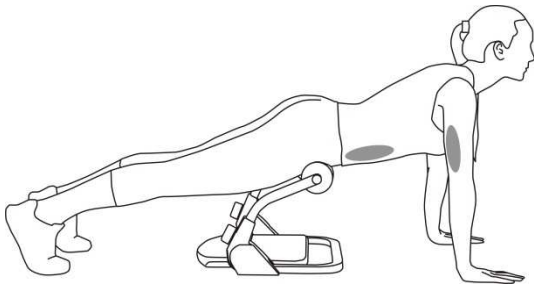
D-51427 Berg. Gladbach, Germany



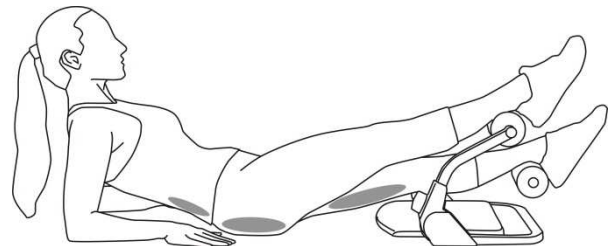
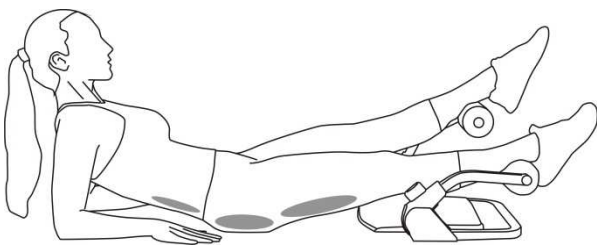
(A)



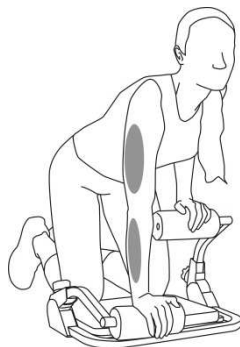
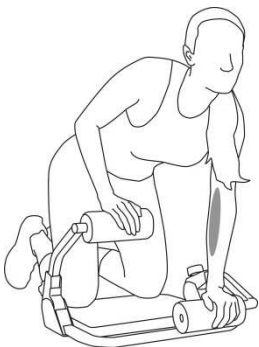
(B)



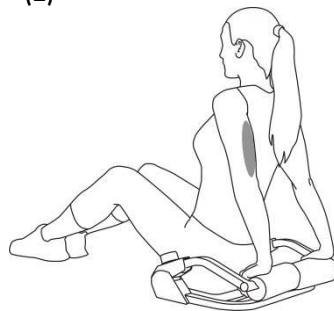
(C)



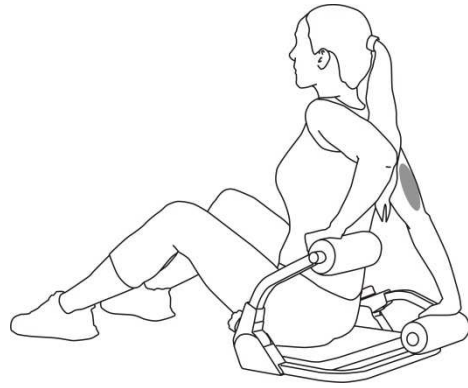
(D)



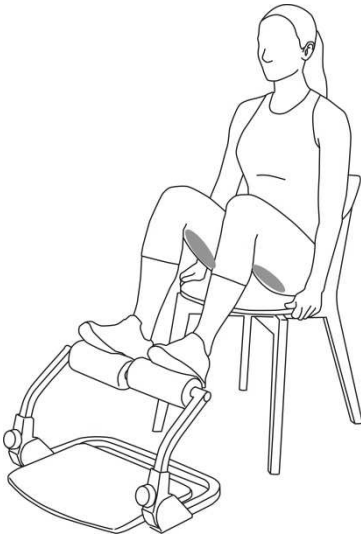
(E)



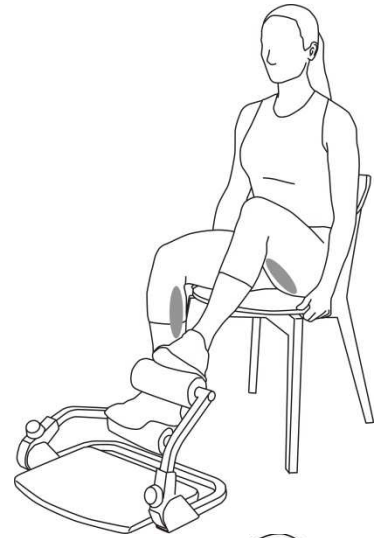
(F)



(G)



(H)



(I)



**I.S.M. Import Service Management GmbH**

Rathenastrasse 4

D- 51427 Bergisch Gladbach

Germany

Model 28518L-18

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

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

Stand van de informatie – Estado de las informaciones

Estado das informações – Versione delle informazioni

06/2018

**IAN 304865**

