



MULTIPURPOSE FITNESS EQUIPMENT



GB IE

MULTIPURPOSE FITNESS EQUIPMENT

Instructions

NL BE

MULTIPURPOSE FITNESSSTOESTEL

Gebruiksaanwijzing

FR BE

APPAREIL DE FITNESS

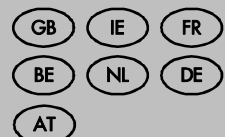
Mode d'emploi

DE AT CH

MULTI-TRAINER

Nutzungs- und Sicherheitshinweise

IAN 304865



INDEX

1	(GB) Instruction manual	4
1.1	Scope of delivery	4
1.2	Intended use	4
1.3	Technical data	4
2	Important safety information	4
3	Assembly instructions	5
4	Training notes	5
4.1	General Training Notes	5
4.2	Exercise instructions	6
5	Maintenance and care	6
6	Warranty	7
7	Service	7

TABLE DES MATIERES

8	(FR/BE) 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

INHOUD

15	(NL/BE) Gebruiksaanwijzing	13
15.1	Omvang van de levering	13
15.2	Beoogd gebruik	13
15.3	Technische gegevens	13
16	Belangrijke veiligheidsinformatie	13
17	Montagehandleiding	14
18	Trainingsaanwijzingen	14
18.1	Algemene trainingsaanwijzingen	14
18.2	Instructies voor oefeningen	15
19	Onderhoud en verzorging	16
20	Garantie	16
21	Service	16

INHALTSVERZEICHNIS

22	(D) Nutzungsanleitung	17
22.1	Lieferumfang	17
22.2	Bestimmungsgemäße Verwendung	17
22.3	Technische Daten	17
23	Achtung: Wichtige Sicherheitsinformationen	17
24	Aufbauanleitung	18
25	Nutzungsanleitung	18
25.1	Allgemeine Hinweise	18
25.2	Übungshinweise	19
26	Wartung und Pflege	20
27	Garantie	20
28	Service	21

1 (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.

1.1 Scope of delivery

Included in delivery of your new training device is the multi-function trainer itself, this user guide, a poster with different exercise images and a DVD on which the execution of these exercises is presented.

1.2 Intended use

The device is particularly suitable for the training of the leg, torso, arm & trunk muscles and to improve the general stamina and fat burning.

Please note that you have purchased a device for normal home use. This device is not intended for commercial use. To ensure that you enjoy using this product for a long time, please observe the following instructions for use and care information.

1.3 Technical data

Your new equipment weighs about 5.7 kg without packaging. The equipment is about (L) 55 x (W) 43 x (H) 37 cm when set up; folded it is about (L) 55 x (W) 43 x (H) 16.5 cm.



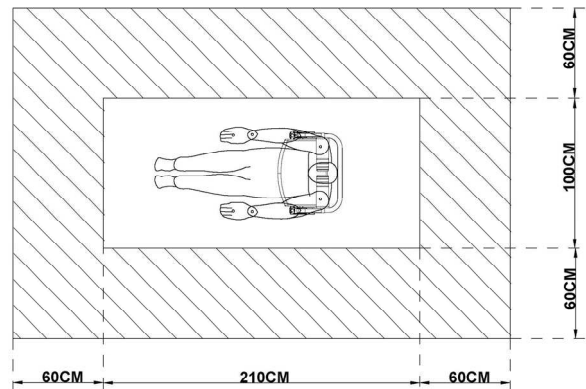
2 IMPORTANT SAFETY INFORMATION

- 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.



- m) 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 120 kg.
- n) The device is not suitable for therapeutic use.

3 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 folded multipurpose fitness equipment from the packaging. Pull the locking pin from the side rod. Now unfold the multipurpose fitness equipment and reinsert the locking pin. Your multipurpose fitness equipment is now fully assembled and ready for use.

Training resistance can be adjusted higher or lower for each side independently using the two knobs. Simply turn the knobs in the desired direction. Turning the knob to the right (in the direction of the arrow) increases the resistance and to the left lowers it.

4 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.

4.1 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.

4.2 Exercise instructions

(A) Sit-ups (front torso muscles)

Sit on the seat as shown and lean back against the training arms. Stabilise your body and do the sit-ups while balancing your body. Depending on the intensity, you can keep your arms behind your head or in front of your body.

(B) Push-ups (front torso muscles, triceps, chest)

Lie down on the multipurpose fitness equipment in the push-up position as shown so that the padded training arms rest on the hips and so support them. Keep the body straight and use the supporting action of the multi-purpose fitness equipment to do push-ups from the lying position by pressing the arms up and lowering them again.

(C) Scissor kick (rear buttock, thigh and torso muscles)

Sit down in front of the multipurpose fitness equipment as shown. Lean back with the upper body and hold yourself up on your elbows. Place your legs on the training arms of the multipurpose fitness equipment. Press your stretched legs downwards while keeping your body straight. Alternate your legs.

(D) Triceps press (triceps, shoulders)

Kneel on the seat of the multipurpose fitness equipment as shown. Place your hands on the training arms and press down while keeping your body in a rigid position. Alternate your arms.

(E) Dips (triceps, shoulders)

Sit down on the seat of the multipurpose fitness equipment with your back to the training arms. Place your hands on the training arms and press down while keeping your body in a rigid position. Press down with both arms at the same time.

(F) Alternating dips (triceps, shoulders)

Sit down on the seat of the multipurpose fitness equipment with your back to the training arms. Place your hands on the training arms and press down while keeping your body in a rigid position. Alternate your arms.

(G) Leg press (rear buttock, thigh and torso muscles)

Sit down on a chair in front of the multipurpose fitness equipment as shown. Place both feet on the training arms of the multipurpose fitness equipment. Press down with your legs while keeping your body in a rigid position. Press down with both legs at the same time.

(H) Cycling (rear buttock, thigh and torso muscles)

Sit on a chair in front of the multipurpose fitness equipment as shown. Place your feet on the training arms of the multipurpose fitness equipment. Press down with your legs while keeping your body in a rigid position. Alternate your legs.

(I) Cycling twister (rear and side buttock, thigh and torso muscles)

Sit on a chair in front of the multipurpose fitness equipment as shown. Place your feet on the training arms of the multipurpose fitness equipment. Press down with your legs while keeping your body in a rigid position. Alternate your legs.

Add a "twist" to the "normal" cycling exercise shown above by turning your upper body towards the knee in the higher position (see image). Alternate the movement to the left and right.

5 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 prevent sweat from drying on the equipment.

Under normal conditions and use your multipurpose fitness equipment is maintenance-free. Nevertheless, the user is responsible to regularly check that these parts fit tightly and that wear is not affecting the performance of the equipment. In accordance with EN ISO 20957-1:2013 par. 5.15, pay particular attention to the condition of highly stressed parts such as the foam grips or the adjustment knobs.

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.

6 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.

7 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

8 (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.

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.

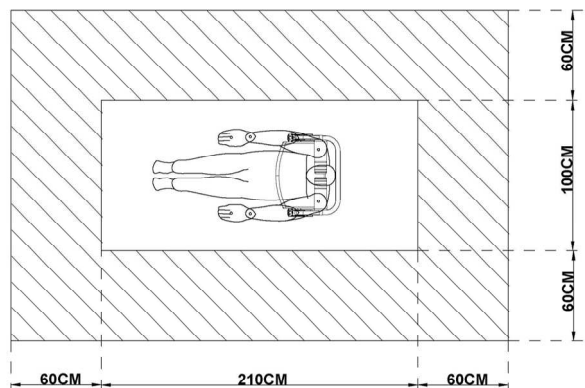


9 INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SECURITE

- 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

14 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

15 (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.

15.1 Omvang van de levering

Uw nieuwe apparaat wordt geleverd met het fitnessapparaat zelf, deze gebruikershandleiding, een poster met verschillende trainingsafbeeldingen en een dvd waarop de uitvoering van deze oefeningen wordt weergegeven.

15.2 Beoogd gebruik

Het apparaat is met name geschikt voor het trainen van de been-, romp-, arm- en rompspieren en om het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding te verbeteren.

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.

15.3 Technische gegevens

Uw nieuwe toestel weegt zonder verpakking ongeveer 5,7 kg. De afmetingen in geïnstalleerde toestand zijn ongeveer (l) 55 x (b) 43 x (h) 37 cm, ingeklapt is uw toestel ongeveer (l) 55 x (b) 43 x (h) 16,5 cm groot.



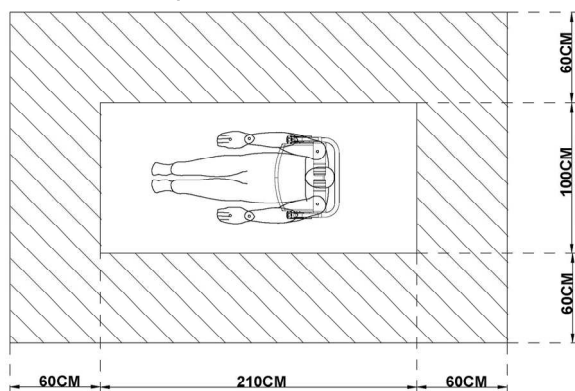
16 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE


- 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 120 kg.
- o) Bel bij problemen onze klantendienst op het nummer ++800 5277678 (kosteloos).

17 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.

Haal het ingeklapte multifunctionele fitnessstoestel uit de verpakking. Trek de veiligheidspen uit de zijdelingse stang. Klap het multifunctionele fitnessstoestel nu open en plaats de veiligheidspen terug op zijn plaats. Uw multifunctionele fitnessstoestel is nu volledig gemonteerd en klaar voor gebruik.

De trainingsweerstand kan met behulp van de twee draaiknoppen voor elke zijde individueel hoger of lager worden ingesteld. Draai daarvoor de draaiknoppen in de gewenste richting. Naar rechts draaien (in de richting van de pijl) verhoogt de weerstand, naar links draaien verlaagt de weerstand.

18 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.

18.1 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 mogelijkerwijs ontstane stofwisselings eindproducten kunnen worden afgevoerd.

Het uitstrekken

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

Bijzonder belangrijk is het uitstrekken voor de hoofdspiergroepen die tijdens de training belast

werden. De uitstrekking moet gevoeld worden, maar mag geen pijn doen. De duur van het uitstrekken 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.

18.2 Instructies voor oefeningen

(A) Sit-ups (voorste rompspieren)

Ga zoals afgebeeld op de zitting zitten en leun met uw rug tegen de trainingsarmen. Houd uw romp stijf en voer de sit-ups gecontroleerd uit. Afhankelijk van de intensiteit, kunt u uw armen achter uw hoofd houden of voor het lichaam.

(B) Opduwen (voorste rompspieren, triceps, borst)

Ga in de opduwpositie op het multifunctionele fitnessstoel liggen zoals afgebeeld, zodat uw heupen op de beklede trainingsarmen rusten en deze laatsten ondersteuning kunnen bieden. Houd uw lichaam recht en voer, ondersteund door het multifunctionele fitnessstoel, opduwoefeningen uit, door uzelf vanuit de liggende positie met uw armen omhoog te drukken en opnieuw te laten zakken.

(C) Schaarslag (achterste bilspieren, dij- en rompspieren)

Ga op het multifunctionele fitnessstoel zitten zoals afgebeeld. Leun met het bovenlichaam naar achteren waarbij u steunt op uw ellebogen. Leg uw benen op de trainingsarmen van het multifunctionele fitnessstoel. Duw nu uw gestrekte benen met stijve romp afwisselend naar beneden.

(D) Triceps-drukken (triceps, schouders)

Ga zoals afgebeeld met uw knieën op de zitting van het multifunctionele fitnessstoel zitten. Leg uw handen op de trainingsarmen en druk uw handen met stijve romp afwisselend naar beneden.

(E) Dips (triceps, schouders)

Ga zoals afgebeeld ruggelings op de zitting van het multifunctionele fitnessstoel zitten. Leg uw handen op de trainingsarmen en druk uw handen tegelijkertijd naar beneden met stijve romp.

(E) Afwisselende dips (triceps, schouders)

Ga zoals afgebeeld ruggelings op de zitting van het multifunctionele fitnessstoel zitten. Leg uw handen op de trainingsarmen en druk uw handen met stijve romp afwisselend naar beneden.

(G) Beendrukken (achterste bilspieren, dij- en rompspieren)

Ga op een stoel voor het multifunctionele fitnessstoel zitten zoals afgebeeld. Zet uw voeten op de trainingsarmen van het multifunctionele fitnessstoel. Duw nu beide benen met stijve romp tegelijk naar beneden.

(H) Fietsen (achterste bilspieren, dij- en rompspieren)

Ga op een stoel voor het multifunctionele fitnessstoel zitten zoals afgebeeld. Zet uw voeten op de trainingsarmen van het multifunctionele fitnessstoel. Duw nu uw benen met stijve romp afwisselend naar beneden.

(I) Fietsen twister (achterste en zijdelingse bilspieren, dij- en rompspieren)

Ga op een stoel voor het multifunctionele fitnessstoel zitten zoals afgebeeld. Zet uw voeten op de trainingsarmen van het multifunctionele fitnessstoel. Duw nu uw benen met stijve romp afwisselend naar beneden.

Als uitbreiding op de boven beschreven oefening fietsen "normaal" kunt u aanvullend telkens uw romp draaien in de richting van de hogere knie (zie afbeelding).

19 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 normaal gebruik is uw multipurpose fitnesstoestel onderhoudsvrij. Toch is de gebruiker er verantwoordelijk voor om te controleren dat de onderdelen goed vast zitten en geen slijtage vertonen die een invloed heeft op de prestaties. Let in overeenstemming met EN 20957-1:2013, par. 5.15 met name op de toestand van zwaar belaste onderdelen.

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 fitnesstoestel 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. Sorteert deze materialen bij de verwijdering. Als u zich van dit product wenst te ontdoen, verwijder het dan volgens de actuele richtlijnen.

20 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 coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

21 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

22 (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.

22.1 Lieferumfang

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

22.2 Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Gerät 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.

22.3 Technische Daten

Ihr neues Gerät 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.



23 ACHTUNG: SICHERHEITSINFORMATIONEN

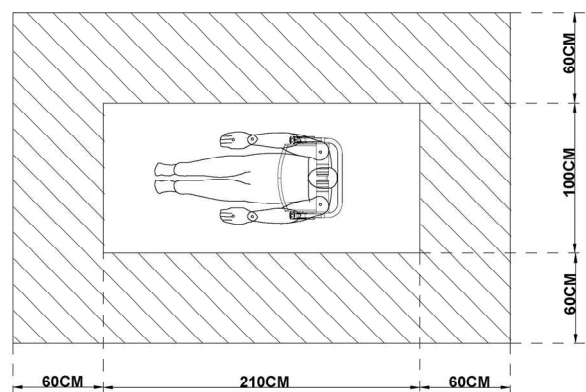
WICHTIGE

- 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 zusammengesetzt 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.

24 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. Ziehen Sie die Sicherungsstifte aus den seitlichen Rahmenstangen. Klappen Sie das Fitnessgerät 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.

25 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.

25.1 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 Stoffwechselprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. 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.

25.2 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 das Mehrzeck-Fitnessgerät, dass die gepolsterten Trainingsarme im Hüftbereich anliegen und so unterstützen können. Halten Sie den Körper gerade und führen Sie mit Unterstützung des Mehrzeck-Fitnessgeräts 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 das Mehrzeck-Fitnessgerät. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Legen Sie die Beine auf die Trainingsarme des Mehrzeck-Fitnessgeräts. Drücken Sie die gestreckten Beine mit stabilem Rumpf abwechselnd nach unten.

(D) Trizeps-Presse (Trizeps, Schultern)

Knien Sie sich wie abgebildet auf die Sitzfläche des Mehrzeck-Fitnessgeräts. 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 Mehrzeck-Fitnessgeräts. 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 Mehrzeck-Fitnessgeräts. 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 das Mehrzeck-Fitnessgerät. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Mehrzeck-Fitnessgeräts. 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 das Mehrzeck-Fitnessgerät. Stellen Sie die Füße auf die

Trainingsarme des Mehrzeck-Fitnessgeräts. Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun abwechselnd nach unten.

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

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor das Mehrzeck-Fitnessgerät. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Mehrzeck-Fitnessgeräts. 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.

26 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 Mehrzeck-Fitnessgerät 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 Mehrzeck-Fitnessgeräts 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 „Saubermann“ soll Verbraucher daran erinnern, Produkte und Verpackungen umweltschonend zu entsorgen.

27 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.

28 SERVICE

Name: ISM Service Center

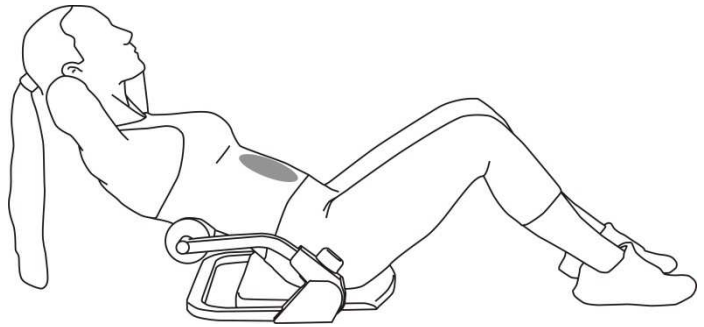
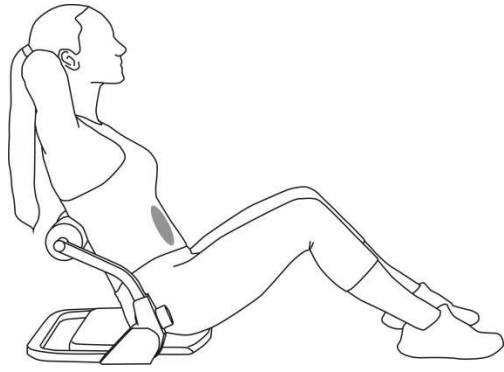
E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

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

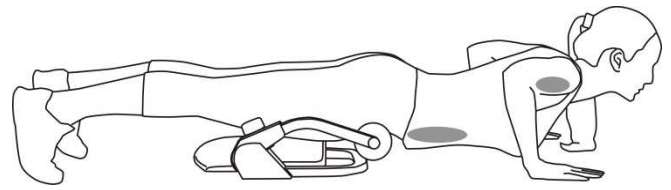
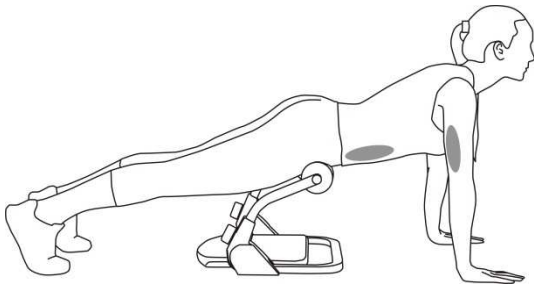
01805 – 00 33 25 (für Anrufe aus Deutschland, Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)

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

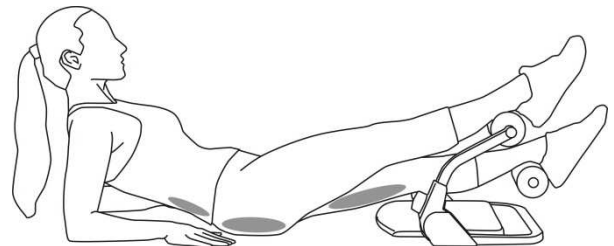
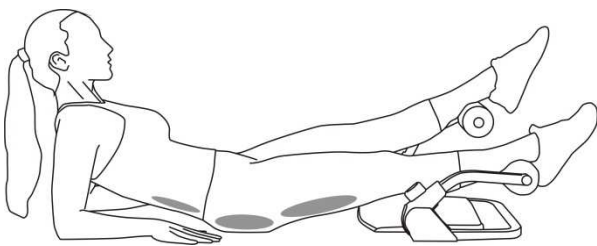
(A)



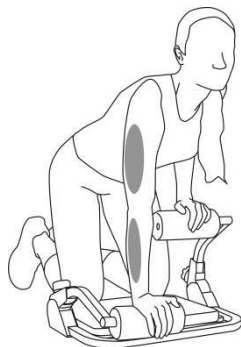
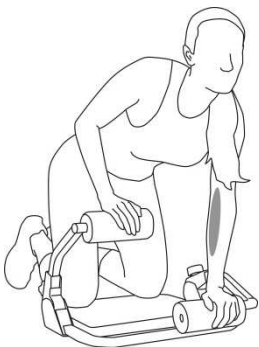
(B)



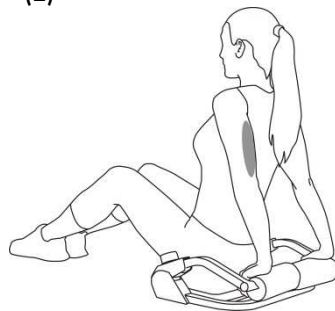
(C)



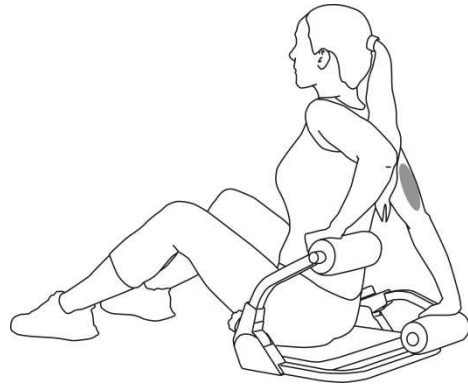
(D)



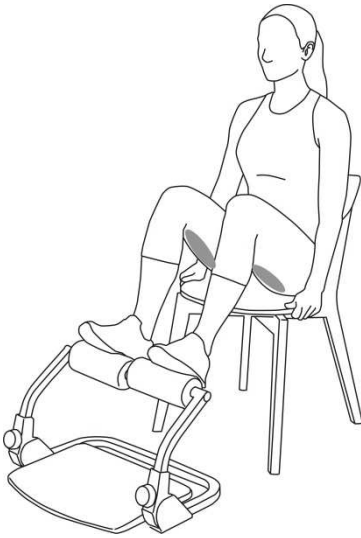
(E)



(F)



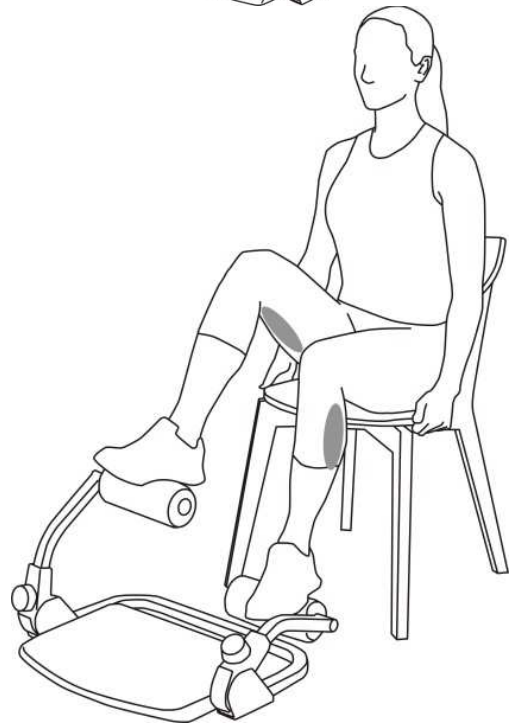
(G)



(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